

Tag des Apfels

Unser Lieblingsobst hat seinen eigenen „Ehrentag“. Immer am zweiten Freitag im November soll der „Tag des Apfels“ unsere Aufmerksamkeit auf das beliebte Obst lenken. Rund 70.000 Tonnen Äpfel werden jährlich in Österreich konsumiert. Laut Statistik Austria wurden im Wirtschaftsjahr 2020/21 in Österreich pro Kopf durchschnittlich 19,2 Kilogramm Äpfel verzehrt.

In Österreich gilt die Steiermark als DIE Apfelregion und produziert etwa 80 % der heimischen Ernte. Dazu zählen Sorten wie Gala, Elstar, Golden Delicious und viele mehr.

Im Jahr 2021 wurden in Österreich rund 152.000 Tonnen Äpfel geerntet (Quelle: Statista Research Department).

Apfelernte – frisch und nachhaltig

Äpfel aus regionalem Anbau sind nachhaltig, preisgünstig und bei richtiger Lagerung fast das ganze Jahr über verfügbar. Es gibt einige spätreife Sorten, die sich über die Wintermonate gut einlagern lassen. Der richtige Erntezeitpunkt ist - je nach Sorte und Region - sehr unterschiedlich. Sobald die Früchte am Baum ihre sortentypische Farbe haben, lässt sich der Stiel leicht vom Ast lösen. Achten Sie bei der Apfelernte darauf, dass der Stiel am Apfel bleibt. Lagern Sie nur unbeschädigte Früchte ein.

Falls die Ernte besonders üppig ausfällt, können Sie Äpfel einfach zu Kompott, Mus und schmackhaften Kuchen verarbeiten oder eigenen Saft pressen.

Klimabilanz des Apfels

Die beste Wahl sind heimische Bio-Äpfel zur Saison oder die eigenen Früchte aus dem Garten. Beim Einkauf gibt die Herkunftsangabe wichtige Hinweise: regional angebaute Äpfel sind klimafreundlicher als weit gereiste Importware. Allerdings benötigt auch lange Lagerung sehr viel Energie und verschlechtert so die Klimabilanz eines Apfels. Laut Dr. Michael Blanke, Universität Bonn, verbraucht ein neuseeländischer Braeburn-Apfel bis zu 43 Prozent mehr fossile Energie als ein heimischer Apfel der gleichen Sorte.

Maßnahmen in Richtung Nachhaltigkeit und zur Verbesserung der Klimabilanz sind auch beim Obstanbau ein Thema. Ansatzpunkte sind beispielsweise die Reduktion von fossiler Energie im gesamten Produktionsprozess. Auch Optimierungsstrategien bei Anbau, Lagerung und Vertrieb helfen die Klimabilanz des Endproduktes entscheidend zu verbessern.

Alte Sorten für geschmackliche Abwechslung

In Österreich gibt es rund 2.000 verschiedene Apfelsorten, allerdings sind nur etwa 30 Sorten für den Markt relevant. Zu den gängigsten Sorten zählen z.B. Elstar, Gala, Golden Delicious, Jonagold, Idared, Boskoop oder Topaz. Alte Apfelsorten wie Berlepsch, Cox Orange, Gravensteiner oder Kronprinz Rudolf sind eher bei regionalen Märkten oder in der Direktvermarktung beim Produzenten/der Produzentin erhältlich.

Sortenvielfalt erhalten

Wer einen eigenen Garten besitzt, kann selbst eine alte Apfelsorte setzen. Viele von uns kennen vielleicht noch den schmackhaften Weißen Klarapfel, der leider nicht lagerfähig ist und rasch verarbeitet werden muss, den James Grieve oder den steirischen Maschankker. Der Waldviertler Böhmer wächst auch zu einem stattlichen Baum heran und der Oberösterreichische Brünnerling ist besonders widerstandsfähig gegenüber Schädlingen.

Was macht den Apfel so wertvoll für unsere Ernährung?

Er besteht zu etwa 85 Prozent aus Wasser und liefert unserem Körper durchschnittlich 50 bis 70 Kilokalorien bzw. 209 bis 239 Kilojoule, je nach Sorte und Anteil an Frucht- und Traubenzucker. Äpfel zeichnen sich durch einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt aus – sie liefern uns über 30 Mineral- und Spurenelemente. Enthalten sind u.a. das Provitamin A, die Vitamine B1, B2, B6, E und C, Niacin und Folsäure. Die Früchte sind besonders reich an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Besonders alte Apfelsorten, wie z.B. Gravensteiner oder Berlepsch haben einen höheren Gehalt an

gesunden Polyphenolen.

Zudem liefern Äpfel verdauungsfördernde Ballaststoffe wie das Pektin, welches den Cholesterinspiegel senken kann und die Ausscheidung von Schadstoffen fördert. Pektin reguliert die Darmtätigkeit, indem es im Darm aufquillt und Wasser bindet. Durch diese Eigenschaft wirkt ein fein geriebener Apfel gut bei Durchfall. Zahlreiche bioaktive Substanzen wie Flavonoide und Carotinoide haben eine zellschützende Wirkung im Körper.

Die meisten wertvollen Inhaltsstoffe (bis zu 70 Prozent) stecken in der Schale bzw. gleich darunter. Genießen Sie Äpfel daher immer mit der Schale, am besten frisch und voll ausgereift. Durch Lagerung oder Verarbeitung gehen übrigens Vitamine verloren.

Wussten Sie, dass, ...

die Redewendung „An apple a day keeps the doctor away“ in abgewandelter Form erstmals in einer walisischen Zeitschrift 1866 auftauchte. Etwas anders in der Formulierung - „Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread" – was so viel bedeutet, wie „Iss vor dem Bettgehen einen Apfel und du hältst den Doktor vom Verdienen seiner Brötchen ab“. Zu dieser Zeit wurde die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels erstmals auch wissenschaftlich untersucht.

Links:

So schmeckt NÖ: [Apfel](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Gemüselager im Keller](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Fruchtsaft](#)

Apfelsorten in Österreich

Austria Forum: [Apfelsorten](#)

Blühende Österreich: [Alte Apfelsorten](#)

Land schafft Leben: [Apfel](#)

Arche Noah: [Sortenraritäten](#)

[Zurück zur Übersicht](#)