

# Paradiesische Genüsse.

ENERGIE GRAZ

STADTWERKE  
Hartberg STROM

FEISTRITZWERKE STEWEAG GmbH



## Bio-Energie für Körper, Geist und Umwelt.

„An apple a day keeps the doctor away.“ Man muss aber kein Engländer sein, um die Kraft des steirischen Obstes schätzen zu können.

### Vitaminbombe Apfel

Ganz ehrlich – befolgen Sie eigentlich den oben zitierten Spruch und essen täglich einen Apfel, um gesund und energiegeladener zu bleiben? Nicht? Sollten Sie aber, denn der steirische Apfel erweist sich als echte Vitamin- und Energiebombe und hat seit Jahrhunderten seinen festen Platz in der Volksheilkunde. Er ist fett- und cholesterinfrei, bietet eine reichhaltige Vitaminmischung von B1, B2, C und anderen bis hin zu Beta-Carotin. Dazu kommen wertvolle Mineralstoffe (vor allem Kalium) und Flavonoide. Diese Antioxidantien machen den freien Radikalen im Körper den Garaus und können das Risiko mindern, an Krebs zu erkranken.

### Apfelfeld Steiermark

Eigentlich unglaublich, dass so ein Wunderwerk schlicht und einfach auf einem Baum wächst. Tut es aber. Allein in der Steiermark werden von

mehr als 3.000 Bauern jährlich rund 130.000 Tonnen Äpfel geerntet. Die Hälfte davon geht in den Export und die andere Hälfte hilft hierzulande, den Doktor fernzuhalten.

### Bio-logisch

Im Apfelfeld Steiermark setzen sich Biobäuerinnen und Biobauern mit ihrer täglichen Arbeit für den Schutz unserer Heimat ein. Durch den konsequenten Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel leisten sie einen enormen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz. Achten Sie daher beim Kauf auf die Herkunft des Obstes! Mit dem Kauf von saisonalen und regionalen Bio-Lebensmitteln unterstützen Sie die Bio-Landwirtschaft und tragen somit wiederum zum Umweltschutz bei. Außerdem: Erdbeeren im Winter – das muss nicht sein! Heimische Produkte von unseren Nahversorgern verursachen keine zusätzlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen durch unnötig weite Transporte. Das Gute liegt so nah!

### Paradiesisch naschen

Schon in der Bibel reichte Eva ihrem Adam den Apfel der Versuchung – lassen auch Sie sich täglich verführen, nehmen Sie den gereichten Apfel. Genießen Sie die Frische und den Geschmack!



### Der Apfel im Speiseplan

Äpfel kann man praktisch den ganzen Tag über in den Speiseplan integrieren. Das beginnt mit einem klein geschnittenen Apfel im morgendlichen Müsli, geht über Apfelmus, Apfelkompott oder gebackene Apfelspalten als Nachtisch beim Mittagessen über Apfelstrudel und -kuchen zum Nachmittagskaffee bis hin zum klassischen einfachen Abendessen, einem Apfel mit Brot. Und natürlich stellt ein Apfel auch die ideale Jause zwischendurch dar.