



Äpfel...

... **sind voller guter Nährstoffe:** Äpfel sind gesund, denn sie stecken voller guter Nährstoffe und pushen durch ihr Vitamin C und E die Abwehrkräfte.

... **helfen beim Abnehmen:** Äpfel können bei einer Diät unterstützend wirken, denn sie haben wenig Kalorien und der Ballaststoff Pektin hält lange satt, wodurch Heißhunger verhindert wird.

... **sind gut fürs Herz:** Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass ein Apfel pro Tag das Risiko an einer kardiovaskulären Erkrankung verringern kann.

... **senken das Diabetes-Risiko:** Der tägliche Verzehr eines Apfels steht im Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

... **halten das Gehirn fit:** Äpfel halten nicht nur Ihr Gehirn auf Trab, sondern können auch die Symptome einer Alzheimer-Erkrankung verbessern.



Äpfel lagern: Kühlschrank oder Keller?

Wenn Sie die Äpfel **bald verzehren**, können Sie sie einfach **im Kühlschrank** aufbewahren. Haben Sie vor, die Äpfel **länger zu lagern**, eignet sich ein **kühler, dunkler Raum** mit hoher **Luftfeuchtigkeit** – zum Beispiel ein Keller oder Dachboden. Verteilen Sie die Äpfel dort auf Holzbrettern oder Papier. Sie sollten sich nicht berühren.

Ist die **Raumluft zu trocken**, können die **Äpfel schrumpeln**. Decken Sie das Obst beispielsweise locker mit ausgedienten Plastiktüten ab, damit es nicht austrocknet. Stechen Sie kleine Löcher in die Tüte, damit überschüssiges Wasser entweichen kann. Sortieren Sie faule Äpfel regelmäßig aus. Die Fäulnis kann sich sonst schnell ausbreiten.

Äpfel in der Obstschale lagern?

Äpfel sondern Ethylen ab. Dieses Gas sorgt dafür, dass andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen und verderben. Deshalb empfiehlt es sich, **Äpfel getrennt zu lagern**. Für gemischte Obstschalen sind sie nicht geeignet.