

Wuppertal, 20. Dezember 2010

Weihnachtszeit: Bratäpfel als echte Vitaminbombe

Für große und kleine Schleckermäuler sind Bratäpfel in der Weihnachtszeit eine gute Alternative zu Süßigkeiten. Was Viele nicht wissen: Der vitaminreiche Nachtisch kann auch in der Mikrowelle zubereitet werden.

„Bratäpfel sind eine vitaminreiche Abwechslung in der oft fett- und zuckerreichen Weihnachtsküche“, sagt Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK. „Durchschnittlich enthält ein mittelgroßer Apfel von 100g etwa 12 mg Vitamin C.“ Mit ein paar Handgriffen und mithilfe der Mikrowelle ist nach ein paar Minuten ein weihnachtlicher Nachtisch gezaubert. Und so geht's: Äpfel gründlich waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen, dabei die Äpfel nicht ganz durchstechen, damit die Füllung beim Backen nicht ausläuft. Die Äpfel mit Marmelade, Rosinen, Nüssen oder Mandelsplintern füllen.

„Für die ganz schnelle Variante die Äpfel einfach mit etwas Öl oder flüssiger Butter bestreichen, damit sie nicht ‚schrumpeln‘, und ungeschält drei bis fünf Minuten in einem tiefen, mikrowellen-geeigneten Gefäß erwärmen“, rät Rudischer. „Wenn die Schale aufgeplatzt ist, mit Zimt und Zucker bestreuen und servieren.“ Auch mit Sahne, Vanillepudding oder Vanille-Eis schmecken Bratäpfel. „Dann steigt allerdings der Energiegehalt beträchtlich. Gesundheits- und Figurbewusste sollten daher lieber eine Quarkcreme als Füllung wählen.“ Eine Prise Lebkuchengewürz und eine Nelke passen besonders gut zum Weihnachtsdessert.

Die Sorten Idared und Berlepsch zählen mit ihrem Vitamin-C-Gehalt von 18 bis 23 mg beziehungsweise 25 bis 35 mg zu den Apfelsorten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Für die Zubereitung von Bratäpfeln eignen sich besonders säuerliche Apfelsorten wie Boskoop, Cox Orange oder Gravensteiner.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 25331 44 3020
kai.behrens@barmer-gek.de