



Stängel



Der Apfel besteht zu rund **85 Prozent aus Wasser**. Er ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Kernhaus

Kernfach

Kern

Kelch

Die Kelchöffnung ist die Stelle, an der im Frühjahr noch die Apfelblüte hing. Vor allem, wenn es viel geregnet hat, kann es passieren, dass an den Blütenblättern Schimmelsporen haften. Wenn die Blüte abfällt, können diese noch an der Unterseite des Apfels hängen und über die Kelchöffnung nach innen wandern. Wird der Apfel dann länger gelagert, wächst der Schimmel und wird sichtbar.



Ist der **Schimmel nur im Kerngehäuse**, kann dieser einfach **großzügig herausgeschnitten** werden.

Nährstoffe pro 100g

- 11 g Kohlenhydrate
- 0,3 g Eiweiß
- 0,6 g Fett
- 2 g Ballaststoffe



Der hohe Anteil an **Ballaststoffen**, enthalten in Form von Pektin und Cellulose, **fördert die Verdauung**.

Ballaststoffe

Wasser, Vitamine, Mineralstoffe

- Vitamin C, Folat, Beta-Carotin
- Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphat, Fluorid

Schale

Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe befinden sich in oder unter der Schale.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

dienen der Pflanze, sich in **ihrer Umwelt zur Wehr setzen** zu können. Dazu gehören Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Bitterstoffe, Farbstoffe, Duftstoffe, Schleimstoffe, Gerbstoffe und Geschmacksstoffe. **Sie wirken anticancerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch und cholesterinsenkend.**



Großes Volumen bei gleichzeitig geringer **Energiedichte**. Der **Frucht- und Traubenzucker** liefert dennoch **rasch Energie**.