

PRESSEINFORMATION

„Superfood“ Apfel: Diese Eigenschaften machen das beliebteste Obst der Deutschen so besonders

Bozen, 11. November 2021. Acai, Goji, Chia, Quinoa, Spirulina – die Liste der Lebensmittel, denen von Experten überdurchschnittlich gesunde Eigenschaften oder besonders positive gesundheitlichen Wirkungen zugeschrieben werden, wird stetig länger. Betrachtet man in diesem Zusammenhang das Angebot an hiesigen Obstsorten, so dürfen Äpfel, z.B. der Südtiroler Apfel g.g.A., in dieser Reihe als eine Art Inbegriff eines Superfoods* nicht fehlen. Mehr als zwei Drittel der Deutschen nennen bei der Frage nach Ihrem Lieblingsobst den Apfel. Rund 7% der in Deutschland erhältlichen Äpfel kommen aus Südtirol, wo die Äpfel unter idealen Bedingungen angebaut werden. Die Südtiroler Ernährungswissenschaftlerin Hanna Thuile erklärt, warum der Apfel so gesund ist und gibt hilfreiche Tipps für den Rundum-Genuss.

Superfood Apfel

Äpfel sind gesunde Energielieferanten und wahre Vitaminbomben. Sie enthalten kaum Fette oder Kalorien und stecken randvoll mit Vitaminen: z.B. Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin E, Niacin und Folsäure. "Je nach Sorte, Reifegrad, Erntezeitpunkt und Lagerung enthält ein Apfel durchschnittlich 12 mg Vitamin C pro 100 Gramm. Damit deckt eine einzige Frucht bereits 15 % des Tagesbedarfs. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der Stärkung unseres Immunsystems und für die Gesundheit der Muskulatur, Haut und Schleimhäute", sagt die Südtiroler Ernährungsexpertin Hanna Thuile.

Schlankmacher

Mit einem Wasseranteil von 85% sind Äpfel wahre Durstlöscher. Daneben eignet sich der kalorienarme Snack besonders gut zur Gewichtsreduktion und trägt zu einer gesunden Verdauung bei. "Die im Apfel enthaltenen Ballaststoffe, vor allem das Pektin und Cellulose, sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, weil sie im Magen-Darm-Trakt aufquellen und die Verdauung anregen", erklärt Hanna Thuile. Die Ballaststoffe verhindern außerdem einen raschen Blutzuckeranstieg, sie verzögern ein erneutes Hungergefühl und haben im Zusammenspiel mit den im Apfel enthaltenen Fruchtsäuren einen stark reinigenden Effekt auf die Zähne.

Beauty-Booster

Die Inhaltsstoffe des Apfels tragen nachweislich zum Anti-Aging-Prozess bei. Das enthaltene Kalium fördert die Gewebestraffung, Zink hilft beim Zellaufbau und Kalzium stärkt die Knochen. Viele Menschen schwören auf eine erfrischende „Apfel-Maske“, denn die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe des Apfels wirken sich bei einem unreinen Hautbild positiv aus. "Verantwortlich für das gute und frische Hautgefühl sind der hohe Wassergehalt, die Fruchtsäuren, das Vitamin C und das im Apfel enthaltene Quercetin", sagt die Ernährungsexpertin.

Antientzündliche Wirkung

Der hohe Anteil an antioxidativen Inhaltsstoffen, wie Vitamin C und E, Flavanoide, Anthocyane, Catechine und das Fehlen von entzündungsfördernden Inhaltsstoffen fördert die Linderung von Symptomen bei Gelenkentzündungen, wie Arthritis, Rheuma sowie Gicht und begünstigt die Senkung des Cholesterinspiegels.

Tipps für den Rundum-Genuss von der Südtiroler Ernährungsexpertin

- Damit die vielen positiven Effekte des Superfoods nicht verloren gehen, sollte die Schale unbedingt mitgegessen werden. Ein geschälter Apfel hat bis zu 70% weniger Vitamine.
- Äpfel sollten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden, zum Beispiel im Keller, im Kühlschrank oder in den Wintermonaten abgedeckt im Freien. So bleiben die Südtiroler Äpfel länger frisch. Bei Zimmertemperatur beträgt die Haltbarkeit etwa zehn Tage.
- Im Kühlschrank sollten die Äpfel gesondert in einem gelochten Folienbeutel aufbewahrt werden. Der Apfel beschleunigt nämlich die Reifung des umliegenden Obstes.
- Ideal für unterwegs: Einen Schuss Zitronensaft auf geschnittene Apfelspalten geben! Dadurch wird das Fruchtfleisch nicht so schnell braun.

**Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel bezeichnet „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“, als Superfood.*

Weitere spannende Informationen, Inspirationen sowie Rezeptideen rund um den Südtiroler Apfel finden Sie auf dem offiziellen Instagram-Kanal [wir_lieben_aepfel](#) oder unter www.suedtirolerapfel.com.

Hintergrund zum Südtiroler Apfel g.g.A.

Südtirol ist das größte zusammenhängende Apfelanbaugebiet in Europa. Südtiroler Äpfel g.g.A. stehen für geprüfte Qualität, intensiven saftigen Geschmack und frisches Aroma. Grund sind die 300 Sonnentage pro Jahr und das alpin-mediterrane Klima: Kühle Nächte und warme, sonnige Tage schaffen die idealen Anbaubedingungen für den Südtiroler Apfel. Dadurch erlangen die Früchte die richtige Größe, Form, Farbe und besonders wichtig: den Geschmack. Der Südtiroler Apfel g.g.A. ist eng verbunden mit der Region, die alpines Traditionsbewusstsein mit mediterraner Leichtigkeit verbindet. Der Apfelanbau liegt zumeist in den Händen familiengeführter Betriebe, die zum Großteil seit Generationen Äpfel anbauen. Insgesamt gibt es über 7.000 Apfelbauern in Südtirol. Südtiroler Äpfel sind schmackhaft, gesund und lassen sich mit ihrer Vielfalt hervorragend pur oder in kreativen Rezepten verarbeitet genießen, vom Aperitif bis zum Dessert. 13 Apfelsorten dürfen das Gütesiegel „Südtiroler Apfel g.g.A.“ tragen. Die Abkürzung g.g.A. steht für „geschützte geografische Angabe“. Dieses Siegel ist eine von der EU vergebene geschützte Ursprungsbezeichnung und ist ein Qualitätsgarant für den Südtiroler Apfel.

Bei Fragen oder weiteren Materialwünschen wenden Sie sich gern an mich.

Pressekontakt:

Marcel Michalik

COR Berlin Kommunikation GmbH

Brückenstr. 1

10179 Berlin

E-Mail: marcel.michalik@cor-berlin.com

Telefon: 030 - 398 2068 25