



Die Argumente auf einen Blick

Wussten Sie, dass der Apfel...

1. **die am meisten gegessene Fruchtart in der Schweiz ist?** Der Pro-Kopf-Konsum liegt bei über 16 Kilo pro Jahr.
2. als einzige inländische Frucht **das ganze Jahr über erhältlich** ist? Dank ausgeklügelter Lagertechnik sind einzelne Sorten von September bis Anfang Juli lagerbar. Ab Mitte Juli folgen die ersten Frühsorten wie z.B. Summerred oder Gravensteiner.
3. **viele Mineralstoffe, Vitamine und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe enthält?** Zwei Äpfel täglich decken die Hälfte des Vitamin C-Bedarfs ab und stärken damit entscheidend die Abwehrkraft. Kalium und B-Vitamine sind gut für die Nerven und Muskeln. Natrium ist an der Bildung von Verdauungssäften beteiligt. Pektin (ein Stoff aus der Schale) bindet Giftstoffe im Darm und regt die Darmtätigkeit an.
4. **dank Sortenvielfalt für jeden Geschmack verfügbar ist?** Dutzende verschiedener Sorten verleihen jedem Apfel einen typischen Charakter, von süsslich bis säuerlichem Geschmack und in grüner, gelber oder roter Schale.
5. **wenig Kalorien enthält?** gerade mal 55 kcal pro 100 Gramm. Er ist somit ein ideales Schlankmacherobst.
6. **viel Frucht- und Traubenzucker enthält**, der die Müdigkeit vertreibt und rasch verfügbare Energie spendet?
7. auch **ein guter Durstlöcher** ist? Er besteht zu 85 Prozent aus Wasser.
8. **ein idealer Pausensnack** und Zwischenmahlzeit ist? Er ist von Natur aus umweltfreundlich verpackt: Die Schale lässt sich mitessen und liefert gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Er übersteht voll gepackte Schulsäcke und Hosen- oder Jackentaschen unbeschadet.
9. **in der Küche vielseitig verwendbar ist?** geraffelt im Müesli, geschnitten in bunten Salatvariationen, gekocht oder gebacken in gluschtigen, süssen bis pikanten Vorspeisen, Hauptgängen oder in Desserts.
10. **sich zu Apfelsaft verarbeiten lässt**, einem natürlichen und erfrischenden Trendgetränk? Dank neuen Variationen wie z.B. Schorlen (Mix aus Apfelsaft und Wasser) ist der Apfelsaftkonsum in den letzten Jahren wieder gestiegen und liegt heute bei über 10 Liter pro Person und Jahr.

Weitere Infos und Rezeptideen unter www.swissfruit.ch