

Ernährungstipp von Karin Maring

Monat	Januar 19
Thema	Äpfel
Titelvorschlag	„Ein Apfel pro Tag...“
Text	<p>Ein Blick auf den Saisonkalender macht es deutlich: Frisches, heimisches Obst gibt es derzeit nicht. Damals haben unsere Großmütter vorgesorgt. Im Winter gab es eingekochte Kirschen oder Birnen und die letzten aufbewahrten Äpfel. Optimale Bedingungen für Lagerobst sind ein kühler, dunkler Keller und ausreichend Platz, um die Früchte nebeneinander zu legen. Anderes Obst oder Kartoffeln brauchen Abstand, weil sie durch das austretende natürliche Reifegas Ethylen nachreifen würden. Alles das ist heute meist nicht möglich. Äpfel kaufen wir deswegen regelmäßig in benötigten Mengen ein. Großherzeuger haben Lagerräume, in denen das Obst bei geringer Luftzufuhr frisch gehalten und vor dem Austrocknen geschützt wird.</p> <p>Äpfel sind das beliebteste Obst in Deutschland. Pro Stück enthalten sie nur rund 75 Kalorien und haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Der gesundheitsfördernde Wert wird gerne mit dem Ausspruch „Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern“ auf den Punkt gebracht. Das gilt allerdings überwiegend für alte Sorten, die weniger süß sind und ein kräftiges Aroma haben. Deren hoher Polyphenolanteil macht sie zudem für Allergiker besser verträglich. Übrigens: Im Entdeckergarten am Kiekeberg werden viele alte Apfelbaumsorten gepflegt.</p> <p>Dänische Apfelspeise ist ein schnelles, leckeres Dessert: In kleine Gläser Apfelkompott, zerkrümelten Zwieback oder Makronen und geschlagene Sahne schichten und mit einem Klecks Preiselbeeren servieren. Guten Appetit!</p>
Textlänge	1472 incl. Leerzeichen
Verfasst	ET72- 21.08.2017/ km