



LR Schleritzko: „Apfel essen »tut gut!«

Wenn am 10. November, der „Tag des Apfels“ gefeiert wird, kommt das nicht von ungefähr. Denn: Beim Verzehr heimischer Obstsorten hat der Apfel klar die Nase vorn – knapp 20 kg werden in Österreich pro Kopf im Jahr verspeist. (Quelle: AMA und BMLFUW „Lebensmittel in Österreich 2013“)

Apfel ist nicht gleich Apfel, die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in Süße, Aroma, Aussehen und Saftigkeit. Es lohnt sich also, den kalorienarmen Allrounder besser kennen zu lernen.

Mit durchschnittlich 70 Kalorien liefert der Apfel eine energiearme Zwischenmahlzeit. Er besteht zu 80 Prozent aus Wasser und macht ihn somit zum aromatischen „Durstlöscher“. Der Frucht- und Traubenzucker im Apfel wird vom Körper innerhalb kürzester Zeit in Energie umgewandelt, was die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigert. Auch in der Küche findet der Apfel vielseitige Anwendung zu Fleischgerichten, als Kompott, auch gemischt mit anderen Obstsorten, in Süßspeisen wie Aufläufe, in Mehlspeisen oder als Saft. **„Äpfel eignen sich hervorragend als wohlschmeckender und gesunder Pausensnack für Schule und Büro“, empfiehlt Landesrat Ludwig Schleritzko.**

Die Ernährungsexpertinnen der Initiative »Tut gut!« ergänzen: Äpfel sind sehr nährstoffreich, enthalten die Vitamine C und E, sekundäre Pflanzenstoffe sowie zahlreiche Ballaststoffe wie Pektin und Zellulose. Sie wirken verdauungsfördernd und enthalten zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium.

Bio und regional machen den Unterschied!

Bis zu 70 Prozent der Vitamine stecken in der Apfelschale oder direkt darunter. Um chemische Rückstände von Spritzmitteln zu entfernen, werden Äpfel häufig geschält, wodurch viele Vitamine und gesundheitsfördernde Stoffe verloren gehen. Bio-Äpfel werden nicht chemisch behandelt und können somit bedenkenlos samt Schale verspeist werden. Durch den Kauf von regionalen Äpfeln werden darüber hinaus Transportkilometer reduziert.