



## Äpfel – gesund bis in die Schale

Kaum ein anderes Obst bietet eine so reiche Fülle an unterschiedlichen Geschmacksabstufungen, von saftig-süß bis herb-säuerlich und ist gleichzeitig so nahrhaft und gesund. Nicht umsonst heißt es: „Iss jeden Tag einen Apfel und du hast dir den Arzt erspart!“ In der Tat steckt viel Gutes in der Frucht. Ein einziger Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie verdauungsfördernde Ballaststoffe. Zudem ist er kalorienarm und deshalb gut für die „schlanke Linie“. Der Apfel enthält wichtige Vitamine wie das Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B6, E und C, Niacin und Folsäure. Das Vitamin C ist beispielsweise wichtig für den Schutz der Körperzellen und für die Widerstandskraft des Körpers. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist das Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt. Besonders zu erwähnen ist auch Kalium, das für die Regulierung des Wasserhaushalts im Körper zuständig ist. Äpfel eignen sich auch ideal als Zwischenmahlzeit, denn der enthaltene Fruchtzucker liefert dem Körper schnell Energie.

### Mit oder ohne Schale verzehren?

Rund ein Drittel des Vitamin C-Gehaltes befinden sich unter der Schale, daher ist es ratsam den Apfel mit der Schale zu verzehren, um sämtliche Inhaltsstoffe aufzunehmen. Allerdings sollte man den Apfel vor dem Verzehr mit lauwarmen Wasser abwaschen, um Rückstände von Umweltschadstoffen zu entfernen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich für Äpfel aus biologischem Anbau entscheiden.



Exklusiv bei uns:

Äpfel aus dem **„Alten Land“ vom Obsthof Moje** - die schmecken wirklich noch. Die Äpfel stammen aus integriertem Anbau. Hier werden verschiedene Apfelsorten miteinander im Einklang gebracht. Das spezielle Lagerverfahren, das **„CA“ (Controlled Atmosphere)** verhindert mit natürlichen Mitteln den Reifeprozess der Äpfel. Durch die Direktbelieferung können wir die Äpfel teilweise bis ins neue Jahr anbieten.



## Apfelsorten im Überblick

Bei uns können Sie aus einer großen Auswahl verschiedener Apfelsorten wählen, z.B.:



### Boskoop

Der mit Abstand vitaminreichste seiner Art verfügt über eine braunrote Farbe mit relativ rauer Schale. Er eignet sich besonders gut als Koch- und Backapfel.



### Braeburn

Schmeckt erfrischend, fein süß-säuerlich und verfügt über ein sehr festes Fruchtfleisch. Er ist besonders reich an Vitamin C.



### Elstar

Saftiges, feinzelliges cremefarbenes bis gelbliches Fruchtfleisch. Schmeckt sehr kräftig aromatisch und süß mit ausgewogener Säure.



### Fuji

Dieser Apfel besitzt eine zartrosa bis dunkelrote, leicht gestreifte Farbe auf gelb-grünlichem Grund. Er schmeckt äußerst mild und saftig-süß.



### Gala

Ein sehr süß-fruchtig duftender Apfel, der sich besonders für Menschen eignet, die wenig Säure vertragen oder mögen.



### Golden Delicious

Das gelbliche Fruchtfleisch ist saftig und verfügt über einen süßen, säurearmen, edel gewürzten, charakteristisch anisartig parfümierten Geschmack.



### Granny Smith

Grasgrün in der Farbe und saftig-frisch im Geschmack gehört er zu den sauersten Apfelsorten überhaupt.



### Holsteiner Cox

Das Fruchtfleisch ist weiß, herzhaft und relativ sauer. Die Pflückreife beginnt Anfang Oktober.



### Jona Gored

Ein großer, saftiger Apfel mit milder Säure und zartaromatischem Geschmack. Das Fruchtfleisch ist gelblich, saftig, wenn vollreifweich.



### Pink Lady

Dieser pinkfarbene Apfel verfügt über ein sehr festes und knackiges, saftiges, cremefarbenes Fruchtfleisch. Er schmeckt besonders süß-aromatisch.