

# härliga äppeltider

frestelser från höstens skaffereri



säsongens skörd



# Högtid för äpplen

Frågan är om det finns någon frukt som är mer omtalad och omtyckt än äpplet! I alla tider har det varit en symbol för hälsa, kärlek, kunskap och ungdom.

Hösten är en riktig högtid för alla äppelälskare. Passa på och njut! Nu landar våra svenska sorter i butikerna och tillsammans med de utländska finns ett äpple för alla tillfällen. I den här foldern vill vi inspirera till nya upptäckter och kunskaper om vår mest populära frukt.

## Smulpaj med äpple och russin 4 personer

Förberedelser: 10 min.

Tillagning: 30 min.

3 äpplen  
75 g smör  
2 msk socker  
1 dl vetemjöl  
1 dl havregryn  
1 1/2 dl russin  
1 tsk kanel  
4 msk honung

Fördela smöret med fingrarna och blanda med socker, vetemjöl och havregryn. Skala och dela äpplena och ta bort kärnhusen. Skiva äppleklyftorna och fördela dem i en form. Lägg i russinen och strö över kanelen. Ringla över 3 msk av honungen. Fördela smuldegen jämt över äpplena. Ringla över 1 msk honung. Grädda i ugnen, 225° i ca 30 minuter.

### Årets finaste julpynt

Gör en urgröppning i äpplets ovasida där du placerar antingen ett vanligt ljus eller ett värmeljus. Se till så att äpplet står stadigt när du tänder ljuset. Du får inte bara stämningsbelysning utan också stämningsdoft!

### Matiga äpplen

Aroma och Signe Tillisch är två svenska äppelsorter med söt, syrlig och aromatisk smak. De passar bra att använda i bak, desserter och matlagning. Royal Gala är en importerad sort som också fungerar utmärkt till desserter.

## Inkokta äpplen med kryddor 6-8 personer

Förberedelser: 10 min.

Tillagning: 20 min.

2 kg mogna, röda äpplen  
Saften av 1/2 citron  
(att gnida in äpplena med)  
Saften av 1 citron blandat  
med vatten  
(att förvälla äpplena i)  
2 vaniljstänger  
2 stjärnanis  
2 kanelstänger  
1 liter vatten  
550 g socker  
1/2 dl citronsaft (till lagen)

Skala äpplena utan att skada stjälkarna. Ta bort kärnhuset. Gnid in äpplena med citronsaft och lägg dem därefter i en kastrull med citronvatten. Äpplena ska vara helt täckta av vattnet så att de inte blir bruna.

Förväll äpplena i citronvattnet tills de mjuknar (känn med en sticka). Ta därefter bort grytan från värmen och lägg i isbitar för att avstanna kokningen. Dela vaniljstängerna på längden och skrapa ner fröna i en annan kastrull. Lägg i vaniljstängerna, stjärnanisen och kanelen. Häll därefter på vatten, socker och citronsaft och koka upp. Lägg äpplena i lagen och koka upp igen.

Placera äpplena i vackra glasburkar som är väl rengjorda och håll på sockerlagen.



### Gör äppelchips

Skär ett syrligt äpple i millimetertunna skivor. Lägg på en plåt med bakplåtspapper, pensla med citron och sikta över florsocker. Sätt in i ugnen på 100° i ca 3 timmar. Chipsen ska bli knapriga men inte få för mycket färg. Förvara torrt. Ät som snacks eller dekorera desserten!

### Fiberrik frukt

Äpplen innehåller gott om fibrer, ännu mer om du låter skallet sitta kvar. Fibrer är bra för vår hälsa på många sätt, inte minst för magen. Redan på de gamla grekernas tid ordinerades äpplen mot magproblem.

## Chokladdoppade äpplen med kokos 4 personer

Förberedelser: 10 min.  
Tillagning: 20 min.

8 äpplen  
1 citron  
vatten

1 1/2 dl vispgrädd  
1 dl vatten  
3 1/2 dl socker  
1/2 tsk vaniljsocker  
150 g mörk choklad  
100 g kokosflingor

Pressa citronen i vatten och lägg därefter i de skalade, hela äpplena. Vattnet ska täcka äpplena.

Koka upp 1 dl vatten och 1 1/2 dl grädd. Smält sockret i en vid kast-rull till en gyllenbrun karamell. Slå därefter den kokande gräddblandningen i det smälta sockret och rör ned vaniljsockret. Blanda smeten väl till en tjock kolasås.

Lägg äpplena i kolasåsen och koka dem ganska mjuka (känn med en sticka). Blir äpplena för mjuka kan det bli svårt att få dem att fastna på grillpinne. Tryck en grillpinne i varje äpple och ställ kallt. Smält chokladen i mikrovågsugnen. Doppa sedan äpplena till hälften i chokladen och därefter i kokosflingor.



### An apple a day keeps the doctor away

Det verkar ligga något i det gamla ordspråket. Äpplen innehåller en mängd nyttigheter, upp till 15 olika vitaminer och mineraler.

### En hälsosam meny

Äpple, te och lök innehåller flavonoider som är en typ av antioxidant. Det finns mycket som tyder på att de kan skydda oss mot en del sjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar.

## Viltgryta med äpplen och säsongens svamp 4 personer

Förberedelser: 10 min.  
Tillagning: 60 min.

2 äpplen skurna i klyftor  
800 g grytbitar  
(av älg eller fransyska)  
8 små morötter  
12 smålökar  
2 vitlöksklyftor  
4 lagerblad  
1 salviakvist  
1 timjankvist  
5 dl kalvfond  
2 dl rödvin  
10 svartpepparkorn  
200 g blandsvamp t.ex.  
kantareller, ostronskivling  
eller shiitakesvamp.  
2 msk olivolja  
salt och peppar

Hetta upp oljan i en stekpanna och bryn köttet så att porerna stängs. Tillsätt grönsakerna och låt dem steka med ett tag. Häll på kalvfonden och låt det koka upp. Skumma av väl med en sopslev. Häll på rödvinet och tillsätt kryddorna. Låt grytan småputtra i ca 1 timme tills köttet är mjukt. Lägg i äppleklyftorna och låt dem puttra med i några minuter. Späd med lite vatten om det behövs, smaka av med salt och peppar. Servera med kokt potatis.

### Förvaringstips

Förvara inte äpplen och potatis tillsammans. Då förlorar både äpplena och potatisen i smak. Potatisen håller inte heller lika länge. Äpplen trivs bäst om de förvaras svalt.

### Gott och saftigt matröd

Lite rivet äpple i degen ger ett extra gott och saftigt matröd. Beräkna ca två rivna äpplen till en liter degvätska.



# Kycklingsallad med krutonger och limemarinerade äppleskivor 4 personer

Förberedelser: 5 min.  
Tillagning: 15 min.

2 kycklingbröst  
4 skivor formfranska  
(frusna)  
1 lime  
2 äpplen  
Blandad sallad

Skär kycklingen i bitar och stek. Skär kuber av den frusna formfranskan och rosta dem i ugnen på 200° tills de blir gyllenbruna. Skär äpplena i skivor och gnid in dem med limesaften. Plocka ner salladen och skölj den noggrant i kallt vatten. Lägg ihop salladen efter behag på en fin tallrik och servera.



## Äppelschabloner

Klipp ut en figur, tex. ett litet hjärta, av tejp eller en klisteretikett. Sätt klisterfiguren på äpplet när det fortfarande sitter kvar på trädet och innan det mognat och blivit rött. Ett par månader senare har hela äpplet mognat – utom under den lilla schablonen!

## Så undviker du missfärgningar

Om du vill förbereda äpplena, men inte använda dem med en gång, kan du lägga äppleklyftorna i en skål med vatten och lite citronsaft. Då blir de inte missfärgade.

# Tarte tatin på höstäpplen med karamelliserade valnötter 4 personer

Förberedelser: 10 min.  
Tillagning: 20 min.

4 äpplen i tunna skivor  
100 g smör  
2 plattor fryst smördeg  
eller färsk smördeg på rulle  
1 1/2 dl strösocker  
1 msk valnötter

Skala äpplena, kärna ur dem, dela i klyftor och skär i tunna skivor. Smält smöret i en medelstor stekpanna, strö över sockret och lägg äppleskivorna omlott i cirklar. Tag bort pannan från plattan.

Skär ett lock av smördeg som är 2 cm större i omkrets än pannan. Tryck ner degen över äppleskivorna. Ställ sedan pannan på medelhög värme och stek äpplena tills gyllene karamell bubblar upp på sidorna.

Baka tarten färdig i ugnen, 180° i ca 20 minuter eller tills smördegen rest sig och blivit gyllenbrun. Tag ut pannan och låt den svalna något innan du stjärper upp den på ett serveringsfat. Ställ tillbaka pannan på plattan och lägg i valnötterna. Låt dem småputtra i den överblivna "såsen" ett par minuter. Servera gärna med en klick glass.



## Äppelprovning

Varje äpple har sin unika doft och smak. På baksidan av foldern finns en liten guide som berättar om några äppelsorters karaktärsdrag. Varför inte ordna en äppelprovning och prova igenom sortimentet?

## Ta vara på pektinet

Ska du koka sylt eller gelé är det bra att göra det innan äpplena hunnit bli fullmogna. Då utnyttjar du bäst den lösliga och gelébildande fibersorten pektin som finns i äpplen. I den fullmogna frukten är inte halten lika hög.

# Malus domestica (Äpple)



## Aroma

Svenskt. En relativt ny korsning mellan Ingrid Marie och Filippa. Äpplet kom ut i handeln först på 1970-talet. Aroma är lite större än ett normalstort äpple och ganska oömt. Grundfärgen är gröngul och vackert röd på solsidan. Det finns också en helröd variant. Det gulvita fruktköttet är sprött och, som namnet antyder, aromatiskt och med bra balans mellan syra och sötma.



## Signe Tillisch

Svenskt. Planterades för första gången av en greve i Danmark som hette Tillisch. Frukten uppkallade han efter sin dotter. Äpplet kom till Sverige i slutet av 1800-talet. Det är relativt stort, och har s.k. åsar runt hela frukten. Grundfärgen är gröngul, men kan gå mot svagt orange och ha röda inslag. Skalet är tunt och glatt. Fruktköttet är mörkt och saftigt och har en gulvit färg. Smaken är söt och svagt syrlig. Signe Tillisch går att odla ända upp i Norrland.



## Braeburn

Utländskt. Kommer ursprungligen från Nya Zeeland. Äpplet har en rösttrimmig yta på gröngul botten. Fruktköttet är fast, mycket krispigt och saftigt. Smaken är frisk och aningen syrlig. Aromen är mycket speciell, men angenäm! Braeburn passar allra bäst som ätfrukt.



## Golden Delicious

Utländskt. Lanserades i Europa 1934 och odlas i USA, Sydafrika och så gott som hela Europa. Äpplet odlas även här i Sverige, om än i mycket liten skala. Frukten är medelstor till stor, skalet är tunt, lite strävt och har små, bruna prickar. Färgen är grön och blir gulare när frukten mognar. Fruktköttet är mycket saftigt och mörkt. Ju mognare det är, desto sötare smak.



## Royal Gala

Utländskt. Äpplet härstammar från Nya Zeeland och är en korsning mellan Cox Orange, Pippin, Red Delicious och Golden Delicious. Äpplet är medelstort, skalet tunt och blankt. Färgen är rödaktig. Fruktköttet är krispigt och saftigt, smaken söt och aromatisk. Royal Gala smakar utmärkt året om.

Vill du läsa mer om äpplen? Gå gärna in på [www.fruktogront.se](http://www.fruktogront.se) eller läs Anton Nilssons "Våra Äpelsorter" (Nordiska Museet).

