

Leckeres aus Äpfeln: Mus, Chips und Ringe

Wo kann ich das machen? In der Küche

Wie lange dauert das? Apfelmus ca. 45 Minuten (Obst vorher sammeln)

Worum geht's?

Es ist Apfelzeit! Auch aus geschrumpelten Äpfeln oder Äpfeln mit braunen Stellen kann man ganz leicht leckere Sachen herstellen: zum Beispiel Apfelmus, Apfelringe oder Apfelchips. Im Spätsommer werden viele leckere Obstsorten reif! Doch viele Obstbäume werden nicht abgeerntet und viele heruntergefallene Früchte bleiben auf dem Boden liegen. Das muss nicht unbedingt sein. Vielleicht hast du in deiner Nähe auch schon so einen Obstbaum entdeckt? Auf der Internetseite mundraub.org gibt es eine Karte, auf der viele solcher Obstbäume und Sträucher vermerkt sind.

So kannst du auf gekauftes Apfelmus oder Apfelchips verzichten und sparst Verpackung und Geld.

Das ist nachhaltig und schmeckt garantiert!

Du kannst natürlich auch aus Birnen oder anderem Obst leckeres Mus herstellen!



Was brauche ich für APFELMUS?

- Äpfel (ca. 1kg)
- 150ml Leitungswasser oder Apfelsaft
- Einen Topf
- Saubere, heiß ausgespülte Schraubgläser mit Deckel
- Einen Sparschäler
- Messer
- Evtl. einen Kartoffelstampfer
- Einen Löffel

Bei Bedarf:

- Zimt



Wie mache ich das genau?

1. Wasche und schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide die Äpfel dann in kleine Stücke.
Aufgepasst: Wirf die Apfelschalen nicht weg! Aus denen machen wir gleich noch Apfelchips!
2. Die Äpfel mit dem Wasser (oder Apfelsaft) im Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich werden.
3. Mit dem Kartoffelstampfer kannst du die Äpfel nun zerstampfen, sodass ein einheitliches Mus entsteht.
4. Jetzt kannst du etwas Zimt hinzugeben.
5. Lass das Mus noch für weitere 10 Minuten köcheln und rühre dabei gelegentlich um.
6. Fülle das heiße Mus mit einem Löffel in die Schraubgläser, schraube sie zu. Es entsteht ein Vakuum, welches das Mus lange haltbar macht. Wenn der Deckel sich nicht mehr eindrücken lässt, hat sich das Vakuum gebildet.
7. Wenn die Apfelmusgläser abgekühlt sind, können sie in den Vorratsschrank. Dann sind sie ungeöffnet ein paar Monate haltbar. Du kannst das Apfelmus natürlich auch direkt essen!



Was brauche ich für APFELCHIPS?

- Apfelschalen
- Etwas Zucker
- Etwas Zimt
- Dose mit Deckel
- Backblech mit Backpapier

Wie mache ich das genau?

1. Zupfe die Apfelschalen in kleinere Stücke und gebe sie mit etwas Zimt und Zucker in die Dose.
2. Schüttele die Dose hin und her, sodass sich Zimt und Zucker gut auf den Apfelschalen verteilen.
3. Verteile die Apfelschalen auf dem Backpapier.
4. Backe die Apfelschalen bei 150 Grad für ca. 20 Minuten im Backofen bis sie sich in knusprige Apfelchips verwandeln.



Was brauche ich für APFELRINGE?

- Äpfel
- Apfelnuker
- Eine lange Schnur oder einen Stab
- Messer

Wie mache ich das genau?

1. Wasche die Äpfel und entferne das Kerngehäuse. Das geht am einfachsten mit einem Apfelnuker.
2. Schneide die Äpfel in ca. 5 Millimeter dicke Scheiben.
3. Fädle die Apfelringe auf eine Schnur oder einen Stab. Achte darauf, dass sie sich nicht berühren!
4. Hänge die Äpfel nun zum Trocknen für 2 bis 7 Tage wettergeschützt an die frische Luft oder über eine Heizung.



Viel Spaß beim Ausprobieren und Kochen!

Euer NABU-Münsterland-Team

September 2021

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die 193 Staaten der Vereinten Nationen haben im Rahmen der „Agenda 2030“ die [17 Ziele für nachhaltige Entwicklung](#) beschlossen. Sie richten sich an alle Regierungen und alle Bürger*innen. Die Erreichung der Ziele soll ein gutes Leben für alle ermöglichen und gleichzeitig unsere natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.



Der Tipp *Leckeres aus Äpfeln herstellen* trägt bei zu

Ziel 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion

Nachhaltiger Konsum bedeutet beispielsweise, Lebensmittel bestmöglich zu verwerten und Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Quelle: <https://17ziele.de>

Fotos: E. Wieland

Weitere Infos:

[Übersichtskarte Mundraub](#)

[Streuobst: Wertvoller Lebensraum für Tiere und Pflanzen](#)

[Naturschutz geht durch den Magen: Rezepte mit Streuobst / NABU Münster](#)



Gefördert durch

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

