



Mit dem Apfel Gesundheit geniessen

Seit Alters her ist der Apfel die Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit. Entsprechend verbreitet ist der Spruch «Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern». Dass diese altbewährte Gesundheitsfrucht vor einigen Jahren wieder neu ins Blickfeld gerückt ist, liegt am hohen Gehalt an bioaktiven Substanzen, die neben Vitaminen und Mineralstoffen im Apfel besonders reichlich vertreten sind. Diese Frucht entfaltet so viele wohltuende Wirkungen, dass direktvermarktende Obstbauern über Jahre hinaus immer wieder neue Argumente liefern können, um ihren Kunden den Apfel schmackhaft zu machen.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Wer um die überaus wertvollen Inhaltsstoffe dieser alten Obstart weiss, greift nicht nur einmal täglich zum Apfel. Eine aromatische Sorte, im richtigen Klima gewachsen, zur optimalen Reifezeit geerntet und fachgerecht gelagert, ist an sich schon ein Genuss. Gelingt es der Obstwirtschaft, den Verbrauchern hochwertige Qualitäten zu bieten und zugleich den Gesundheitswert der köstlichen Frucht zu vermitteln, werden viele erstaunt feststellen: «Dass Gesundheit so gut schmecken kann!»

Was macht den Apfel so gesund?

Der Apfel ist eine Vitaminbombe. Er enthält zwar bei keinem Vitamin Rekordwerte, dafür ausgewogene Gehalte an allem Notwendigen. Das gilt gleichfalls für die Mineralstoffe und Spurenelemente. Zahlreiche der 30'000 bisher identifizierten sekundären Pflanzenstoffe finden sich ebenfalls im Apfel, darunter Phenole und Karotene. Bestimmte Phenolverbindungen schützen vor Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, hemmen aber auch Viren und Bakterien. Die über 600 bekannten Karotinverbindungen bewahren die Haut vor UV-Schäden, reinigen die Arterien, kurbeln das Immunsystem an und schützen das Gewebe vor Krebs.

Interessant für den menschlichen Organismus sind auch die übrigen Inhaltsstoffe des Apfels. Der hohe Anteil Fruktose am Gesamtzuckergehalt wirkt als Konzentrationsstütze und sorgt zugleich für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel, die Voraussetzung für gleichmässigen Schlaf. Die Fruchtsäuren werden im Körper zu Basen umgebaut, wirken also der Übersäuerung des Gewebes entgegen. Die reichlich enthaltene Apfelsäure zerstört Ansammlungen von Harnsäure, die bei Rheuma oder Gicht auftreten.

Äpfel, Apfelsaft und Apfelessig, regelmässig genossen, wirken als effektive Vorbeugung zahlreicher Alltagsbeschwerden und Krankheiten. Die wichtigsten Wirkungen:

- Äpfel regulieren die Verdauung
- stabilisieren die Darmflora und damit das Immunsystem
- fördern einen ruhigen Schlaf
- verlängern die Konzentrationsfähigkeit
- mindern Nervosität und Reizbarkeit
- lösen Harnsäure auf (Rheuma, Gicht)
- senken den Cholesterinspiegel und beugen damit Herzinfarkten vor
- entgiften und verhindern das Entstehen von Krebszellen
- unterstützen die Abwehrkräfte
- stärken Zahnfleisch und Mundflora

Es gibt Obst- und Gemüsearten, die höhere Gehalte an dem einen oder anderen wertvollen Inhaltsstoff aufweisen. Das Besondere am Apfel ist jedoch, dass er sich problemlos zwischendurch geniessen und auch öfter und in grösseren Mengen aufnehmen lässt als die Spitzenreiter in Bezug auf die Sekundärstoffe: Knoblauch, Zwiebel, Grünkohl.



Inhaltsstoffe des Apfels

100 g frische Frucht enthalten	
Vitamin B1	0,02 – 0,06 mg
Vitamin B2	0,01 – 0,05 mg
Vitamin B3	0,1 – 0,5 mg
Vitamin B5	0,05 – 0,13 mg
Vitamin B6	0,04 – 0,06 mg
Inositol	22 mg
Folsäure	bis 0,008 mg
Vitamin C	5 – 35 mg
Vitamin E	0,3 – 0,8 mg
Vitamin H	bis 0,0035 mg

Kalium	100 – 180 mg
Phosphor	10 – 15 mg
Kalzium	6 – 8 mg
Magnesium	3 – 6 mg
Schwefel	2 – 6 mg
Chlor	1 – 5 mg
Eisen	0,3 – 0,6 mg
Bor	0,2 – 0,3 mg
Silicium	0,1 – 0,2 mg
Mangan	0,03 – 0,1 mg
Zink	0,02 – 0,07 mg
Kupfer	0,02 – 0,04 mg
Fluor	0,005 – 0,01 mg
Jod	0,001 – 0,002 mg
Selen	0,001 – 0,002 mg
Molybdän	0,0002 – 0,001 mg

Wasser	80 – 88%
kcal/kJ	40 – 60/190 – 250
Eiweiss	0,2 – 0,4%
Fett	0,3 – 0,5%
Zucker	8 – 16%
Säure	4 – 12%
Pektin	0,1 – 1,5 g
Polyphenole	0,1 – 1,1 g

Beispiele:

- Warum ist der Apfel einerseits die beste Einschlafhilfe und andererseits ein exzellenter Konzentrationsförderer und Muntermacher?
- Wieso sollte man Äpfel grundsätzlich nicht schälen? (70% der wertgebenden Inhaltsstoffe sitzen in der Schale.)
- Was vermögen Fruchtsäuren? (biologische Zahnbürste, Mundflora, Rheuma- und Gichtlinderung)
- Wieso helfen Äpfel zugleich bei Verstopfung und Durchfall?
- Weshalb dient der Apfel zur Krebsvorbeugung?
- Wie halten Äpfel die Arterien sauber?
- Warum sollten Diabetiker Boskoop, Rubinette und Fuji nicht essen?
- Welche Sorten eignen sich für stillende Mütter, Säure- oder Magenempfindliche?

Alles über das Multitalent Apfel vom Apfelessig über Lagertips bis zu Naturkosmetik- und Kochrezepten enthält der neue Gesundheitsratgeber «Der Apfel – ein bewährtes Hausmittel neu entdeckt» von Helga Buchter-Weisbrodt und Ulrike Schöber, erschienen im Trias-Verlag Stuttgart für Fr. 22.80.

Bioaktive Substanzen

Vitamine und Mineralstoffe zählen mit Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten zu den primären Pflanzeninhaltsstoffen. Als sekundär oder zweitrangig wurden weitere Stoffe bezeichnet, deren Gesundheits- oder Ernährungswert nicht bekannt war. Zu diesen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zählen auch Stoffgruppen wie Pflanzenfarbstoffe und Gerbstoffe. Vor wenigen Jahren erkannten Ernährungswissenschaft und Medizin, dass der hohe Gesundheitswert von pflanzlicher Nahrung wie Obst und Gemüse von diesen sekundären Stoffen ausgeht. Zusammen mit den ebenfalls unverzichtbaren Ballaststoffen erhielten sie deshalb die neue Bezeichnung «bioaktive Substanzen».

Stellvertretend für alle diese Informationsbeispiele werden die letzten beiden Fragen zur Sortenwahl exemplarisch ausgeführt.

Das Aroma eines Apfels wird stark geprägt durch das Zucker-Säure-Verhältnis. Aber auch die Verträglichkeit und Eignung für bestimmte Zwecke hängt vom Gehalt an diesen Inhaltsstoffen ab. Zu den säurereichsten Sorten zählt Boskoop mit 11%, am anderen Ende der Skala stehen Gala und Delbarestivale mit 4%. Stillende Mütter und Säureempfindliche sollten also auf diese überaus milden Sorten ausweichen. Auch Gloster (5%), Golden Delicious (6%), Idared (6%) und Jonagold (6%) sind vergleichsweise säurearm.

Für Schnapsbrenner und Diabetiker ist vor allem der Zuckergehalt interessant: die von Diabetikern zu meidenden Sorten wie Boskoop (15% Zucker), Fuji (16%) und Rubinette (16%) eignen sich bestens zum Destillieren. Zuckerarme Sorten sind beispielsweise Idared (11%) und Delbarestivale (11%). Wichtig ist, dass man nicht dem häufigen Irrtum verfällt und davon ausgeht, saure Sorten seien zuckerarm. Boskoop ist das beste Beispiel. Dieser sauer schmeckende Apfel enthält soviel Säure, dass der gleichfalls extrem hohe Zuckergehalt überlagert wird.

