



BIOSÜDTIROL

Facts rund um den Apfel

- Über 30 Vitamine, Spurenelemente und viele wertvolle Mineralstoffe enthält ein Apfel.
- Was ein Apfel besonders gut kann - er reguliert die Darmtätigkeit.
- Ein wichtiger Inhaltsstoff im Apfel ist das Pektin, welches den Cholesterinspiegel senkt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt.
- Wissenschaftliche Untersuchungen geben außerdem Hinweise, dass Apfelesser seltener an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden.
- Die in der Frucht enthaltenen Flavonoide und Carotinoide scheinen das Krebsrisiko zu mindern und haben eine antioxidative Wirkung im Organismus.
- Die meisten Vitamine sitzen beim Apfel direkt unter der Schale. Deshalb: Äpfel möglichst ungeschält essen!
- Der Apfel gehört zur Pflanzengattung der Kernobstgewächse aus der Familie der Rosengewächse, zu denen übrigens auch Birne, Himbeere, Zwetschge, Mandel und Kirsche zählen.
- Äpfel verströmen Ethylengas, welches die Reifung von anderem Obst und Gemüse beschleunigt. Sie sollten deswegen immer separat gelagert werden.
- Der Apfel besteht zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien.
- Weltweit gibt es 20.000 Apfelsorten.
- Vier gängige Apfelsorten decken rund 70 Prozent des europäischen Apfelmarktes ab.
- „Apfel“ kommt vom irreführenden lateinischen Namen "Malus", zu Deutsch „Übel, Leid und Unheil“.
- Auf Grund der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gilt der Apfel als so genannte Zahnbürste der Natur.
- Jeder zweite in Italien und jeder zehnte in Europa geerntete Apfel stammt aus Südtirol.