

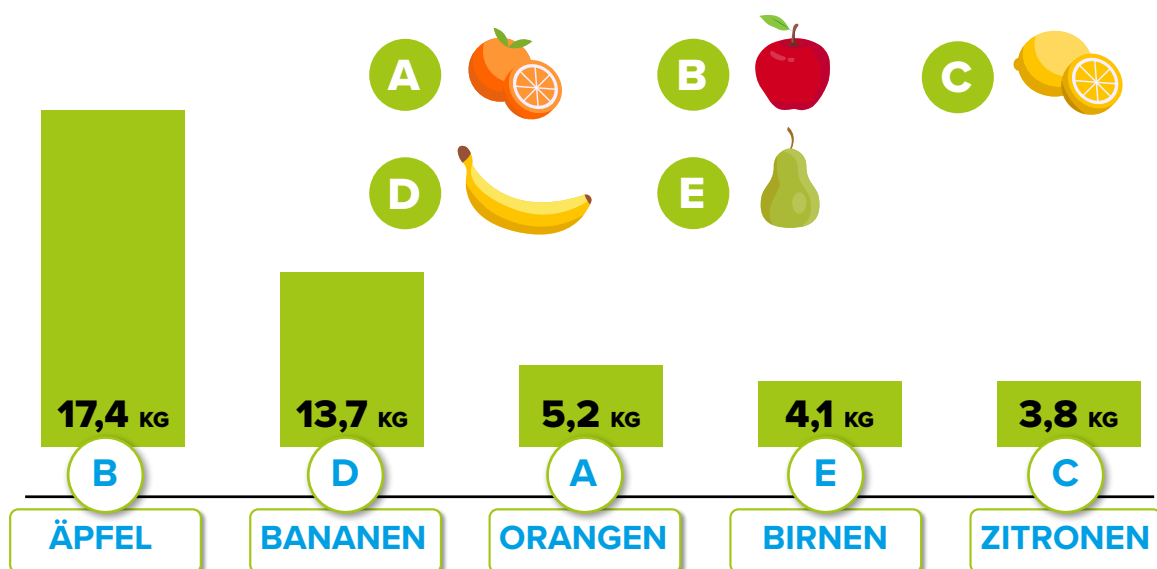
DER APFEL

Know-How

1 ORDNE ZU

Ordne die Top-5 Obstsorten – Zitronen, Orangen, Bananen, Äpfel, Birnen – der Beliebtheit der Österreicher*innen zu.

TOP-5 OBSTSORTEN IN ÖSTERREICH

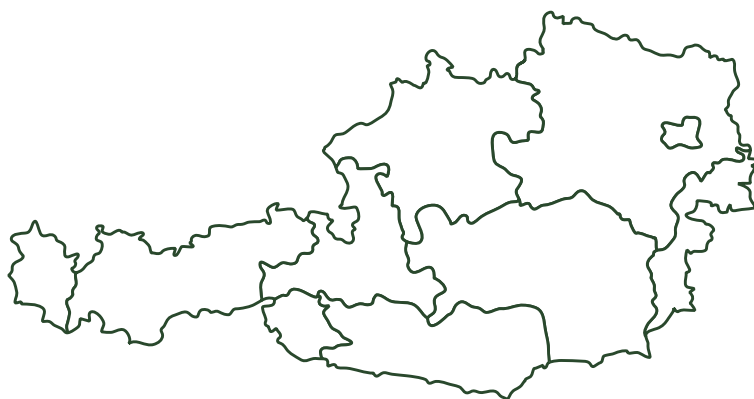


2 INFOGRAFIK - TRAGE EIN

In welchem Bundesland werden die meisten Äpfel hergestellt?
Markiere jenes Bundesland, das die meisten Äpfel produziert.

77 %

DER HEIMISCHEN ÄPFEL
AUS DER STEIERMARK



DAS SIND IN
TONNEN:

122.962 t



3 ERGÄNZE

Der Apfel benötigt ein gemäßigtes Klima, ausreichend Regen und starke Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht bei der Erntezeit. Diese klimatischen Bedingungen sind wichtig, damit der Apfel Aroma und Farbe bekommt.

Genau diese Voraussetzungen sind in Österreich vorhanden. Zur Zeit der Ernte im Spätsommer und Herbst sind die Nächte kalt und die Tage noch warm.

Es regnet über das Jahr so viel, dass für den Apfelanbau keine oder nur wenig Bewässerung notwendig ist.

Durch Österreich verläuft sogar der so genannte „Apfelgürtel“, jenes Gebiet Europas, das die besten klimatischen Voraussetzungen für den Anbau hat. Besonders die steirischen Apfelbauern erwähnen immer wieder, dass ihr Bundesland mitten im Apfelgürtel liegt.



4 RECHNE

- Schätze: Wie viel Gramm wiegt ein durchschnittlich großer Apfel?

1 Apfel wiegt zwischen 150 Gramm und 250 Gramm

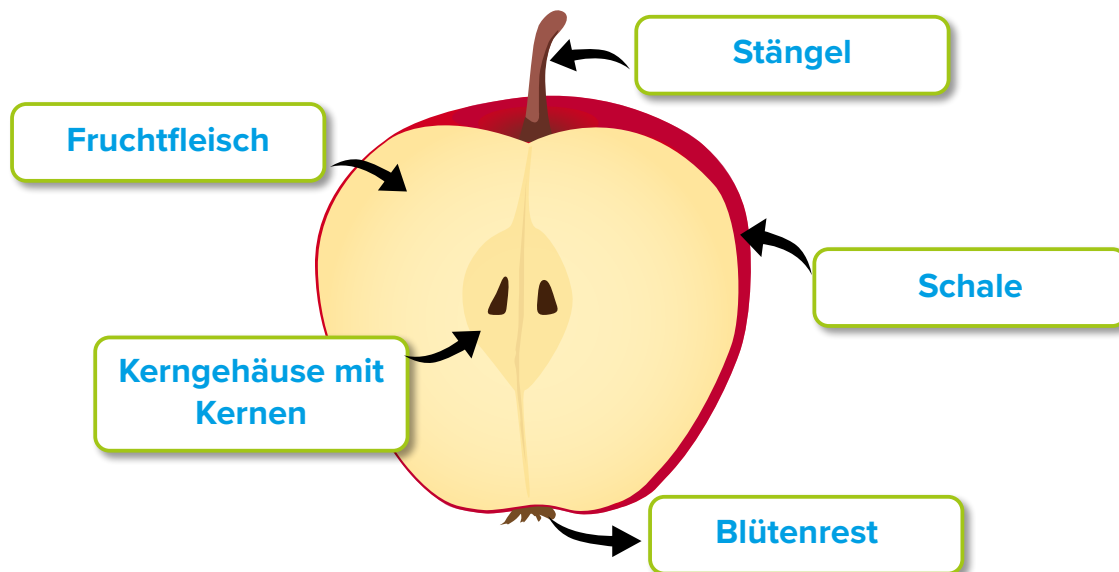
- Berechne: Wie viele Äpfel bekommst du für 1 Kilogramm?

Je nach Gewicht zwischen 4 und 6 Stück Äpfel



5 TRAGE EIN - BESTANDTEILE UND INHALTSSTOFFE

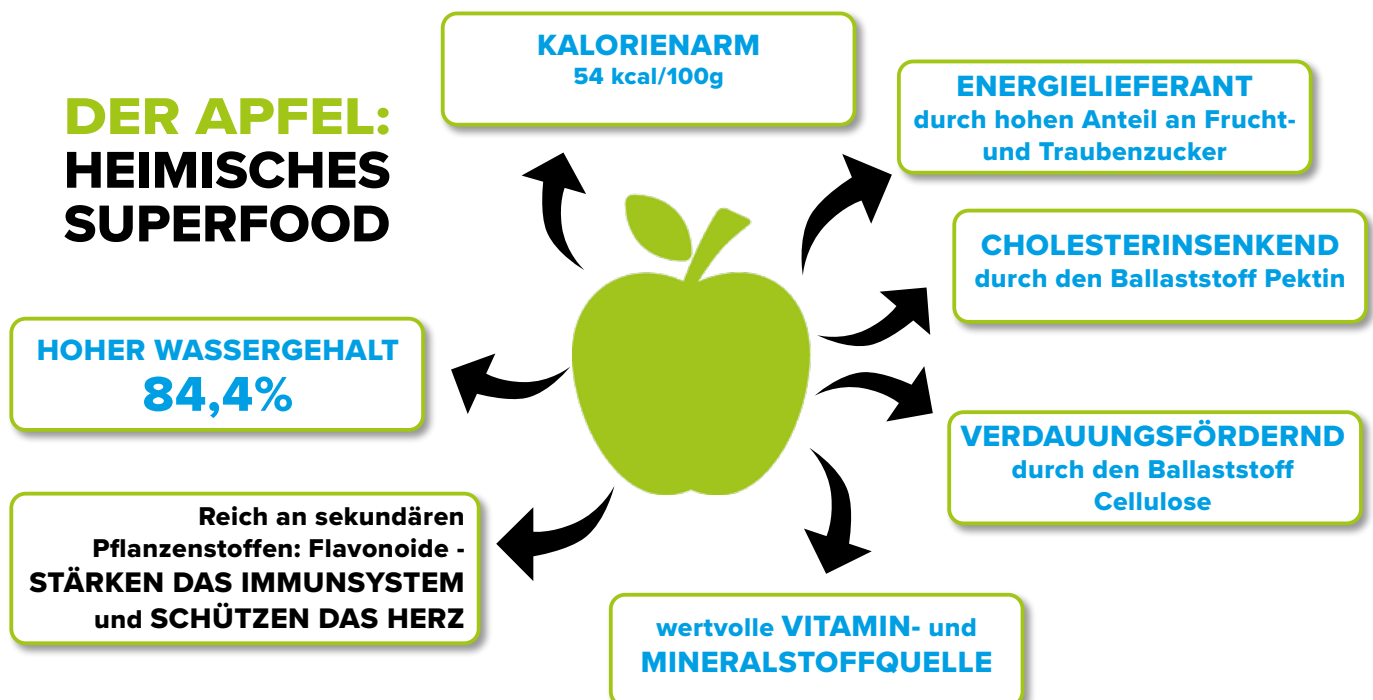
- Benenne die Bestandteile des Apfels und trage diese ein:



Kannst du vom Apfel alles essen? Begründe deine Antwort!

Generell kann vom Apfel alles gegessen werden. Der Stängel sowie der Blütenrest sind jedoch sehr fest. Das Kerngehäuse bietet wertvolle Ballaststoffe. Diese machen satt und sorgen auch für einen gesunden Darm.

- Überlege: weshalb zählt der Apfel zum heimischen Superfood?



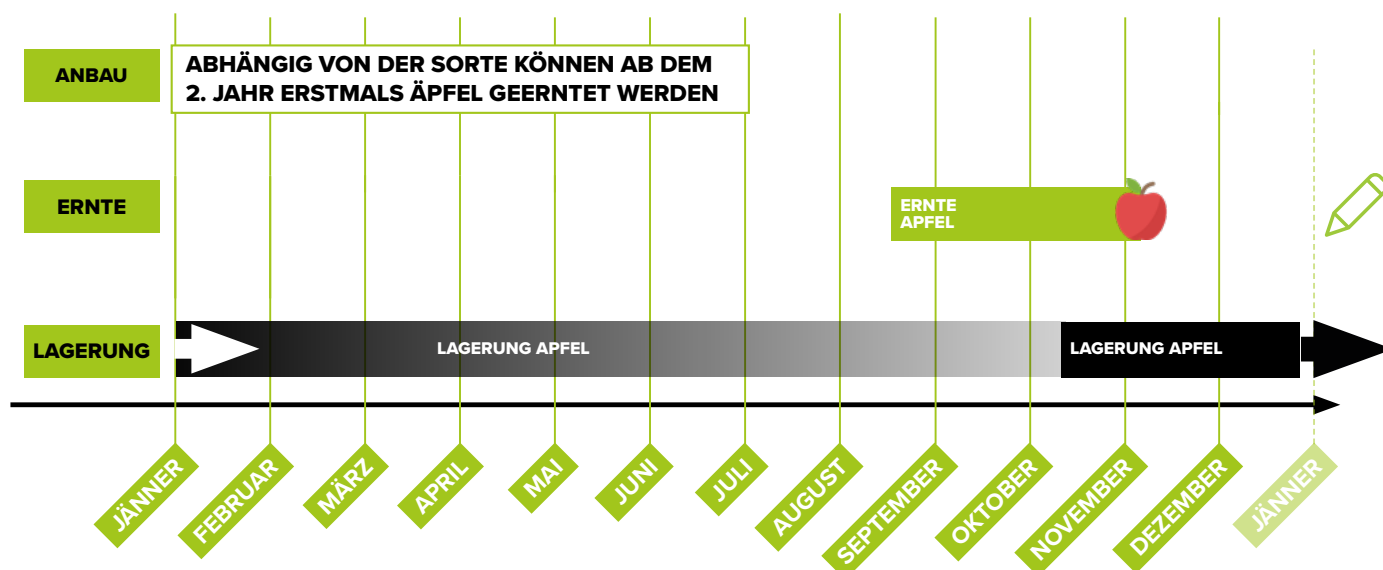
- In einem mittelgroßen Apfel sind – roh und ungeschält – folgende Vitamine und Mineralstoffe in größerer Menge vorhanden. Trage die gesundheitliche Wirkung der Mineralstoffe und Vitamine in die Tabelle ein:



Mineralstoff	Gesundheitliche Wirkung
Kalium	Wichtig für Muskeln, Nerven und das Zellwachstum
Magnesium	Wichtig für Muskeln, Nerven, Herztätigkeit, am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt
Vitamin	Gesundheitliche Wirkung
Folsäure/ Folat	Zellteilung, Zellneubildung
Vitamin A	Augen, Haut, aber auch für Knochen und Zähne
Vitamin A	Immunsystem, schützt die Zellen, verringert Müdigkeit, fördert die Eisenaufnahme

6 INFOGRAFIK - ZEICHNE EIN

- Wann werden Äpfel in Österreich geerntet? Zeichne den Zeitraum der Ernte in die Grafik ein.



7 VIDEO - LAGERUNG VON ÄPFELN

- Äpfel können sehr gut gelagert werden. Daher gibt es das ganze Jahr über auch österreichische Äpfel. Schau das Video von *Land schafft Leben* an und fasse die wichtigen Tipps für eine fachgerechte Lagerung von Äpfeln zusammen.



Land schafft Leben-Video: Apfel-Aufbewahrung – die richtige Lagerung: https://www.youtube.com/watch?v=Egt_tsGKb0Q&t=3s
(Dauer: 1 Min. 23 Sek.)



Kühl und feucht lagern, optimale Temperatur: 2 – 5°C



Plastikbeutel mit Löcher



Das Braunwerden eines geschnittenen Apfels kann durch Zugabe von Zitronensaft verzögert werden



Einfrieren sollte man Äpfel nur in verarbeiteter Form. Zubereitete Apfelspeisen (z.B. Apfelkuchen) lassen sich sehr gut einfrieren.



Apfel reift nach – er gibt das Gas Ethylen ab – daher soll der Apfel nicht gemeinsam mit anderen Obst- und Gemüsesorten gelagert werden. Diese reifen nämlich auch nach (z.B. Nachreifen von Bananen). Das Ethylen hat allerdings keinen Einfluss auf die Äpfel selbst, d.h. Äpfel können mit Äpfeln gelagert werden.





APFEL-GUIDE FÜR ALLERGIKER



**ALLERGEN
WIRD DURCH HITZE
ZERSTÖRT**



Infografik © Land schafft Leben 2021
Quellen: Buchart, K. (2008): Gut leben mit Nahrungsmittelallergien
Oppermann, M. (2011): Äpfel – allergiefrei genießen?



Weitere Video-Tipps

Video 1/5 – Alpenrepublik Österreich – Wie Österreichs Apfelbauern in die Zukunft blicken (6:56)

Video 2/5 – Kultivieren und Sorten (6:22)

Video 3/5 – Boden pflegen, Pflanzen schützen (8:41)

Video 4/5 – Ernten (5:59)

Video 5/5 – Lagern, Verkaufen und Essen (7:25)

Rubrik „Wissenswertes“ Optik & Geruch: Qualität erkennen (0:32)

<https://www.landschafttleben.at/lebensmittel/apfel/wissenswert>

Link zur Playlist von *Land schafft Leben*: https://www.youtube.com/watch?v=kompR5VKa8jU&list=PLW4dWKdDoGi4ZhT8IDxWkE6fR6_-F8hDL

