

Regional und fair: Der Apfel-Crumble

Barbara Brune

Die Apfelernte ist in diesem Jahr sensationell gut ausgefallen, trotz der Trockenheit, die den Bäumen in den letzten Jahren zu schaffen gemacht hat. Franz Fröhlich vom Verein Landliäben vermutet im Westfälischen Anzeiger vom 12. Oktober 2022, dass die Bäume einen Überlebensinstinkt entwickeln und für ihren Artenerhalt reichlich Früchte liefern. Auf jeden Fall ist es respektvoll der Natur gegenüber, dieses Geschenk der reichen Ernte zu nutzen. Und aus Äpfeln lässt sich nicht nur leckerer Apfelsaft pressen, sondern auch sonst so einiges an schmackhaften Gerichten zaubern.

Für den Apfel-Crumble benötigt man aber auch Nüsse. Diese sind im Weltladen im Pfandglas verpackt zu erwerben. Meine Wahl fiel auf den Freiburger Nussmix mit Cashews, Mandeln und Paranüssen, die mit Kräutern und Gewürzen verfeinert sind.

Das Unternehmen Fairfood Freiburg, von dem auch noch weitere Nussspezialitäten angeboten werden (s. FUgE-news 1/21) startete 2014 mit fairen Cashewkernen aus Nigeria. Inzwischen beschäftigt die Freiburger Manufaktur 60 Menschen und kooperiert mit weiteren Ländern. Das „Fair for Life-Siegel“, mit dem alle Produkte ausgezeichnet sind, steht für soziale Verantwortung, Umweltschutz, lokale Tradition und fairen Handel.

Schauen wir uns das beim Nussmix mal etwas genauer an:

Die Cashews kommen aus Burkina Faso und werden in Mischkultur mit Mangos auf kleinen Parzellen angepflanzt. Kleinbauern haben sich hier zu einer Kooperative zusammengeschlossen. So können sie gemeinsam verhandeln und ihre Rohware fair verkaufen.

Nach der Ernte werden die Cashews an der Sonne getrocknet, die anschließende Dampfbehandlung sorgt dafür, dass das ätzende Öl aus der Schale weicht und diese aufspringt. Das erleichtert das Knacken von Hand an einfachen Maschinen. Ursprünglich stammt der Cashewbaum aus dem Nordosten Brasiliens und gelangte über Händler aus Portugal nach Afrika. Er wird zwölf Meter

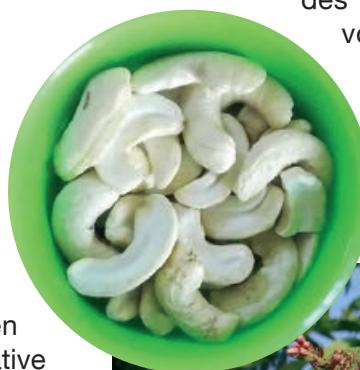


oben: Reife Mandeln am Baum (Bild: Angeles Balaguer, Pixabay). Links: Mandeln (Bild: Monfocus, Pixabay)

hoch und schützt durch sein ausladendes Wurzelwerk vor Erosionen. Cashews sind eigentlich die Samen einer bohnenvormi-

gen Frucht, die an einem Cashewapfel hängen, der ebenfalls essbar ist.

Die Mandeln stammen aus einer Kooperative in Palästina. Hier ist die Landwirtschaft und damit die Ernährungssicherheit der Menschen überlebenswichtig in der politisch sehr unsicheren Situati-



Cashew-Baum

Bild: Bishnu Sarangi, Pixabay

on. In der Kooperative „Canaan Palestine“ sind 1400 Bauern und Bäuerinnen basisdemokratisch organisiert und schaffen es dadurch, sich zu versorgen, Rücklagen zu bilden und sogar zu investieren, zum Beispiel in die Pflanzung neuer Bäume. Im Frühjahr blühen die Mandelbäume, im Juli/August werden die Mandeln geerntet und in Säcken zu Förderbändern gebracht. Erst wird hier die äußere Schale entfernt, danach werden die Mandeln geknackt. Die Kerne werden kurz tiefgefroren, um Schädlinge zu vernichten und anschließend verkauft.

Die Paranüsse werden im Amazonasgebiet im Norden Boliviens einmal im Jahr gesammelt. Der Paranussbaum wird ungefähr 60 Meter hoch und wächst wild in



Paranüsse
(Bild: Pictavio, Pixabay)

den Amazonaswäldern. Dadurch ist das Sammeln der Nüsse sehr aufwendig, auf einer Fläche von 35 bis 50 Hektar wachsen ungefähr 100 Paranussbäume, sie liefern etwa fünf Tonnen Nüsse. An den Sammelstationen werden die Nüsse von Hand geknackt und erhitzt, um Bakterien und Pilze abzutöten. Sichere Abnahmepreise garantieren den Men-

schen vor Ort ein Einkommen, gleichzeitig wird Respekt vor den lokalen Bedürfnissen und den Sammelpraktiken der dort lebenden Menschen garantiert.

Der Zubereitung und dem Genuss eines leckeren Apfel-Crumbles steht nun nichts mehr im Wege.



Äpfel (Bild: Larisa Koshkina, Pixabay)

Apfel-Crumble.....

Zutaten

- 4-6 Äpfel (je nach Größe)
- etwas Zimt
- 6 Esslöffel Zucker
- jeweils 3 Esslöffel Mehl und Haferflocken
- ungefähr 60 Gramm Butter oder Margarine
- 3 Esslöffel gemahlene Nüsse (die Nüsse des Freiburger Nussmix kann man mit einer Nussmühle wunderbar mahlen oder sonst mit dem Messer fein hacken)

Zubereitung

Die Äpfel werden entkernt, geschält und in Stücke geschnitten, mit etwas Zimt und einem Esslöffel Zucker vermengt und in eine feuerfeste Form gegeben.

Für die Streusel werden Haferflocken, Mehl, Zucker und Nüsse gut vermischt, die kalte Butter in kleinen Stücken dazugegeben und zu Streuseln geknetet. Sie werden über die Äpfel verteilt und der Crumble wird bei 160 Grad ungefähr 20 Minuten gebacken.

Tipp: Besonders köstlich schmeckt der Crumble mit Vanilleeis oder etwas Sahne.

**Wir wünschen guten Appetit
bei dem fairen und regionalen Gericht!**

Elektrotechnik Schlieper



- Elektroanlagen
- Neubau
- Altbau
- Reparaturen
- Sprechanlagen
- Rolladenantriebe
- Warmwasseranlagen
- Notdienst

Andreas Schlieper Elektrotechnikermeister

Bogenstraße 16 · 59067 Hamm
Mobil-Tel. 0172/5650223
E-Mail: info@Elektrotechnik-Schlieper.de

QUERBEET

Garten- und Landschaftsbau

bringt Kreativität in Ihren Garten.

Dachbegrünung
Natursteinornamentik
Planung und Beratung

Wasseranlagen
Schwimmteiche
Telefon 02381-51492

Hickmann/Wulff GbR
Im Leinenfeld 20 · 59063 Hamm