

SAISONKALENDER



Bild: jpgon/fotolia

Äpfel

Der Apfel gehört zu den ältesten Wild- und Kulturobstarten.

Gesundheitswert

Neben Vitamin C und anderen Vitaminen stecken in Äpfeln viele Mineralstoffe, zum Beispiel Kalium, das wichtig für den Stoffwechsel von Nerven und Muskeln ist. Der Ballaststoff Pektin hat eine verdauungsfördernde Wirkung und kann bei Durchfall helfen. Äpfel bieten auch sekundäre Pflanzenstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen helfen, das Immunsystem stärken und das Krebsrisiko mindern. Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe befinden sich in oder unter der Schale. Daher gilt: am besten gewaschen und mit Schale genießen!

Einkaufstipps

Die meisten heimischen Äpfel werden im Spätsommer und Herbst geerntet. Wegen ihrer Lagerfähigkeit sind sie noch bis ins Frühjahr hinein erhältlich. Manche Apfelsorten eignen sich besonders für bestimmte Verwendungen. Braeburn wird zum Beispiel gerne frisch gegessen, und Boskoop eignet sich prima für Apfelkuchen und als Bratapfel. Andere Sorten wie Elstar oder Jonagold sind als echte Alleskönner vielseitig verwendbar.

Richtige Lagerung

Äpfel verströmen das natürliche Reifegas Ethylen. Deshalb sollten sie immer in einigem Abstand zu ethylenempfindlichen Arten wie Birnen, Broccoli, Blumenkohl, Gurken und Tomaten aufbewahrt werden. Zum baldigen Verzehr können Äpfel in einer Schale bei Raumtemperatur liegen. In einem gelochten Folienbeutel in einem kühlen und möglichst dunklen Raum können lagerfähige Sorten länger aufbewahrt werden.

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender>

[/obst-und-gemuese/aepfel/](#)