

Tag des Apfels

11. Januar 2026, [LinkedIn](#), [Instagram](#)

„Eines musst du dir gut merken: Wenn du schwach bist – Äpfel stärken.“

Gelborange, grüngelb, mit roten Backen oder grasgrün: Frische knackige Äpfel verlocken zum Hineinbeißen und versprechen gesunden Genuss.

Noch ein bekannter Spruch: “One apple a day keeps the doctor away.”

Stimmt das? Vielleicht nicht ganz, aber Äpfel sind wahre Kraftwerke und ergänzen unsere tägliche Nahrung perfekt. Sie enthalten Nährstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ballaststoffe, besonders das Pektin, unterstützen die Verdauung, regulieren die Darmtätigkeit und fördern eine gesunde Darmflora. Polyphenole, auch Quercetin, (sekundäre Pflanzenstoffe) wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Außerdem enthalten Äpfel ca. 85 % Wasser und wenig Kalorien. Die Ballaststoffe machen satt. Äpfel ernähren dich daher ausgewogen und gewichtsbewusst.

Ein Großteil der wertvollen Inhaltsstoffe befindet sich allerdings in oder direkt unter der Schale. Äpfel also gut gewaschen und mit Schale essen!

2025 war ein gutes Apfeljahr: Obstbauern haben in Deutschland 1,14 Millionen Tonnen Äpfel geerntet. Die meisten Äpfel werden als Frischobst vermarktet. Im Supermarkt kannst Du normalerweise 6-8 Apfelsorten kaufen. Erstaunlich wenig, sind doch im Laufe der Jahrhunderte weltweit mehrere Tausend Apfelsorten gezüchtet worden. Die klassischen Alten Sorten sind z.B. Goldparmäne, Berlepsch und roter Boskoop. Neue Sorten zeichnen sich durch gute Erträge, Lagerfähigkeit und Transporttauglichkeit aus.

Der Beitrag ist Teil eines Projekts des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit der Seniorexperten Chemie (SEC) der GDCh. #GDChSEC



Foto: KI-generiert