

**Wer täglich einen Apfel isst,
dem kann es bald geschehen,
dass er den Doktor ganz vergisst.
Uns wird es auch so gehen.**

Die Deutschen scheinen das längst erkannt zu haben, denn sie liegen in Europa an der Spitze der "Apfelgenießer".

Keine andere Obstart enthält so viele Inhaltsstoffe in einer so günstigen Kombination. Ob Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, der Apfel bietet alles Wesentliche für den Körper und wird als "**Miniapotheke der Natur**" bezeichnet.

Sein Vitamin-C-Gehalt ist je nach Sorte unterschiedlich. Die Kohlenhydrate sind in Form von leicht löslichem Fruchtzucker und Traubenzucker enthalten und liefern unserem Körper schnell neue Energie. Die "Apfel-Ballaststoffe" Cellulose und Pektine sorgen für ein schnelles Sättigungsgefühl, binden Giftstoffe im Darm und fördern gleichzeitig die Verdauung.

Äpfel enthalten nur wenig Kalorien: ganze 58 pro 100 Gramm.

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe sitzen direkt unter der Haut. Deshalb gilt immer noch: Apfel gut waschen und mit Schale essen.

Quelle: Landwirtschaftskammer Rheinland

Heimatverein Oeynhausen e. V.

Nicole Hillebrand
Oeynhausen, Haarkamp 6
33039 Nieheim
Telefon: 05274/313
Email: Nicole.Dirk@web.de

Loblied auf den Apfel

(aus einem alten Kochbuch)

Eines musst du dir gut merken:
Wenn du schwach bist: Äpfel stärken!
Äpfel sind die beste Speise
Für zu Hause, auf der Reise,
Für die Alten, für die Kinder,
Für den Sommer, für den Winter,
Für den Morgen, für den Abend.
Äpfel essen ist stets labend!
Äpfel glätten dir die Stirn,
Bringen Phosphor ins Gehirn.
Äpfel geben Kraft und Mut
Und erneuern dir das Blut.
Auch von Most, sofern du durstig,
Wirst du fröhlich, wirst du lustig.
Drum, mein Freund, so lass dir raten:
Esse frisch, gekocht, gebraten
Täglich ihrer fünf bis zehn:
Wirst nicht dick, bleibst jung und schön
Und kriegst Nerven wie ein Strick.
Mensch, im Apfel liegt dein Glück!

Mitglied im Pomologenverein

Raymund Vogedes
Oeynhausen, Uikern 19
33039 Nieheim
Tel: 05274/95820
Email: Raymund@apfelsorten-owl.de

AG Natur + Umwelt

Klara Heinemann
Oeynhausen, Emmerkämpe 16
33039 Nieheim
Tel: 05274/95826
Email: KlaraHeinemann@aol.com



Oeynhäuser Apfeltage

12. + 13. Oktober 2003

<http://Apfeltage.Oeynhausen.com>
<http://www.apfelsorten-owl.de>



Oeynhausen
Stadt Nieheim, Kreis Höxter

Silberdorf 2003

Wer heute in Supermärkten nach Äpfeln Ausschau hält, kann leicht den Eindruck gewinnen, dass es nur noch ein Dutzend Apfelsorten gibt. Außerdem scheinen alle Äpfel ähnliches Aussehen zu haben. Dieser Eindruck entspricht aber nicht der Realität. So beträgt die aktuelle Zahl der Apfelsorten mehr als 1500 Sorten. Dazu zählen zum einen sehr alte Sorten, die schon mehrere hundert Jahre alt sind, und eine große Zahl an Neuzüchtungen.

Regionale Sorten

Von dieser Vielzahl an Sorten gibt es einige, die eng mit der Region verknüpft sind. So z.B. die **Biesterfelder Renette**, die vermutlich vor 1850 im Schloßgarten Biesterfeld bei Lügde entstanden ist und 1904 von Pfarrer Wilhelm Wilms aus Nieheim beschrieben und eingeführt wurde.

Der **Brakeler Apfel** kam vom Dringenberger Fürstlichen Burggarten nach Brakel und wurde vom Gutsbesitzer Ludovici kultiviert und verbreitet.

Daneben gibt es weitere Sorten, deren Herkunft diese Region ist, wie **Bürener Zitronenapfel**, **Geseker Klosterapfel**, **Schöner aus Buke**, **Schöner von Oesdorf**, **Wünneberger Zuckerapfel**, **Westfälischer Gülderling**, **Schöner aus Wiedenbrück**, **Extertaler Katzenkopf**, **Dülmener Rosenapfel**.

All diese Sorten haben wertvolle Eigenschaften, die dafür sorgten, dass sie über Generationen angebaut wurden. Sie sind aber heute nicht in den Regalen der Supermärkte zu finden, weil sie den Ansprüchen der Vermarktung nicht genügen, die vor allem einheitliche Früchte in ansprechender Größe mit guten Eigenschaften auf den Transportwegen ver-



Alte Streuobstwiese in Oeynhausen

langt. Der Ontario, der ein gutes Aroma hat, aber druckempfindlich ist, hat da keine Chance.

Wenn auch die seltenen Sorten nicht mehr im Supermarkt zu finden sind: es gibt sie noch. Dank der Hochstämme, die oft bis zu 100 Jahre alt werden und so das Überleben der Sorte ermöglicht haben. Und zum Entdecken dieser Sorten gibt es auch Gelegenheit:



Der Brakeler, Apfel der Region, ist in Oeynhausen noch in alten Streuobstbeständen zu finden.

Der Oeynhäuser Apfeltag bietet:

- Eine **Apfelsausstellung** mit bis zu 100 diversen Sorten.
- Eine **Obstsortenbestimmung**, bei der Besucher ihre Äpfel mitbringen können. Ein Pomologe wird versuchen, diese Sorte zu bestimmen. Und bei etwa 200 Sorten, die er kennt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dies auch gelingt.
- Des Weiteren wird eine **mobile Saftpresse** vor Ort sein, die auch kleinere oder große Mengen mitgebrachter Äpfel sofort zu Most verarbeitet.
- Damit die Liebhaber der **Brakeler Sorte** nicht zu kurz kommen, gibt es die Möglichkeit, Bäume dieser Sorte zu bestellen. Im Winter 2003 werden Reiser von bekannten Standorten geschnitten und zum Veredeln verwendet, so dass im Herbst 2004 die fertigen Bäume abgeholt werden können.
- Wenn es die diesjährige Ernte zulässt, wird es eine Premiere auf dem Apfeltag in Oeynhausen geben. **Allergiker**, die bisher der Meinung waren, dass sie Äpfel generell nicht vertragen, haben die Gelegenheit, Sorten zu probieren. Und die Erfahrung zeigt, dass es in den meisten Fällen Sorten gibt, die der Allergiker doch verträgt.
- **Oeynhausens alten Streuobstbestand** zu präsentieren und erlebbar zu machen, das hat sich der Heimatverein Oeynhausen zusammen mit Mitgliedern des Pomologenvereins vorgenommen.
- **Verkostung** von Streuobstprodukten.
- Ein buntes **Rahmenprogramm** für die ganze Familie.