



TIPP der GESUNDEN GEMEINDE

Tag des Apfels - 2. Freitag im November

Das Gesunde am Apfel

Er enthält ähnlich dem Gemüse etwa **85 % Wasser**. Ein reichlicher Obst- und Gemüsekonsum deckt einen Teil unseres täglichen Flüssigkeitsbedarfs!

Die enthaltenen **Fruchtsäuren**, allen voran die Apfelsäure, sind wichtige Geschmacksträger, die den Appetit fördern und sogar leicht bakterizid (bakterienabtötend) wirken. Nicht zu vergessen sind die **natürlichen Aromastoffe und Farbstoffe**, die uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Der Apfel ist, wie das Obst allgemein, eine wichtige Quelle für Vitamine

(unter anderem **Vitamin C**) und Mineralstoffe (**Kalium, Magnesium**). **Am vitamin- und mineralstoffreichsten ist der Bereich unter der Schale.**

Der im Apfel reichlich enthaltene **Frucht- und Traubenzucker liefert rasch verfügbare Energie** und unterstützt das Wachstum von wichtigen Darmbakterien, die für eine gute Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung sorgen.

All diese "Wundersubstanzen" finden Sie natürlich - nicht künstlich - in Ihrem knackigen Apfel! Als **Faustregel** gilt: mindestens **zwei Portionen (rohes) Obst am Tag** - ideal als Zwischenmahlzeit - machen die Ernährung abwechslungsreich und bunt.



AUSTAUSCH ALTE BLECH-MÜLLTONNEN

Wie bereits mehrfach angekündigt, dürfen aufgrund des OÖ Abfallwirtschaftsgesetzes und der daraus folgenden Abfallordnung nur mehr genormte (Euro-Norm EN 840-1) Abfalltonnen verwendet werden. Die derzeit noch in vielen Haushalten in Verwendung stehenden verzinkten Stahltonnen sind nicht mehr zulässig, da wesentliche Bedingungen der Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen unzureichend erfüllt sind. Diese verzinkten Abfalltonnen **müssen umgehend** gegen Kunststoff-Restmülltonnen getauscht werden! Diese normgerechten Kunststofftonnen können beim Stadtamt Schärding zu einem vergünstigten Preis in Höhe von € 25,90 inkl. MWSt. erworben werden. **Dieser Aktionspreis ist noch bis 31.10.2011 gültig.** Nach diesem Zeitpunkt sind die Kunststoff-Restmülltonnen selbst im Bauhof abzuholen!

Hinweis: Ab 1. Oktober 2011 werden die „alten“ Blech-Mülltonnen seitens des Entsorgers nicht mehr entleert.

Bitte diesen Abschnitt ausgefüllt im Stadtamt, Bürgerservicestelle, Erdgeschoß, abgeben, per Fax 07712/3154-554 oder per E-Mail: stadt@schaerding.ooe.gv.at übermitteln.

✂

ANKAUFSAKTION VON KUNSTSTOFFTONNEN - BESTELLUNG

VOR- UND ZUNAME:

ADRESSE:

TELEFONNUMMER:

Kunststoff-Restabfalltonne 90 Liter Inhalt Stück:

Entsorgung Alttonne: ja ☐

nein ☐

Abfuhrintervall: ☐ 1 – wöchentlich

☐

4 – wöchentlich

☐ 2 – wöchentlich

☐

6 – wöchentlich

.....
Datum, Unterschrift