



Bild: Land OÖ

# Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



## Tag des Apfels am 08. November 2024

Der Tag des Apfels wird jährlich am zweiten Freitag im November gefeiert.

Dieser Aktionstag soll die Aufmerksamkeit auf den Apfel als das beliebteste Obst der Österreicherinnen und Österreicher lenken. Knapp 20 kg Äpfel werden hierzulande pro Kopf und Jahr gegessen. Durch die unterschiedlichen Erntezeiten und die gute Lagerfähigkeit sind viele Äpfel nahezu ganzjährig aus heimischem Anbau verfügbar.

### Heimisches Superfood Apfel

„An apple a day keeps the doctor away“ – dieses englische Sprichwort kennt wohl jeder. Der Apfel ist mit einem durchschnittlichen Energiegehalt von je nach Größe nur 60-100 Kilokalorien pro Stück eine perfekte Zwischenmahlzeit. Der Verzehr von Äpfeln fördert die Gesundheit: die enthaltenen Pektine (Ballaststoffe) können sich positiv auf die Verdauung und auf die Blutfettwerte auswirken. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine wie Vitamin C stärken das Immunsystem. Außerdem sind Äpfel reich an Mineralstoffen wie zum Beispiel Kalium, welches wichtig für den Wasserhaushalt ist.

### Apfel-Genuss-Rezepte

Unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) finden Sie eine Auswahl an leckeren Apfelrezepten z.B.:

- Apfel-Topfen Auflauf
- Apfel mit Topfen-Mohn-Soufflé
- Apfelkuchen mit weißen Bohnen
- Apfelnockerl
- Überbackene Erdäpfel-Apfelknödel
- Haferknöderl mit Apfel-Lauchgemüse
- Ingwer-Bratapfel-Smoothie

### Tipps für den Apfelgenuss

- ☺ Die meisten Nährstoffe befinden sich in der Schale, deshalb sollte man diese mitessen.
- ☺ Äpfel vor dem Verzehr waschen oder mit einem trockenen Tuch abreiben.
- ☺ Damit ein aufgeschnittener Apfel nicht braun wird, am besten etwas Zitronensaft auf das Fruchtfleisch tröpfeln.

### Wussten Sie, ...

... dass man Äpfel getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten lagern sollte?

*Sie sondern das Reifegas Ethylen ab, das nebenanliegendes Obst und Gemüse schneller verderben lässt. Äpfel hingegen beeinflussen sich kaum gegenseitig in der Reife.*



Foto: Land OÖ