

Bio-Äpfel

Lebensmittel der Woche



Foto: © [angieconscious_pixelio.de](https://www.pixelio.de)



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Der Kulturapfel zählt wie auch Birnen und Quitten zum Kernobst und gehört zur Familie der Rosengewächse. Der winterkahle Laubbaum blüht meist im Mai und ist auf die Bestäubung durch Bienen und andere Insekten angewiesen. Bei den Früchten handelt es sich um Scheinfrüchte - sie entstehen nicht aus dem Fruchtknoten sondern aus 5 zweisamigen Einzelfrüchten die miteinander verwachsen und Gehäuse und Blütenbecher (wächst zum Fruchtfleisch heran) bilden.



Foto: © Uschi Dreiuicker/pixelio.de

Herkunft und Geschichte

Ursprünglich stammen Äpfel aus Zentral- und Westasien. In der Antike kam die Frucht über Handelsstraßen nach Süd- und Osteuropa, wo sie kultiviert wurde und von wo sie etwa 100 v.Chr. nach Mittel- und Nordeuropa gelangte.

Konsum

Der Apfel ist das beliebteste Obst der Österreicher. Zwischen 18 und 23 kg Äpfel wurden in den Jahren 2006 bis 2015 in Österreich pro Kopf und Jahr konsumiert.

Geschätzte 3000 Apfelsorten gibt es in Österreich, nur drei bis fünf Sorten gibt es in Supermärkten zu kaufen. Mehr Auswahl gibt es auf Bauern- und Wochenmärkten, wo auch alte Obstsorten zum Kauf angeboten werden.

Die verschiedenen Apfelsorten weisen unterschiedliche Erntezeitpunkte auf und viele sind gut lagerfähig. Daher sind Äpfel praktisch das ganze Jahr über verfügbar.

Bio-Besonderheiten

Im Bio-Anbau werden widerstandsfähige, schorfresistente, leicht zu pflegende Apfelsorten gepflanzt, die zum jeweiligen Standort passen.

Wussten Sie, dass

- Biobäuerinnen und -bauern zur Unkraut- und Schädlingsregulierung mechanische Methoden und Nützlingsförderung einsetzen?
- Im Bio-Landbau weder chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel noch leicht-lösliche mineralische Düngemittel verwendet werden dürfen?

Ein gesunder, fruchtbarer Boden ist Voraussetzung im Bio-Obstbau. Unkraut wird mechanisch und per Hand entfernt und als Gründüngung eingesetzt. Die Schädlingsregulierung erfolgt neben der mechanischen Methode (Abreißen befallener Blätter) auch durch angepasste Düngung und Nützlingsförderung. So werden Hecken als Lebensräume für Insekten und Vögel gepflanzt.

In der Verarbeitung

Bio-Äpfel sind sehr vielseitig verwendbar. Da die verschiedenen Sorten unterschiedliche Erntezeitpunkte aufweisen und zum Teil gut lagerfähig sind, sind sie ganzjährig verfügbar. Sie eignen sich als kleine Mahlzeit für zwischendurch, sind eine beliebte Zutat in Mehlspeisen, Salaten und auch bei Fleischgerichten und werden auch gerne in Form von Kompott oder Saft genossen.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Die Jungpflanzen werden sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreie, robuste und standortangepasste Pflanzen finden den Weg in die Bio-Böden.

Apfelschlankerl

(1 Blech)

Bio-Zutaten

1,5 bis 2 kg Äpfel
70 dag Mehl
¼ kg Butter
3 Dotter
4 EL Zucker
Zimt
1 Backpulver
1 Becher Sauerrahm oder Schafjoghurt



Foto: © Benjamin Klack_pixelio.de

Zubereitung

Butter, Zucker, Eidotter, Sauerrahm bzw. Schafjoghurt verrühren. Dann Mehl und Backpulver dazukneten. Den Teig 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Anschließend den Teig in 2 Hälften teilen, einen Teil ausrollen und aufs Blech legen, dann die geschnittenen Äpfel mit Zimt und Zucker darauflegen und mit der zweiten ausgerollten Teighälfte bedecken. 45 Minuten bei 180 Grad backen.

NEWSLETTER

Am 11. November 2016 ist der Tag des Apfels. Pro Kopf und Jahr essen wir Österreicher um die 20 kg Äpfel. Etwa 200.000 Tonnen Äpfel werden jährlich in Österreich geerntet – durch unterschiedliche Erntezeitpunkte und die Lagerfähigkeit vieler Apfelsorten, sind sie das ganze Jahr über verfügbar.

Äpfel sind sehr vielseitig einsetzbar – als kleiner Snack zwischendurch, als Saft, Kompott, in Mehlspeisen und auch in Fleischgerichten finden sie Verwendung.

Bio-Bauern verzichten auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht-lösliche mineralische Düngemittel. Stattdessen werden in der Obstproduktion widerstandsfähige Sorten gewählt, die gut zum jeweiligen Standort passen. Die Schädlingsbekämpfung erfolgt von Hand und durch den Einsatz von Nützlingen.

Apfel	pro 100 g
Energie	54 kcal
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	11,4 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß	0,3 g
Kalzium	7 mg
Kalium	122 mg
Magnesium	6 mg
Eisen	0,5 mg
Vitamin C - Ascorbinsäure	12 mg
Folsäure	7,5 µg
Vitamin A	6 µg

Aus: www.gesundheit.gv.at



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

