Presseinformation

12. November 2009

13. November ist „Tag des Apfels"

Pernkopf: Natürlicher und beliebter „Gesundmacher"

Traditionell wird am zweiten Freitag im November der „Tag des Apfels" begangen, um auf den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt dieser gesundheitsfördernden Frucht aufmerksam zu machen. „Der Apfel ist mit Abstand der beliebteste ‚Gesundmacher\' der Niederösterreicher, der pro Kopf-Verbrauch lag im letzten Jahr bei 29,2 Kilogramm", meint dazu Landesrat Dr. Stephan Pernkopf, der auch betont: „Niederösterreich ist mit 13.000 Tonnen nach der Steiermark der größte Apfelproduzent in Österreich."

Anlässlich des „Tag des Apfels" weist „die umweltberatung" Niederösterreich darauf hin, dass Früchte aus biologischer Landwirtschaft eine oft noch höhere Vitamin- und Mineralstoffdichte aufweisen: Nicht zuletzt deshalb, da frisch geerntetes Obst aus der Region ausreichend Zeit und Sonne zum Reifen und zur Ausbildung der Nährstoffe hat. Bio-Äpfel sind daher in der Regel vitaminreicher. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Bio-Äpfel ohne chemisch-synthetische „Spritzmittel" gezogen werden und damit die Schadstoffbelastung reduziert wird.

Ein Apfel enthält rund 290 Kilojoule Energie, Frucht- und Traubenzucker werden sofort ins Blut aufgenommen. Ein einziger Apfel deckt 12 Prozent des täglichen Ballaststoffbedarfes, 13 Prozent des täglichen Kaliumbedarfes und rund 25 Prozent des täglichen Bedarfes an Vitamin C. Die Apfelsäure fördert die Aufnahme von Kalzium im Körper, das Pektin nimmt Giftstoffe des Stoffwechsels auf.

Nähere Informationen gibt es bei der „umweltberatung" Niederösterreich, Telefonnummer 02742/718 29, bzw. per e-mail unter niederoesterreich@umweltberatung.at, http://www.umweltberatung.at/

E-Mail: presse@noel.gv.at