

8. November 2002

8. November: Tag des Apfels

„die umweltberatung“ verweist auf Vorteile von Bio-Äpfeln

Traditionell wird am zweiten Freitag im November der „Tag des Apfels“ begangen, um auf den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt und die Fähigkeiten als Durstlöscher dieser „Pause mit Biss“ aufmerksam zu machen: Ein Apfel enthält nur 290 kJ (70 kcal), Frucht- u. Traubenzucker werden sofort ins Blut aufgenommen und verursachen damit einen Energiestoß. 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 schließlich fördert die Aufnahme von Calcium im Körper, das Pektin nimmt Giftstoffe des Stoffwechsels auf.

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, weil frisch geerntetes Obst aus der Region zumeist ausreichend Zeit und Sonne zum Reifen und zur Ausbildung der Nährstoffe hat. Bio-Äpfel sind daher in der Regel vitaminreicher als halbreif geerntete, Tausende von Kilometern weit transportierte Früchte. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Bio-Äpfel ohne chemisch-synthetische „Spritzmittel“ gezogen werden und damit die Schadstoffbelastung reduziert wird. Bei saisonaler, biologischer Qualität stimmt zudem das äußere Erscheinungsbild mit den inneren Geschmackswerten überein.

Nähere Informationen bei der „umweltberatung“ Niederösterreich, Telefonnummer 02742/71829-113 bzw. per e-mail unter niederoesterreich@umweltberatung.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at