

Herbstzeit ist Apfelzeit

Tag des Apfels am 12. November 2021

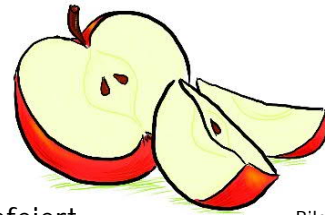


Bild: Land OÖ

Der Tag des Apfels wird jährlich am zweiten Freitag im November gefeiert. Dieser Aktionstag soll die Aufmerksamkeit auf den Apfel als das beliebteste Obst der Österreicherinnen und Österreicher lenken. Knapp 20 kg Äpfel werden hierzulande pro Kopf und Jahr gegessen. Durch die unterschiedlichen Erntezeiten und die gute Lagerfähigkeit sind viele Äpfel nahezu ganzjährig aus heimischem Anbau verfügbar.

Heimisches Superfood Apfel

„An apple a day keeps the doctor away“ – dieses englische Sprichwort kennt wohl jeder. Der Apfel ist mit einem durchschnittlichen Energiegehalt von je nach Größe nur 60-100 Kilokalorien pro Stück eine perfekte Zwischenmahlzeit. Der Verzehr von Äpfeln fördert die Gesundheit: die enthaltenen Pektine (Ballaststoffe) können sich positiv auf die Verdauung und auf die Blutfettwerte auswirken. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine wie Vitamin C stärken das Immunsystem.

Außerdem sind Äpfel reich an Mineralstoffen wie zum Beispiel Kalium, welches wichtig für den Wasserhaushalt ist.

Tipps für den Apfelgenuss

- ☺ Die meisten Nährstoffe befinden sich in der Schale, deshalb sollte man diese mitesen.
- ☺ Äpfel vor dem Verzehr waschen oder mit einem trockenen Tuch abreiben.
- ☺ Damit ein aufgeschnittener Apfel nicht braun wird, am besten etwas Zitronensaft auf das Fruchtfleisch tröpfeln.



Bild: Land OÖ

Rezept: Apfelnockerl

Zutaten für 4 Portionen: 500 g weiche Äpfel, Saft von einer Zitrone, 300 g Mehl (50 % Vollkorn), 2 Eier, 250 ml Milch und eine Prise Salz.

Zubereitung:

Apfelmasse: Äpfel schälen, vierteln und mit etwas Wasser und Zitronensaft weichkochen. Die Äpfel anschließend je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel etwas zerdrücken oder pürieren.

Nockerl: Mehl, Salz, Milch und die Eier zu einem weichen Teig verrühren. Mit einem Löffel Nockerl formen und in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen lassen. Die Nockerl mit der Apfelmasse vermischen und nach Belieben mit etwas Zimt und Zucker abschmecken.