

# Æbler

## Hvad er æbler?

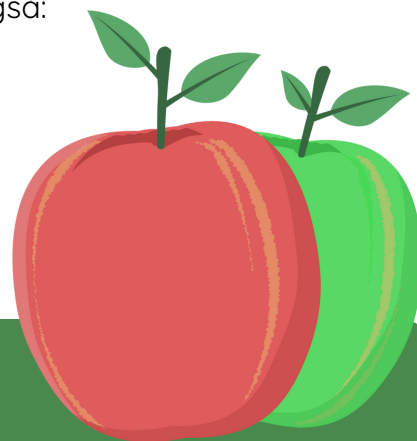
Et æble er en frugt. Faktisk kalder man det for en kernefrugt, fordi den har et kernehus med små kerner i. Pærer er også en kernefrugt.

Der findes rigtig mange forskellige slags æbler, og det kalder man for æblesorter. Nogle æblesorter er meget syrlige, mens andre er søde. Nogle æblesorter smager bedst lige, når man plukker dem, mens andre er gode til at lægge i kasser og gemme som forråd til vinteren.

Måske kender du nogle af de mest almindelige æblesorter i Danmark som for eksempel **Ingrid Marie**, **Gråsten**, **Discovery** eller **Belle de Boskoop**?

Man kan selvfølgelig spise æbler rå, og som de er, men de kan også:

- Koges til **æblegrød**.
- Bages i en **æbletærte**, **æblecrumble** eller **æblemuffins**.
- Skæres i stykker og bruges i en **salat**.
- Bruges i det salte køkken til **æbleflæsk** eller i en **gryderet**.



### De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima siger:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.

Spis flere grøntsager og frugter.

### Ernæring

Æbler indeholder **kostfibre** og er rige på **vitamin C** og **vitamin K**. Der er også mineralet **kalium** i æbler.

### Sæson for æbler i Danmark

Forskellige æblesorter bliver modne på forskellige tidspunkter. Du kan regne med, at du kan plukke æbler fra tidlig sommer til sent efterår.

### Klimabarometer

Produktionen af 1 kg æbler udleder i gennemsnit **0,7 CO2e**. Sammenlignet med andre fødevarer er det et af de laveste klimaaftryk, og man kalder derfor æbler for klimavenlige.

# Produktion af æbler #1

Æbler vokser på æbletræer i en plantage. Man kan sige, at en plantage er en stor mark bare med træer i stedet for andre planter. Træerne står på lange lige rækker, så man nemt kan komme til dem. Æbletræerne på en plantage bliver omkring 20 år gamle – så skifter man træerne ud. Hvis man har æbletræer i sin have, kan de dog blive meget ældre.

Æbletræer har det godt i det danske klima. De kan godt lide, at der er **koldt** med frostvejr om vinteren og **lunt** om sommeren. Sådant et klima kalder man for **tempereret**.

Æbler er den frugt, vi producerer mest af i Danmark. I 2021 producerede vi omkring 30 tons æbler og kun 7 tons pærer!

Selvom vi producerer mange æbler selv, så vi køber stadig endnu flere fra udlandet.



## Vidste du...

Æbler indeholder naturligt sukker kaldet **fruktose**. Det er derfor, at æbler tit smager lidt sødt. Fruktose er ikke det samme som det hvide eller brune sukker, du kan købe i supermarkedet, men man kan bruge æbler til at **gøre retter sødere**.

Hvis du har et runkent, kedeligt æble liggende i frugtskålen, kan du for eksempel **rive det ned i en pasta bolognese** – det smager rigtig godt.



# Æblets vej fra jord til bord



1.

Om foråret springer æbletræerne ud og bier bestøver blomsterne. Man giver også gødning til træerne og sprøjter dem for at bekæmpe æblesygedommen skurv (konventionelt).



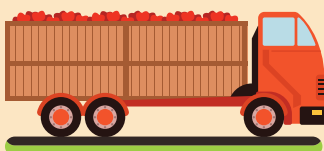
2.

Om sommeren vokser æblerne sig store og flotte. Hvis der er for mange æbler på træerne, fjerner man nogle af dem, så resten nemmere kan vokse sig store.



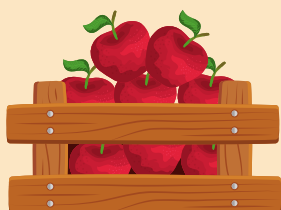
3.

I efteråret bliver æblerne plukket, når de er modne. Hvornår de plukkes kommer an på, hvilken æblesort det er.



4.

Æblerne bliver sorteret efter størrelse, kommer på køl, og bliver transporteret til supermarkedet.



5.

Nogle af æblerne sælges ikke med det samme, men bliver gemt, så vi også kan få æbler om vinteren. De ligger i et kølerum næsten uden ilt. Så kan de holde sig bedre.



## Produktion af æbler #2

Som æbleproducent er der to store fjender mod ens æbleproduktion. Det er **svampesygedommen skurv** og **æblehvepsen**.

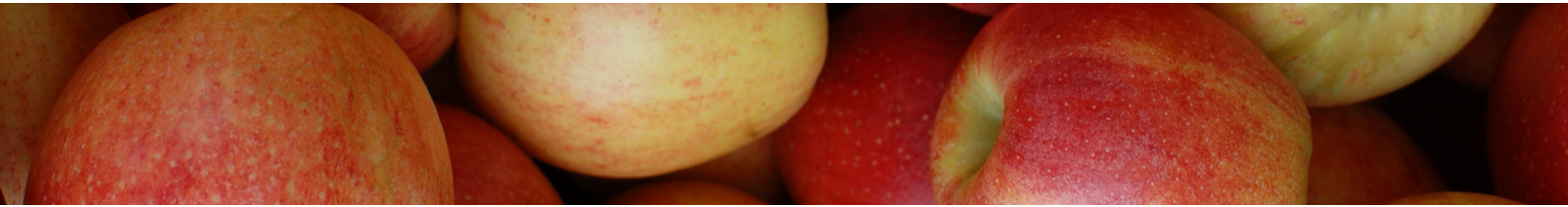
**Skurv** er en svamp, der kan vokse på æbletræets blade, bark og på æblerne. **Man kan faktisk godt spise æbler med skurv**, men de ser ikke så flotte ud, og de skal spises hurtigt. Derfor kan en professionel æbleproducent ikke sælge dem til butikkerne. I foråret bruger man sprøjtemidler på æbletræerne, så de ikke får skurv.

**Æblehvepsen** bruger æblerne til at lægge æg i. Når ægget klækker, og larven kommer ud, **spiser larven æblet indefra**. Larven har brug for mad til at vokse sig stor, men det gør, at vi selvfølgelig ikke kan spise æblet. Hvis man har en stor æbleplantage, bruger man sprøjtemidler til at dræbe hvepselarverne.

Vidste du...

**Sol og regn, varmt om dagen og køligt om natten, det er en drøm for æbletræet!** Selvom det kan være lidt upraktisk for os mennesker, at vejret kan skifte meget i Danmark, så er æblerne vilde med det!

Solen hjælper æblerne med at **lave sukker**, og i de kølige nætter **udvikler æblerne deres smage**.



## Hvad er forskellen på konventionelle og økologiske æbler?

**Når man dyrker økologiske frugter, bruger man ikke sprøjtemidler.** Hvis der kommer ukrudt, bruger man maskiner til at fjerne det med. Man kan ikke dræbe æblehvepsens larver. Som økologisk æbleproducent må man vælge de æblesorter, der klarer sig bedst imod skurv. Nogle bruger også natron (det der er i bagepulver), så der kommer mindre skurv.

Hvis der ikke står, at æblet er økologisk, så er det **konventionelt dyrket**. Det betyder, at man har brugt sprøjtemidler for at fjerne ukrudt rundt om æbletræet. Man har også sprøjtet flere gange, imens æblet vokser for at dræbe æblehvepsens larver og for at undgå skurv.

Vidste du...

I Danmark har vi en by, der er opkaldt efter æbler, nemlig Ebeltoft! En toft er et stykke jord med hegn omkring, så Ebeltoft betyder et indhegnet stykke jord med æbler. I gamle dage blev det stavet Æpplatoftæ.

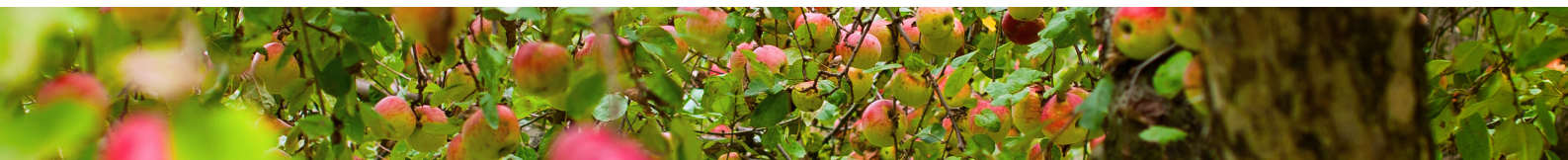


# Madkultur

**Danmark er et rigtigt æbleland!** Vi har samlet vilde æbler siden stenalderen (3000 år f.v.t.), og i 1100-tallet begyndte munke og nonner at dyrke æbler på landets klostre.

I 1700-tallet bliver æbler meget populære, og Danmark er næsten selvforsynende med æbler. I slutningen af 1970'erne begynder Danmark at handle mere med andre lande. Vi køber flere æbler fra udlandet og producerer færre selv.

I dag er det meget almindeligt at have et æbletræ i haven, som man kan plukke løs af i efteråret. Måske har du eller nogle af dine venner et æbletræ derhjemme?



**Fordi vi har haft så mange æbler i Danmark, så har vi tidligere brugt dem rigtig meget i vores mad.**

Vi lavede **æblegelé**, **æblechutney**, bagte dem med **i brød** og **tørrede dem** i små tern, som man kunne bruge ovenpå grøden. Der blev også lavet **æblemost** og **æblete** af æbleskræller og blade.

Mange af de ting, man lavede med **æbler**, kunne holde sig i **lang tid** og gemmes til vinteren. Det gjorde man for at være sikker på at have mad nok. De fleste mennesker havde færre penge, end vi har i dag. Fordi det var så nemt og billigt at få fat i æbler, så gjaldt det om at bruge dem så meget, som man kunne.

I 1960'erne og 1970'erne begyndte man at kunne købe ananas og fersken på dåse. Og den gang blev det **anset som en delikatesse!** I dag kan vi købe alverdens frugt og grønt friskt i supermarkedet, men allerede fra da dåsefrugten kom frem, begyndte vi at spise færre æbler, hvor vi tidligere har spist i spandavis.

Æbler er friske, sprøde, søde og meget smagsfulde. Derudover er det altså smart at spise frugt, som vi kan dyrke her i Danmark. **Hvordan mon vi bruger æblet i fremtiden?**

## Tænkeboblen

- Hvordan kan du godt lide at spise æbler?
- Kan du komme i tanke om nogle retter, hvor man bruger æbler?

## Klimaaftryk af æbler

Æbler er en meget klimavenlig spise, fordi plantens klimaaftryk er lavt sammenlignet med andre slags fødevarer. For at reducere dit eget klimaaftryk kan du derfor vælge at spise mere frugt og grønt, som for eksempel æbler.

Samtidig kan du spise dem i stedet for nogle af de fødevarer, der har et højt klimaaftryk så som kød.



## Historien om æbleskiven

**I 1600-tallet bliver den første kokebog udgivet i Danmark, og æbleskiven var med!** Det var faktisk en af de eneste søde retter, man lavede dengang – og kun ved særlige lejligheder. Man havde ikke sukker på det tidspunkt, så det var rigtig lækkert at bruge æblernes søde smag. Man skar æblerne i skiver, dyppede dem i en slags pandekagedej og stegte dem i fedt på en pande over ilden.

**I 1800-tallet begyndte man at bruge en æbleskivepande** – en pande med små fordybninger i til æbleskivedejen.

Måske har du prøvet at bruge sådan en selv? I stedet for skiver af æbler kom man svesker, æblemos, mandler eller risengrød i midten af æbleskiven.

Æbleskiven var stadig en af de lækreste desserter, man kunne finde ud af at lave, så man spiste dem til festlige lejligheder.

**I slutningen af 1800-tallet begyndte vi at lave sukker i Danmark,** og vi lærte at lave marmelade. Efter det var der ikke æbler i æbleskiverne, men i stedet marmelade ved siden af som man kunne dyppe dem i.

**I 1900-tallet fik æbleskiven stærk konkurrence af en masse andre søde sager.** I Danmark fik vi både ovn og sukker, så nu kunne man bage alle mulige slags kager til særlige lejligheder. Man holdt dog fast i at spise æbleskiven til jul.

**I dag er æbleskiven også en juletradition,** og man kan vælge selv at bage dem eller at købe dem på frost. De fleste dypper dem både i flormelis og marmelade, og de har ikke så meget med æbler at gøre mere.

# Under den grønne lup

## Bierne - de vigtigste arbejdere på æbleplantagen #1

I maj springer blomsterne på æbletræerne ud. De blomstrer i omkring to uger. På den tid skal de nå at have besøg af en bi, ellers kan blomsten ikke skabe et æble.

**Bien flyver fra blomst til blomst for at sugesukkervand (nektar).** Det kan den lave om til honning. Imens den flyver rundt mellem blomsterne, får den også en masse gult støv på sig (pollen).

**Æbleblomsterne skal bruge pollen fra et andet træ for at kunne lave æbler.** Det kalder man også bestøvning. Vi er afhængige af, at bierne bestøver blomsterne for os, så derfor er de meget vigtige medarbejdere på en æbleplantage. Tænk lige hvor lang tid det ville tage, hvis du selv skulle gå rundt til hver eneste blomst på hvert eneste æbletræ og duppe pollen ned på dem!

**Typisk stiller man bistader op mellem æbletræerne** for at være sikker på, at der er nok bier til at bestøve blomsterne.

I Danmark lever den danske honningbi ikke længere vildt i naturen. Til gengæld har vi mange honningbier i bistader. En biavler passer dem og placerer dem måske på en æbleplantage, så de kan hjælpe med at bestøve æbletræerne. Biavleren sælger også den honning, som bierne laver. **Når honningbierne lever i bistader, så siger man faktisk, at de er husdyr.**

### Hvor mange slags bier har vi egentlig?

I Danmark kender vi til **292 arter af bier** – wauw det er mange! Der findes to forskellige slags bier:

- 1. De sociale bier:** Sociale bier lever sammen i store flokke. Det gælder både honningbier og humlebier. Her er der en dronning, droner (hanbier) og en masse arbejderbier.
- 2. De enlige bier:** Enlige bier lever for sig selv i huller i jorden, i mure eller i træer.

**Bier indsamler nektar (sukkervand) og pollen fra mange forskellige blomstrende planter.** Nogle bier er meget kræsne og vil kun bruge én slags plante. Det gælder for eksempel Blåhatjordbi, der kun samler pollen fra blomsterne på planten Blåhat. De bier, der kun kan lide en enkelt plante, er selvfølgelig meget afhængige af, at der er nok af den plante tilstede. Forestil dig hvis du KUN spiste pizza, og alle pizzariaer lukkede!







# Under den grønne lup

## Bierne – de vigtigste arbejdere på æbleplantagen #2

Mange af Danmarks vilde bier har det ikke så godt. Flere af arterne er uddøde, og andre er truede.

Der er flere grunde til at de vilde bier ikke har det lige så godt som tidligere. Det skyldes blandt andet:

- **De mangler gode steder at bo.**
- **Enge og overdrev med sol og lækre blomster gror til**, så der i stedet kommer krat og skov. Her er der ikke noget mad til bierne.
- **Forskellige grupper af bier kan ikke besøge hinanden**, fordi deres levesteder er opdelt af marker og veje. Det gør dem mere udsatte.



For at hjælpe de vilde bier kan man blandt andet:

- **Passe på natur med mange blomster**. Her er der masser af mad til bierne.
- **Lave større sammenhængende naturområder**, så bierne nemmere kan besøge hinanden og bliver mindre forstyrret.
- **Tænke over, hvor man sætter bistader med honningbier op**. Hvis man ved der bor en truet vild bi i et naturområde, kan man overveje, om der er nok blomster og nektar til begge slags bier.