

Was wir essen

Äpfel aus der Region – knackig und gut

Mit einem Pro-Kopf-Verzehr von 25 kg pro Jahr ist der Apfel das beliebteste Obst in Deutschland. Neue Studien zeigen, dass die alte Volksweisheit „**Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern**“ Wahres verspricht.

Unser Lieblingsobst ist energiearm und enthält viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Frucht- und Traubenzucker versorgen uns schnell mit leicht verdaulicher Energie. Pektin ist ein Ballaststoff mit verdauungsfördernder und cholesterinsenkender Wirkung. Vitamine, besonders Vitamin C, stärken unsere Abwehrkräfte. Mineralstoffe, vor allem Kalium, erfüllen wichtige Aufgaben im Nerven- und Muskelstoffwechsel. Polyphenole, die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehören, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, stärken das Immunsystem und schützen unsere Körperzellen.

Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Aus diesem Grund sollten Äpfel mit der Schale verzehrt werden.

Die beliebtesten Sorten in Deutschland sind Elstar, Braeburn, Gala und Jonagold.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Heimische Äpfel aus der Ortenau sind die beste Wahl, denn die Früchte werden zum richtigen Zeitpunkt geerntet und kurze Wege sind gut für das Klima.

Sonnengereifte Äpfel haben am meisten Vitamin C.

- ✓ Kaufen Sie direkt beim Erzeuger oder Wochenmarkt. Unter www.direktvermarkter-ortenaukreis.de finden Sie Anbieter in Ihrer Nähe.
- ✓ Achten Sie auf die Kennzeichnung der Herkunft, wenn Sie im Lebensmitteleinzelhandel kaufen.
- ✓ Früchte vor dem Verzehr mit warmem Wasser abwaschen und mit einem Tuch abreiben.
- ✓ Äpfel sind ideal im Müsli, als Pausensnack, Kuchenbelag oder Dessert. Äpfel sind vielseitig verwendbar, z.B. auch zu Käse und Wurst
- ✓ Bei Zimmertemperatur bleiben Äpfel nur kurze Zeit frisch. Kleine Vorräte bewahren Sie am besten in einem Plastikbeutel im Kühlschrank auf. Für größere Mengen wird die Lagerung im kühlen Keller empfohlen. Idealerweise lagern sie in verschlossenen Folienbeuteln mit kleinen Löchern
- ✓ Gekochte und verarbeitete Äpfel, z.B. als Kompott oder im Kuchen sind für die meisten Allergiker kein Problem.

