

Mit dem Apfel fit durch den Winter

08.12.2005, 11:42 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Pfalzmarkt für Obst und Gemüse eG*



Mutterstadt, den 08. Dezember 2005 – Christstollen zum Advent, Weihnachtsgans an Heiligabend, üppige Silvesterbuffets, kuschelige Nachmittage mit Chips und Video, während es draußen stürmt und schneit. Das Resultat ist Winterspeck. Wer fit und gesund bleiben möchte, sollte überflüssige Pfunde gar nicht erst entstehen lassen. Dabei hilft ein ausreichendes Maß an Bewegung und die richtige Ernährung. Während in der kalten Jahreszeit der Gang vor die Haustür bisweilen ungemütlich ist, kann gesundes Essen ein köstliches Vergnügen sein. Das beste Beispiel hierfür ist der Apfel. So groß wie der Sortenreichtum der Äpfel sind auch die kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten: als Snack oder Süßspeise, Saft oder Wein, als Hausmannskost oder in der Haute Cuisine.

Die Pfalzmarkt für Obst und Gemüse eG, Mutterstadt, bietet als genossenschaftlicher Zusammenschluss nahezu die gesamte Palette der in unseren Breiten wachsenden Obst- und Gemüsesorten an. Dazu zählt selbstverständlich auch der Apfel. Jährlich produzieren die angeschlossenen Betriebe 2.500 Tonnen des schmackhaften Obstes. Die mehr als 2.100 Mitglieder erwirtschaften auf einer Gesamtfläche von über 12.000 ha über 120.000 Tonnen Obst und Gemüse im Jahr. Damit ist der Pfalzmarkt Marktführer in Deutschland.

Gesund und kalorienarm

„Ein Apfel pro Tag erspart den Arzt!“ So lautet ein bekannter Lehrsatz. Wissenschaftlich steht fest: Vitamine, Mineralstoffe und Fruchtsäuren machen den Apfel zu einem Nährstofflieferanten ersten Ranges. Lediglich 54 Kilokalorien pro 100 Gramm, dazu ein hoher Gehalt an den Vitaminen B1, B2, B6, C, A und E zur Stärkung des Immunsystems. In Fruchtfleisch und Schale sitzen viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor, zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe, die das Krebsrisiko mindern und vor Herzinfarkt schützen. Das lösliche Pektin sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und regt die Verdauung an. Schließlich liefert der hohe Fruchtzuckergehalt schnelle Energie und steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Seine Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Pflanzenstoffe machen ihn zum wertvollsten deutschen Obst für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Ganzjähriger Genuss

In der Winterzeit stehen Äpfel bei Gesundheitsexperten ganz oben auf der Empfehlungsliste. Doch wie kommt es, dass deutsche Äpfel zwar nur von August bis Oktober geerntet werden, das ganze Jahr aber frisch und knackig auf den Tisch kommen? Das Geheimnis ist die perfekte Lagerung in „kontrollierter Atmosphäre“. Betriebsinterne Steuerungs- und Regelungsprozesse, unterstützt von modernster Elektronik gewährleisten den richtigen Mix aus Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Sauerstoffgehalt während der Lagerung. Die Logistikplattform des Pfalzmarktes sorgt dafür, dass der Apfel zum richtigen Reifezeitpunkt beim Verbraucher ankommt. Auf 220.000 m² Betriebsfläche stehen Lagerhallen mit einer Gesamtfläche von ca. 70.000 m² zur Verfügung, davon entfallen 30.000 m³ auf Kühlräume, wovon wiederum

6.000 m³ CA-Lagerräume (Controlled Atmosphere) sind. Obst und Gemüse aus der Pfalz genießt man überall in Deutschland und in Europa. In der Saison verlassen den Pfalzmarkt täglich 250 LKW mit Obst und Gemüse in alle Himmelsrichtungen und Regionen. Der Pfalzmarkt beliefert bundesweit den Lebensmitteleinzelhandel – vom Discounter über alle Supermarktketten bis zum Obst- und Gemüsefachhändler.

Geschmackvolle Vielfalt

Der Apfel ist die beliebteste heimische Frucht. Die angebotenen Sorten unterscheiden sich in Säuregehalt, Konsistenz, Form und Farbe. Einige Sorten benötigen eine gewisse Lagerzeit, um ihren typischen Geschmack zu entfalten, andere können sofort verzehrt werden. Zu den beliebtesten Sorten, die im Winter zur vollen Geschmacksreife gelangen, zählen Sorten wie Jonagold, Braeburn oder Elstar. Sie eignen sich hervorragend zum Backen, Kochen und Schmoren. Oder als leckere Zwischenmahlzeit – von der Natur schon fix und fertig verpackt für Handtasche, Schulranzen oder Aktenkoffer.

Die Pfalzmarkt für Obst und Gemüse eG aus Mutterstadt ist ein Zusammenschluss von ca. 2.100 Mitgliedsbetrieben aus der Pfalz. Seit der Gründung 1986 bündeln die Erzeuger ihre Stärken in einer gemeinsamen Vertriebs-, Vermarktungs- und Qualitätsgemeinschaft. Das Dienstleistungskonzept des Pfalzmarktes umfasst Erzeugerberatung, Anbauempfehlungen, Bodenuntersuchungen und Rückstandskontrollen. Kontrolliert-integrierter Anbau garantiert höchsten Verbraucherschutz. Die Produktpalette der Genossenschaft umfasst mehr als 80 Obst- und Gemüsesorten. Auf einer Gesamtfläche von über 12.000 ha werden jährlich mehr als 120.000 Tonnen Obst und Gemüse produziert. Auf 220.000 m² Betriebsfläche stehen 70.000 m² Lagerhallen zur Verfügung, davon entfallen 30.000 m³ auf Kühlräume. Die flexible Logistikplattform des Systemlieferanten garantiert die termingetreue Abwicklung des Transports von 250 LKW täglich. In ihren Standorten setzt die Genossenschaft die zertifizierten Qualitätsmanagementsysteme QS, EurepGAP und IFS ein. Die Pfalzmarkt eG ist Marktführer in Deutschland und zählt zu den bedeutendsten Gemüsevermarktern Europas.

Weitere Informationen unter www.pfalzmarkt.de

Beleg erbeten / Bildmaterial gerne auf Anfrage

Quelle:

Pfalzmarkt für Obst und Gemüse eG
Neustadter Str. 100
67112 Mutterstadt

Kontakt:

Markus Schardt
jd&p kommunikationsagentur
Carl-Zeiss-Str. 53
55129 Mainz
Fon: (06131) 90622-0
Mail: schardt@jd-p.de
www.jd-p.de

News-ID: 71509 • Views: 143 (Stand: 23.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/71509/Mit-dem-Apfel-fit-durch-den-Winter.html>