

09. 11. 2018 TAG DES APFELS

Heute ist Tag des Apfels ...



„An apple a day keeps the doctor away.“ Nach der guten Apfelernte heuer, ein Grund zur besonderen Freude. Nützen Sie den heutigen Tag des Apfels, um Gesundheit zu tanken! Äpfel sind wahre Kraftpakete! Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, die Ballaststoffe sind ideal für eine gesunde Verdauung. Äpfel enthalten zudem wertvolles Eisen und Vitamin C, die uns fit halten. Außerdem machen sie dank der Ballaststoffe auch satt – bei nur rund 60 Kilokalorien pro Apfel. Sein Duft ist frisch und gleichzeitig warm, er gilt als Sinnbild des Lebens und hat von Friedrich Schiller über Martin Luther bis hin zu Steve Jobs schon viele schlaue Köpfe mit Form, Farbe und gesunden Inhaltsstoffen inspiriert. Aus einer zarten Blüte entsteht mit viel Pflege und Geduld das „heimische Superfood“. Ob als Snack in der Pause, zum gesunden Frühstück, oder als Saft – Äpfel sind absolute Alleskönner!

Die knackig-frischen Früchte sind mit einem Pro-Kopf-Verzehr von 19 kg das beliebteste Obst der Tiroler/-innen. Rund 80 Familienbetriebe im Land kultivieren hauptsächlich die Sorten Gala, Elstar, Topaz und Boskoop. Um Äpfel in ausgezeichneter Qualität zu ernten ist viel Arbeit, intensive Pflege und vor allem Liebe nötig. Die Tiroler Äpfel sind immer ein Genuss und eignen sich zum Kochen oder einfach zum Vernaschen.

Frisch gepresst – und ab sofort wieder bei uns erhältlich – ist die beliebte 5-Liter-Bag-in-Box-Apfelsaft-Variante. Der Saft ist geöffnet ungefähr drei Monate lang haltbar – sollte aber immer waagrecht stehen, damit kein Sauerstoff ins Vakuum gerät. Verschiedenste heimische Sorten - darunter auch die Vitamin-C-Bombe Topaz sind in unserem Bauernladen käuflich erwerblich. Tipp: Greifen Sie zu regionalen und saisonalen Äpfeln.

