

Apfelernte fällt mäßig aus

Regen, Kälte, Schädlinge setzten zu – Mostbeginn

Haselbrunn. (gpa) Ab heute, Samstag, pilgern wieder die Besitzer kleinerer und größerer Obstbaumpflanzungen in den kleinen Ort, um ihre Äpfel dort in hochwertigen naturbelassenen Saft umwandeln zu lassen. Mit dem Start der Pressaktion ist Maria Ott, die Leiterin der Mosterei, wieder voll in ihrem Element.

Regelmäßig bildet sie sich weiter und setzt das Gehörte in die Tat um. So erwarb sie schon vor neun Jahren einen „Refraktometer“, mit dem aus nur einem Tropfen Saft jeder Frucht Öchslegrad sowie Zucker- und Alkoholgehalt abzulesen sind. Außerdem hat Maria Ott einen ausgetüftelten „Großkisten-Entleerer“ im Einsatz.

20 Lagerkisten mit einem Fassungsvermögen von jeweils bis zu zehn Zentnern Obst stehen zur Verfügung, womit sichergestellt ist, dass jeder Anlieferer den Saft aus dem eigenen Obst erhält. Die vielen Kunden der Mosterei kommen aus der gesamten nördlichen Oberpfalz und dem benachbarten Oberfranken.

Sorgfalt beim Abnehmen

Für heuer dämpft Maria Ott jedoch die Erwartungen auf eine gute Ernte, da Regen, Kälte sowie Schädlinge den Ertrag geschmälert und so die Mostmenge reduziert haben. Zwar gibt es Bäume, deren Äste unter der Last der Äpfel fast zu brechen drohen, aber auch Bäume mit wenig Äpfeln. Niemand sollte aber deswegen den Kopf hängen lassen und schauen, was die Ernte letztendlich bringt,



Während viele Apfelbäume unter der Last des Obstes zu brechen drohen, sind an anderen Bäumen nur wenige Äpfel zu sehen. Am Samstag beginnt in der Mosterei in Haselbrunn die Saison.

Bild: gpa

appelliert die Leiterin der Mosterei an die Gartenfreunde.

Beim Ernten sei eine gewisse Sorgfalt angebracht: sowohl zur eigenen Sicherheit als auch zur Schonung der Bäume. „Die Leitern vor Beginn der Ernte sorgfältig prüfen“, mahnt Maria Ott: „Denn die meisten Unfälle beim Obstanbau passieren durch

mangelhafte Leitern und durch Leichtsinns.“

Kernobst sollte erst dann abgenommen werden, wenn sich der Stiel bei einer leichten Drehung vom Zweig lösen lässt. „Mostobst muss reif, gesund, sauber und nicht mit Spritzmitteln behaftet sein, ohne die Qualität beeinträchtigende Zwi-

schlenlagerung zur Mosterei gebracht und so schnell wie möglich verarbeitet werden.“ Dies setzt eine Absprache zwischen Anlieferer und Mosterei voraus. „Wir garantieren, angeliefertes Obst nach vorheriger Absprache mit modernster Technik zu verarbeiten. Lässt man sich dafür einen festen Termin geben, kann der Apfelbaum einige Stunden vorher abgeschüttelt werden“, erklärt Ott, die unter Telefon 09645/1631 erreichbar ist.

Gesundheit aus dem Obstkorb oder dem Saftglas

Äpfel fördern die Konzentration, ihr hoher Fruktosegehalt liefert dem Gehirn schnelle Energie. Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht wieder schnell absinkt. Äpfel senken zudem den Cholesterinspiegel und hemmen somit die Arterienverkalkung. Verantwortlich dafür sind sowohl die Pektine aus der Schale als auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Äpfel regulieren außerdem die Verdauung: Vor allem in der Schale stecken viele Ballaststoffe – unter anderem Pektin, das im Darm Wasser und

Giftstoffe bildet. Daher werden Äpfel sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung eingesetzt. Äpfel senken auch das Krebsrisiko. Pflanzenfarbstoffe wie Flavonoide und Carotinoide schützen die Zellen und beugen somit unter anderem Krebserkrankungen vor.

Äpfel machen des Weiteren schlank: Die knackigen Früchte eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit für Kalorienbewusste, denn ein mittelgroßer Apfel enthält nur etwa 70 Kalorien. Zum Vergleich: Ein Schokoriegel hat rund 300 Kalorien.

Äpfel stärken nicht zuletzt das Immunsystem: Vor allem reife, nicht zu lange gelagerte Äpfel enthalten Vitamin C, das vor Zellschäden schützt und die Abwehrkräfte stärkt. Spitzenreiter beim Vitamin-C-Gehalt sind die Sorten Berlepsch und Idared. Zwei bis drei Äpfel davon decken den Tagesbedarf.

Auch Apfelsaft ist nicht gleich Apfelsaft. Die naturtrübe Variante enthält fünf Mal so viele gesundheitsfördernde Stoffe wie ihr klarer Abkömmling, entdeckten polnische Forscher. Diese Polyphenole beugen

als Antioxidantien Krankheiten wie Krebs oder Herzerkrankungen vor. Viele alte, züchterisch weniger bearbeitete Apfelsorten wie der Kaiser-Wilhelm-Apfel oder der Bohnapfel enthalten sehr hohe Mengen an Polyphenolen.

Apfelsaft liefert fast genauso viel Energie und Nährstoffe wie ein frischer Apfel. Daher gilt er nicht als Getränk, sondern als pflanzliches Lebensmittel: Nur ein 200-Milliliter-Glas Apfelsaft kann eine Portion Obst am Tag ersetzen. (gpa)

Kühl und luftig lagern

„Die Äpfel sollten frisch vom Baum kommen und brauchen Luftzufuhr – deshalb nicht in Plastiksäcken lagern“, lautet ein weiterer Ratschlag der Most-Expertin. Wer Äpfel unbedingt vor dem Pressen lagern müsse, sollte dies kühl und luftig tun.

Unreifes Obst habe hohe Säure- und zu niedrige Zuckerwerte, überreifes Obst sei wegen des niedrigen Säuregehalts zum Entsaften ungeeignet. Und eine Handvoll fauler Äpfel könne den Saft von mehreren Tonnen Äpfeln verderben.

Kurz und knapp

Speinshart

Katholische Gottesdienste

Samstag: 18.30 Uhr Rosenkranz und Beichtgelegenheit, 19 Uhr Messe. – **Sonntag:** 9 Uhr Rosenkranz, 9.30 Uhr Messe, 18 Uhr Vesper.

FC – Fußballvorschau. Am Sonntag spielen beide Herrenmannschaften zu Hause: die „Zweite“ um 13.15 Uhr gegen den VfB Weiden, die „Erste“ um 15 Uhr gegen Kaltenbrunn.

Oberbibrach

Katholische Gottesdienste

Sonntag: 18.30 Uhr Rosenkranz und Beichte, 19 Uhr Messe Nickl/Kuhbandner.

Wir gratulieren heute, Samstag, Frau Maria Kastner zum 77. Geburtstag und morgen, Sonntag, Frau Käthe Suttner zum 74. Geburtstag.

Vorbach

Katholische Gottesdienste

Sonntag: 8.45 Uhr Rosenkranz, 9.15 Uhr Messe Biersack.

FC – Fußballvorschau. Die beiden Herrenmannschaft gastieren am Sonntag beim SV Immenreuth. Die „Zweite“ hat um 13.15 Uhr Anstoß; Treffen um 12 Uhr am Sportheim zur Abfahrt. Spielbeginn für die „Erste“ ist um 15 Uhr; Treffpunkt am Sportheim um 13.30 Uhr.

Schlammersdorf

Katholische Gottesdienste

Samstag: 18.30 Uhr Rosenkranz und Beichte, 19 Uhr Messe Pülhorn/von der Grün/Renner/Hofmann. – **Sonntag:** 10 Uhr Rosenkranz, 10.30 Uhr Messe Wiesnet/Herr/Grünthanner/Neukam.

Kirchenthumbach

SC – Fußballvorschau. Am Sonntag erwartet die erste Mannschaft um 15 Uhr die DJK Ebnath. Das Vorspiel um 13.15 Uhr bestreitet die „Zweite“ gegen die SG Brand/Ebnath II. Am Mittwoch treffen sich die Herrenfußballer um 17 Uhr am Sportheim zum Aufbau für „Dumba bebt“, anschließend gemeinsames Essen beim Griechen.

Katholischer Frauenbund. Am Dienstag, 24. September, Halbtagsausflug mit Führung in der Regens-Wagner-Einrichtung Michelfeld. Besichtigt werden unter anderem Stickerei, Werkstatt für behinderte Menschen, Wäscherei, Sinnesweg und Asam-Kirche. Die Führung dauert etwa drei Stunden, danach gemeinsame Einkehr in der Gaststätte Schindler. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet; Abfahrt um 12.45 Uhr beim Pfarrheim. Anmeldeunterlagen liegen in der Kirche auf.



Dalmatiner-Schau: Dank an die Helfer

Tremmersdorf/Speinshart. (do) Sonderleiter Josef Kaufmann (rechts) war mit seiner Mannschaft ein aufmerksamer Gastgeber: Gäste aus nah und fern gaben sich bei der Spezial-Ausstellung des Dalmatiner-Vereins Deutschland im Kleintierzüchterheim in Tremmersdorf ein Stelldichein (wir berichte-

ten). Dr. Frank Pfannenschmid (links), der Regionalleiter Süd, dankte zum Abschluss dem Ausstellungsteam mit Silvia Härtl (Zweite von links) und Margarete Kroschinski (Zweite von rechts) mit Blumen. Für Richter Oleg Fintora gab es einen Oberpfälzer Schmanckerkorb. Bild: do

ANZEIGE

Lager

SALE

mind. **10%**
auch auf reduzierte Ware

bis zu **70%**

Fahrrad
BRUNNER
Weiden Zur Centralwerkstätte 2

Öffnungszeiten Mo-Fr 9.00-12.30+14.00-18.00.
Sa. 9.00-13.00

www.fahrrad-brunner.de

Tel.: 0961 / 321 03

