

## Appels en Peren

Een bekende Nederlandse uitdrukking luidt: "men moet geen appels met peren vergelijken". Nou, niets is minder waar. Beide vruchten zijn in dit seizoen volop verkrijgbaar, maar men kan ze zeker niet onder één noemer vatten, zo kunt u hieronder lezen:

### De appel (Malus)

De appel werd al 10.000 v. Chr. in Europa in het wild verzameld en al in het Nabije Oosten geteeld in 4000 v. Chr. Waarschijnlijk is de appel langs de oude zijderoute verspreid, omdat ook het genencentrum van de appel in de omgeving van deze route ligt. In Centraal-Azië komen meer dan 25 wilde appelsoorten voor, waarmee de gekweekte appel zich in de loop der eeuwen heeft gekruist. Geselecteerde rassen werden later in stand gehouden door de Chinezen ontdekte techniek van enting. Ten tijde van de Oude Grieken en Romeinen tussen de achtste eeuw v. Chr. en de vijfde eeuw na Chr. was er een florerende fruitteelt van appels. De Romeinen hebben deze rassen verder verspreid over West-Europa.



De appels die wij op de markt, bij de boer of in de supermarkt kopen (*Malus domestica*), stammen allemaal af van de Wilde Appel. Zij is de oermoeder van de bekende veredelde appelsoorten die er in de loop van de jaren door selectie en kruising uit zijn verkregen. Zij wordt meestal niet hoger dan 10 meter en komt ook als struikvorm voor. Sporadisch vinden we hem nog in bossen van Europa en West-Azië. Appels kunnen overal in Nederland en België geteeld worden, maar in het oosten hebben ze veel meer last van nachtvorst dan vlak bij de kust.



De Elstar, op dit moment de populairste en meest geteelde en verkochte appel, is een appel met een rode blos op een geelgroene ondergrond. Er zijn echter zeer veel kleurmutanten van helderrood tot donkerrood. In tegenstelling tot Jonagold smaken appels zonder blos ook goed. De smaak heeft een karakteristiek aroma. Het vruchtvlees is roomwit en sappig. Elstar kan wel in het appelgebak, maar houdt veel vocht vast. Dit kan gecompenseerd worden door middel van gedroogde vruchten. Ook is deze appel zeer geschikt voor appelmoes of sap.

In Nederland behoort Elstar tot de door de consument hoogst gewaardeerde appelsoorten. Deze soort kan geplukt worden vanaf de tweede week van september tot eind september en is tot eind april goed bewaarbaar. Later komen er echter ook nog Elstar-appels op de markt.

De herfst is hét appelseizoen bij uitstek. Het is zonneklaar dat deze vrucht tal van voedingsstoffen in huis heeft. Het aloude gezegde "Eén appel per dag houdt de dokter weg" wordt dan ook geregeld opnieuw bevestigd.

De appel is dé hongerstillende vrucht bij uitstek en is bijzonder rijk aan voedingsstoffen. Bovendien bevat hij weinig calorieën en ietwat suiker, en heeft hij een diuretische (vochtdrijvende) werking, waardoor hij de eliminatie van afvalstoffen uit de urine bevordert. De vezels in appels, de zogenaamde pectines, zijn niet alleen nuttig om jam mee te maken, maar bevorderen ook sterk de goede werking van de darmflora. Dankzij die eigenschap regelen ze de darmtransit en zijn ze even doeltreffend om luie darmen te bestrijden als om diarree tegen te gaan.

Appelen bevatten ook allerlei vitamines: vitamines B, een beetje bètacaroteen of provitamine A, en een matige hoeveelheid vitamine C. Vergeet daarbij niet dat de schil (4 tot 6 keer) meer vitamine C bevat dan het vruchtvlees. Gezien zijn lage relatieve gewicht vertegenwoordigt de schil echter slechts een klein deel (ongeveer 25 %) van de totale hoeveelheid vitamine C in appels.

### **In de boeken van Hildegard van Bingen vinden we de volgende uitspraken over het eten van appels:**

- "Appels zijn goed voor gezonde mensen, omdat zij al 's nachts door de dauw gerijpt en 'voorgekookt' zijn. Voor zieke mensen is appelcompote/appelmoes beter te verteren".
- "Appels belemmeren de groei van ziekmakende rottingsbacteriën, waardoor appelcompote het enige noodvoedsel is bij de behandeling van diarreepatiënten".

### **De peer (Pyrus)**

De peer is de vrucht van de perenboom. Een peer groeit uit een bevruchte bloem, meestal eerst met de dikke kant naar boven, maar door het toenemende gewicht van de vrucht 'kantelt' deze geleidelijk, tot de overblijfselen van het bloemetje aan de onderkant zijn beland.



Archeologen hebben op tal van plaatsen perenpitjes gevonden die dateren uit de prehistorie. Die is oorspronkelijk afkomstig uit Klein-Azië en behoort tot de rozenfamilie of de Rosaceae. In Klein-Azië groeide hij in het wild. Dankzij de trekvogels, die hun uitwerpselen zo'n beetje overal achterlieten, is de perenboom in Europa terechtgekomen.

De eerste perenboomgaarden zouden ruim 4000 jaar v. Chr. in China zijn aangeplant. Als we Homerus mogen geloven, waren de Grieken verzot op peren. Hij noemde de vrucht "geschenk van de goden". De Romeinen aten ze op allerlei manieren: rauw, gekookt of in de zon gedroogd. Ze maakten er ook een gegiste drank van.

Toen de Romeinen hadden geleerd om de perenbomen te snoeien en te enten, kwam de perenteelt in volle bloei. Zo creëerden ze tal van variëteiten: op het einde van het Romeinse rijk, in 476 n. Chr., bestonden er zestig verschillende soorten, die de Romeinen ook in de veroverde gebieden introduceerden.

De zogenaamde herfststrassen, die alleen kort bewaard kunnen worden kunnen afhankelijk van het ras geplukt worden vanaf eind augustus tot eind september. De bewaarrassen kunnen afhankelijk van het ras geplukt worden vanaf begin september tot half oktober. Conference is het langst bewaarbaar en kan tot eind april bewaard worden.

Peren zijn grofweg te onderscheiden in handperen en stoofperen. De handpeer heeft over het algemeen een groene kleur met soms een rode blos, een zachte schil die eenvoudig te verwijderen is, en sappig en zacht vruchtvlees. De stoofpeer is ook groen maar is droog en hard, en wordt alleen na lang koken eetbaar.



De voedingswaarde van de peer is niet bepaald shockerend. Zoals alle fruit bevat hij weinig calorieën: 50 per 100 g, die geleverd worden door de koolhydraten (12%). Hij is ook vrij rijk aan vezels (2,7%). Behalve een piepklein beetje caroteen (50 mg) bevat hij bedroevend weinig vitamines: amper 5 mg vitamine C.

### **In de boeken van Hildegard van Bingen vinden we de volgende uitspraken over het eten van peren:**

- "peren mogen nooit rauw gegeten worden, al helemaal niet door zieken, omdat zij niet door de ochtenddauw verder gekookt werden".
- "wie peren wil eten moet ze in water koken of boven het vuur drogen. Gekookte peren zijn weliswaar gezonder dan gedroogde, maar toch liggen ze de eter zwaar op de maag".
- Peren laten alle rotting in de maag vrij en zorgen zo voor een goede spijsvertering. Op deze wijze worden alle afvalstoffen uit het lichaam verdreven. Appels zijn eveneens licht verteerbaar, maar zij ruimen de afvalstoffen niet op".
- "Peren reinigen dus maag en darm. In combinatie met Bergvenkelkruidenmengsel en honing is perenmoes een uitstekend middel tegen darmschimmel".
- "Perensap is niet zo goed omdat het hoofdpijn kan veroorzaken".

### **Bronnen:**

Wikipedia

E-gezondheid.be

Hildegard van Bingen Kookboek – W. Strehlow

## **Appel-custardtaart van speltmeel**

Een heerlijke afwisseling op de standaard appeltaart! En ook erg lekker als dessert bij een speciale gelegenheid.

**Bron: Loethe Olthuis**

### Dit hebt u nodig:

300 gram speltbloem (type 405), plus wat extra bloem voor het uitrollen van het deeg  
75 gram witte basterdsuiker of rietsuiker  
Snufje zout  
150 gram koude (room)boter, plus boter of olie voor het invetten van de springvorm  
800-900 gram nieuwe oogst appels (bijvoorbeeld Elstar)  
3-4 eetlepels citroensap  
5 eieren  
125 ml slagroom  
1 el maïzena  
100 gram rietsuiker  
2 zakjes vanillesuiker  
1 el (versgeraspte) nootmuskaat  
3-4 el kristalsuiker

Een springvorm van 26 cm doorsnede

Een steunvulling van 1 kilo gedroogde bonen of erwten

Bakpapier

### Werkwijze voorbereiding (kan 2 uur tevoren)

- zeef de bloem met (75 gram) suiker en zout boven een kom. Voeg de boter toe en wrijf die met koele handen (even onder de koude kraan) door het bloemmengsel. Voeg scheutje voor scheutje 3-4 eetlepels water toe en kneed het deeg tot een samenhangende bal. Laat het afgedekt in de koelkast 30 minuten rijzen.
- schil de appels, haal de klokhuizen er uit met een appelboor en snijd de appels in robuuste plakken. Bestrijk of besprenkel ze met citroensap tegen het verkleuren.
- klop de eieren glad met de slagroom, maïzena, (100 gram)suiker, vanillesuiker en nootmuskaat.
- Vet de taartvorm in en bestrooi met bloem. Bestuif het aanrecht met bloem en rol het deeg uit tot een min of meer ronde lap, een taartrandhoogte groter dan de doorsnede van de vorm. Bekleed de vorm met de lap deeg (soms een beetje geknutsel, zoals altijd, met reepjes deeg wanneer het niet in één keer lukt). Druk het deeg stevig aan, prik gaatjes in de bodem met een vork. Zet dit tot gebruik in de koelkast.

### Bereiden

- verwarm de oven voor op 200 graden
- leg een flik stuk bakpapier op de deegbodem en strooi er 800-900 gram steunvulling (gedroogde erwten of bonen) op. Schuif in de oven en bak dit 15 minuten.
- verwijder de peulvruchten en het bakpapier (steunvulling kunt u hergebruiken, dus bewaren). Verdeel nu de appelringen over de bodem naast en op elkaar, en schenk er dan het ei-roommengsel overheen.
- bak de taart in het midden van de oven in 45 minuten stevig en gaar. Haal de taart uit de oven, strooi er kristalsuiker overheen en zet de taart dan terug in de oven. Laat nu de grill in 5 minuten de suiker smelten (kan ook in de oven zonder grill; doe de grill uit als

het deeg te donker wordt). Haal de taart er weer uit en draai de taart even rond om het vrijgekomen sap te verdelen. Laat de taart dan nog 5 minuten in de afkoelende oven staan en snijd hem dan in punten.

Het lekkerst lauwwarm gegeten, maar ook lekker als de taart is afgekoeld.....  
Smakelijk!