

# INHOUD



**PRAKTISCHE  
HANDLEIDING**

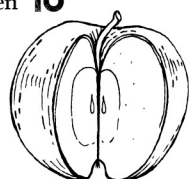
**8**

Appelbomen en boomgaarden **10**

Rauwe appels **12**

De appelteelt **14**

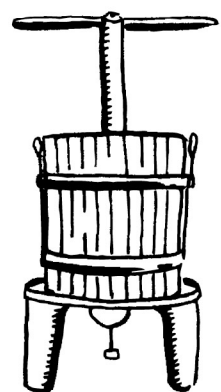
Enkele variëteiten **16**



**APPELS BEWAREN**



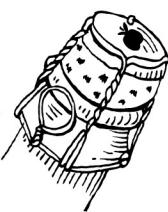
**18**



*Cider*

**24**

**RECEPTEN  
MET CIDER 30**



**MIJN**

**TIEN**

**APPEL**

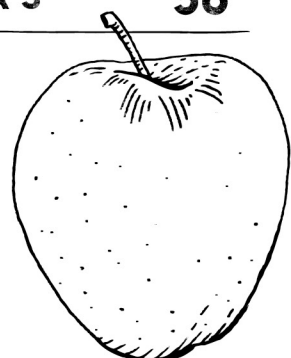
**TAARTEN**

**RECEPTEN PER APPELRAS 56**



*Elstar*

**56**



Golden  
*Delicious*

**68**

**ROYAL  
GALA 80**



**34**

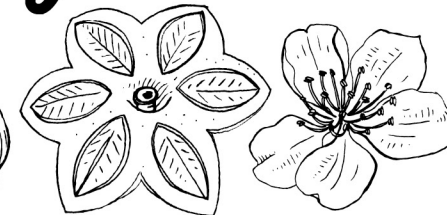


Granny

**SMITH**

**90**

*Sonagold* **102**



Reinette grise du Canada  **114**



*Reinette  
Clochard* **126**

**COX ORANGE  
pippin 150**



*Schone van  
Boskoop*

**162**

**COMBINATIES  
MET APPELS**



**176**



Receptenregister **190**  
Register **191**



**REINE  
DES 138  
REINETTES**

**70  
RECEPTEN**

# Rauwe appels

*Het is bekend dat appels gezond zijn. In de Scandinavische mythologie deelt de godin Idunn ze aan de goden uit, opdat ze hun macht behouden. Appels bevatten pectine, wat interessant is omdat pectine ongewenste elementen en essentiële voedingsstoffen in het lichaam kan opsporen. Dit heeft een positief effect op de spijsvertering, natuurlijk op voorwaarde dat de appels geen bestrijdingsmiddelen bevatten en dus biologisch zijn, afkomstig van de geïntegreerde landbouw en zo lokaal mogelijk zijn. De schil bevat een flinke hoeveelheid vitaminen (A en C), antioxidanten, vezels, mineralen en sporenelementen.*

## UIT HET VUISTJE OF ERGENS IN

Je kunt een appel uit het vuistje eten of 's ochtends in een kom yoghurt met muesli, hazelnoten, amandelen, gedroogde abrikozen en ander vers fruit.

## IN EEN SAPJE OF SMOOTHIE

Appels zijn ook lekker in versgeperst sap uit een sapcentrifuge of slowjuicer (het voordeel van deze laatste is dat het fruit niet wordt verwarmd en dat de voedingsstoffen dus beter bewaard blijven). Sapjes en smoothies bevatten geen vezels, maar wel een heerlijke mix van voedingsstoffen die goed voor ons zijn, vooral in combinatie met andere vruchten of (wortel)groenten.

## VRUCHTENCOCKTAILS WAARMEE JE DE WINTER DOORKOMT EN DIE GOED ZIJN VOOR JE TEINT:

- Appel, peer, grapefruit, een beetje waterkers
- Appel, wortel, sinaasappel, gemberwortel (doseer de gemberwortel afhankelijk van de gewenste pittigheid)
- Appel, rode biet, wortel, kurkuma
- Appel, bleekselderij, bladpeterselie
- Appel, radijs
- Appel, rodekool, gemberwortel
- Appel, witte- of groenekool, daslook
- Appel, ananas, gemberwortel

Natuurlijk zijn alle combinaties mogelijk; zorg er alleen voor dat je ingrediënten met een sterke smaak (radijs, gemberwortel, waterkers, kurkuma, daslook, etc.) met mate gebruikt en onthoud dat alle groenten vrij goed samengaan met appels, die suiker bevatten.

Denk ook aan de kleur: appelsap (behalve dat van heel rode appels) heeft een heldere kleur en past dus bij alles, maar vervolgens moet je vaak enerzijds rode en oranje en anderzijds groene ingrediënten met elkaar combineren. Je kunt ze best mengen, en dat kan ook heel lekker zijn, maar het sap krijgt dan wel een lichtbruine kleur. Versgeperst appelsap smaakt overigens ook heerlijk met wodka en ijsklontjes.



# Recepten met cider

*Cider kan goed worden gebruikt om mee te koken: net als wijn of bier kan cider als kookvocht dienen om gerechten in te stoven. Cider past uitzonderlijk goed bij varkensvlees (bij een beenhammetje of varkensschouder), gevogelte en konijn, maar het smaakt ook lekker bij vis (dorade, warme oesters, mosselen, etc.), in een saus of hartige sabayon en in bouillon. Cider maakt gerechten lichter en geeft ook smaak. Verder kan cider worden gebruikt in beslag voor bijvoorbeeld pannenkoeken.*

## Varkensschouder

voorbereidingstijd 45 minuten  
bereidingstijd 1 uur en 45 minuten  
voor 4 personen

2 el zonnebloemolie  
1 rollade van varkensschouder  
aan het been  
1 ui

2 sjalotten  
3 stengels bleekselderij  
4-5 appels (Reinette du Canada  
of een andere Reinette)  
4-5 salieblaadjes  
1 fles cider (750 ml)  
zout en peper  
2 el crème fraîche

Verhit de olie in een braadpan of snelkookpan. Braad de varkensschouder rondom op hoog vuur aan en haal hem uit de pan.

Pel en snipper de ui en sjalotten en snijd de bleekselderij in stukjes. Fruit dit alles 6-7 minuten op matig vuur in de overige olie: het moet lichtbruin en zacht worden.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in grote stukken.

Leg het vlees terug in de pan en voeg de appels, salieblaadjes, cider en zout en peper toe. Doe de snelkookpan dicht en stoof alles 45 minuten.

Gebruik je een braadpan, breng het geheel dan aan de kook, zet het vuur laag en stoof het met het deksel erop 1 uur en 30 minuten op heel laag vuur.

Roer vlak voor het serveren de crème fraîche door de saus. Je kunt de saus voor deze stap in een pannetje tot de helft inkoken en dan de crème fraîche op heel laag vuur toevoegen.

Server het gerecht met bijvoorbeeld rijst.



## Hammetje met cider

voorbereidingstijd 30 minuten  
bereidingstijd 2 uur  
voor 2 personen

1 el neutrale olie (bijv.  
zonnebloemolie)  
1 kleine verse rauwe beenham  
4 sjalotten  
3 friszure appels (Canada)

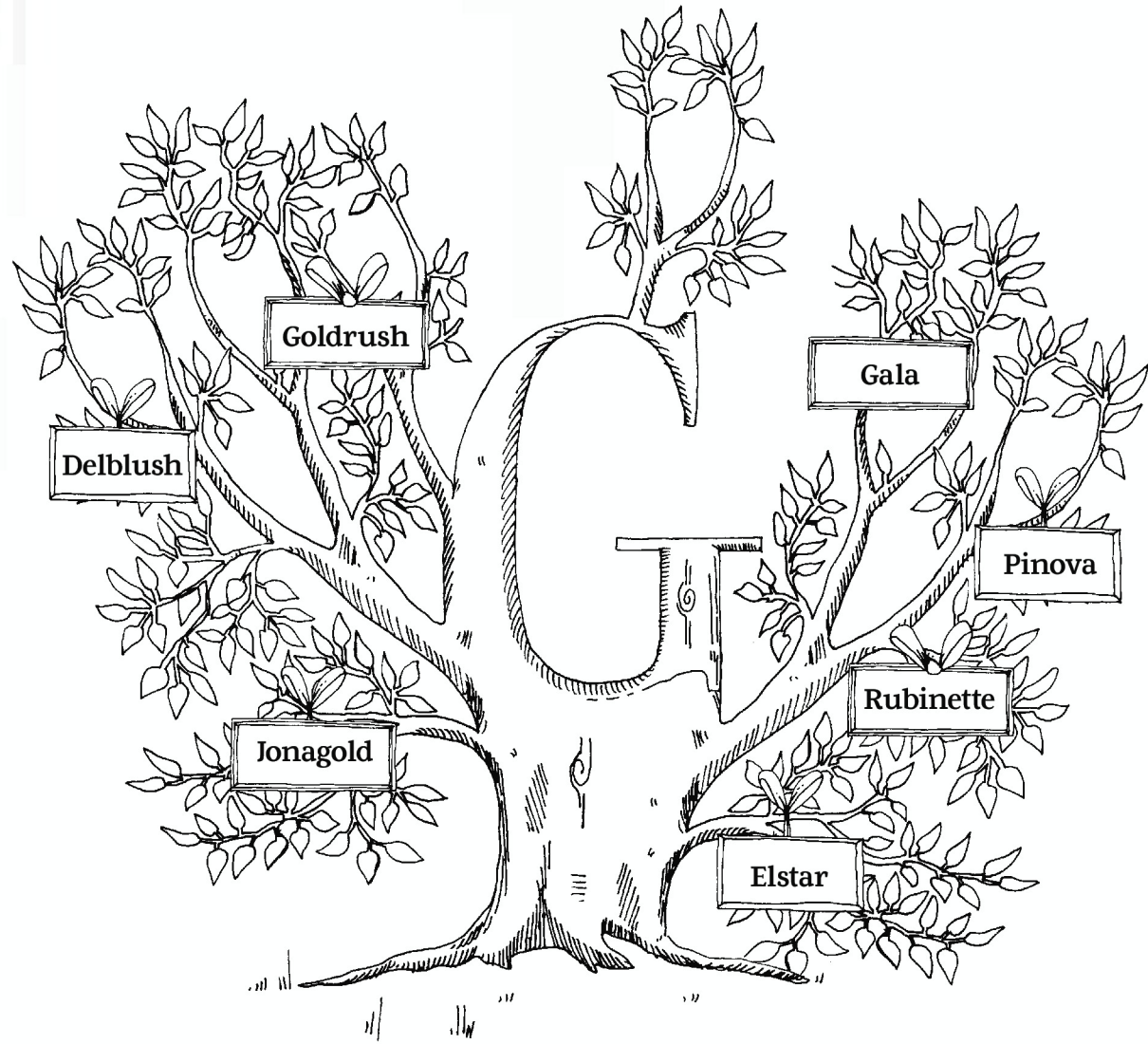
Grises of een andere reinette  
1 fles boerencider (750 ml)  
een paar jeneverbessen  
een paar peperkorrels  
1 laurierblad  
zout  
4-5 kleine aardappels  
15 g boter

Verhit de olie in een braadpan op tamelijk hoog vuur en braad het hammetje rondom aan. Haal het uit de pan, doe de gesnipperde sjalotten erin en fruit ze, af en toe roerend op iets lager vuur, tot ze glazig zijn (circa 5 minuten). Leg het hammetje terug in de pan, samen met 1 geschilde en in kwarten gesneden appel, zo veel cider dat het hammetje onderstaat, de jeneverbessen, peperkorrels, het laurierblad en een beetje zout. Stoof alles 1 uur en 30 minuten op laag vuur (het moet zachtjes pruttelen) zonder deksel. Voeg 20 minuten voor het einde de geschilde en, als ze niet heel klein zijn, in stukjes gesneden aardappels toe. Schil de overige appels, snijd ze in blokjes en bak ze in een koekenpan op matig vuur circa 5-6 minuten in de boter bruin. Haal het hammetje en de aardappels uit de pan en zet het vuur hoger om de jus tot ongeveer de helft te laten inkoken. Serveer het vlees met de aardappels, ingekookte jus en gebakken appels.

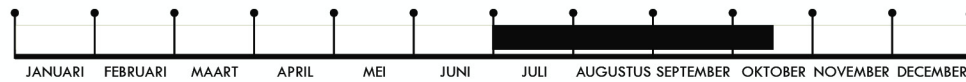
Je kunt dit recept ook met een al gekookte en gepekeld beenham maken, dan hoeft je het hammetje alleen maar met de gefruite sjalotten in de cider te verhitten. Bak de aardappels in een andere pan.



# GOLDEN DELICIOUS



## Van de boom tot in het schap



Deze appel begint in september-oktober te rijpen en is dan tot mei, soms juli verkrijgbaar.

## Een korte geschiedenis

De Golden Delicious werd aan het eind van de 19<sup>e</sup> eeuw in de Verenigde Staten ontwikkeld en kreeg in 1914 haar naam.

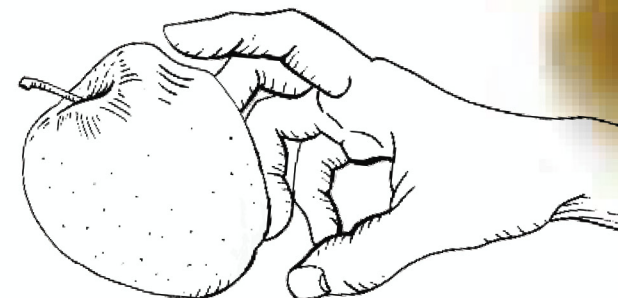
In Frankrijk is dit het meest geteelde ras. Het is de voorloper van tal van rassen: Goldrush, Delblush, Jonagold, Gala, Pinova, Elstar, RubINETte, etc. Wegens de gematigde prijs wordt deze appel veel in de ambachtelijke en industriële patisserie gebruikt.

## Vorm

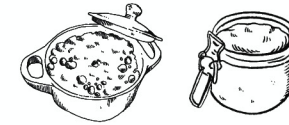
Deze appel is niet heel groot en onmiddellijk herkenbaar aan de goudgele kleur met soms een rode blos (die doorgaans teken is van een lekkere smaak).

## De mening van de kenner

Het bleke vruchtvlees is tamelijk zacht en betrekkelijk zoet. Deze appel heeft maar al te vaak niet veel smaak...



## In de keuken



### Crumble Moes

Golden Delicious blijven bij verhitting mooi intact. Je kunt er dan ook vrijwel alles mee doen, want het is een vrij neutrale appel – met het risico dat de gerechten niet een heel sterke smaak krijgen. Dus vergeet er niet wat extra smaak aan toe te voegen, zoals vanille, kaneel, karamel, nootmuskaat, etc. En meng ze gerust met andere appels met een meer uitgesproken karakter.

## Populariteit

Voor de verdedigers van goede smaak is dit een beetje de boosaardige wolf onder de appels, het symbool van de intensieve landbouw van na de Tweede Wereldoorlog, de appel die het zeldzaam worden van lokale appels markeert. De Golden Delicious is inderdaad overal verkrijgbaar, vaak flauw en melig, wordt in een koude ruimte bewaard en dan aan gas blootgesteld om te rijpen. Toch moeten we hem niet negeren, want net als alle appels is hij, wat zijn afkomst en productiedatum ook is, veel lekkerder als hij goed is geproduceerd: het liefst door een kleine teler die aan biologische landbouw doet.

## Goede keus

Kies ze klein en compact, met een goudgele in plaats van bleke of groenige kleur. Ze kunnen dan een lekkere honingsmaak hebben.





# Apple pie nr. 1

voorbereidingstijd 25 minuten  
bereidingstijd 1 uur  
rusttijd 1 uur  
voor 4-6 personen

## Deeg

150 g bloem  
30 g jonge cantal (Franse harde kaas; kaasspecialist), geraspt  
75 g koude boter + een beetje extra om in te vetten

## Appels

1,5 kg appels  
50 g suiker  
1 snufje kaneel  
1 snufje nootmuskaat  
3 kruidnagels  
1 ei, losgeklopt

Meng voor het deeg de bloem en de cantal. Voeg de koude, in blokjes gesneden boter toe en wrijf de boter er met je vingertoppen door tot er kruimels ontstaan. Voeg 3 eetlepels heel koud water toe en meng die erdoor met een mes met een afgerond lemmet of een deegschrapper. Voeg zo nodig nog wat water toe. Maak er snel een samenhangend deeg van zonder lang te kneden. Wikkel het in plasticfolie of een plastic zakje en laat het minstens 1 uur in de koelkast rusten (je kunt het natuurlijk ook de avond van tevoren maken).

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schil de appels, snijd ze doormidden, verwijder de klokhuizen en snijd ze in heel dunne plakjes.

Stop ze dicht opeengepakt in een beboterde vorm en bestrooi ze terwijl je dit doet met de suiker, kaneel en nootmuskaat en stop de kruidnagels ertussen.

Rol het deeg uit en dek de appels ermee af. Maak in het midden een gat. Je kunt het deeg ook in dunne repen snijden en er een vlechtwerkje van maken. Bestrijk het deeg met het losgeklopte ei. Zet de taart 1 uur in de oven.

