

Der Apfel – großer Wert zum kleinen Preis!

VEÖ, 8.11.2004 - Er braucht keine Verpackung, wird bei Hitze nicht matschig und ist damit der ideale Begleiter für Schule, Büro und Outdoor-Aktivitäten. Auch in getrockneter Form ist der Apfel als natürliches 'Fast food' für zwischendurch bestens geeignet. Aus ernährungsphysiologischer Sicht punktet die Lieblingsfrucht der Österreicher durch den Gehalt an Quercetin und Pektin. Um in den Genuss aller wertvoller Inhaltsstoffe zu kommen, empfiehlt es sich den Apfel gut gewaschen, aber ungeschält zu essen.

Bei keiner Obstsorte ist die Sortenvielfalt so groß wie bei Äpfeln. Von mehr als 2.000 verschiedenen Apfelsorten sind etwa 20 am österreichischen Markt erhältlich. Zu den gängigsten zählen u.a. die Sorten Boskoop, Cox Orange, Gala, Golden Delicious, Idared oder RubINETTE. Apfel ist somit nicht gleich Apfel - von erfrischend-säuerlich über würzig-fruchtig bis hin zu süß-aromatisch reichen die Geschmacksunterschiede beim Apfelgenuss. Besonders auf Wochen- oder Bauernmärkten lohnt es sich allemal, nach verschiedenen Sorten Ausschau zu halten und nicht immer zur gewohnten Type zu greifen.

Der Großteil der heimischen Äpfel kommen aus der Steiermark und stammen aus kontrolliert naturnahem Anbau – der sogenannten **'integrierten Produktion'**. Dabei wird ein Minimum an chemischen Hilfsstoffen in Pflanzenschutz und Düngung angestrebt. Durch den gezielten Einsatz von Nützlingen wie Marienkäfer, Florfliege oder Kohlmeise wird ein möglichst intaktes "Ökosystem Obstgarten" erreicht.

Im Anschluss an die Ernte wird bei manchen Apfelsorten eine monatelange Lagerung im sogenannten **CA-Lager** (controlled atmosphere) ermöglicht. Aufgrund optimaler Luftzusammensetzung und –temperatur verzögern sich Alterungs- und Abbauprozesse derart, dass die Früchte heutzutage ganzjährig am Markt verfügbar sind.

Der Apfel als Fitmacher

Die pummeligen Früchte tragen mit schlanken 76 kcal pro Stück vor allem durch nennenswerte Mengen Kalium, Eisen, Folsäure und Vitamin C zum nährstoffreichen Essvergnügen bei. Der Nährstoffgehalt unterliegt je nach Sorte, Witterung, Sonneneinstrahlung und Lagerung gewissen Schwankungen – besonders deutlich erkennbar am Vitamin C-Gehalt.

Vitamin C-Gehalt verschiedener Apfelsorten (zum Zeitpunkt der Ernte)

Jonathan	4-68mg/100g
Gloster	4-68mg/100g
McIntosh	3-69mg/100g
Elstar	8-13mg/100g
Golden Delicious	5-7mg/100g
Boskoop	10-16mg/100g
Jonagold	10-21mg/100g
Idared	18-23mg/100g

Quelle: aid

Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen punktet der Apfel aber noch mit weiteren wirksamen Inhaltsstoffen:

Allen voran fördern die reichlich enthaltenen **Pektine** das Wohlbefinden auf mehrfache Weise. Diese wasserlöslichen, unverdaulichen Ballaststoffe nehmen aufgrund ihrer Quellwirkung unerwünschte Substanzen im Darm auf. Auf diese Weise werden etwa Schadstoffe wie Blei aber auch Stoffwechselprodukte wie Gallensäuren rasch aus dem Körper eliminiert. Darüber hinaus haben die Apfelpektine einen positiven Einfluss auf die Höhe der Blutfettwerte und können zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

Die **Apfelsäure** wiederum fördert die Aufnahme von Kalzium im Körper. Apfelstücke im Müsli oder Apfelscheiben zum Käse sind daher nicht allein ein kulinarischer Gewinn.

Ein weiterer Inhaltsstoff des Apfels macht erst seit ein paar Jahren von sich reden:

Quercetin gehört zur Familie der **Flavonoide**, die in den letzten Jahren verstärkt das Interesse der Wissenschaftler auf sich gezogen haben. Flavonoide sind in pflanzlichen Lebensmitteln für die bunten Farben von Obst und Gemüse verantwortlich. Schenkte man diesen nur in Spuren vorkommenden Substanzen bis vor wenigen Jahren kaum Beachtung, gibt heute eine wachsende Zahl von Studien interessante Hinweise auf mögliche Benefits für die Gesundheit. Flavonoide reduzieren das Krebsrisiko indem sie die körpereigene Entgiftung krebsauslösender Substanzen unterstützen. Weiters wirken diese natürlichen Farbstoffe des Apfels antimikrobiell und fungieren als Antioxidationsmittel gegen freie Radikale.

Äpfel enthalten mit durchschnittlich 3,6mg Quercetin pro 100g verglichen mit anderen Obstsorten die größte Menge dieses Wirkstoffes, wobei sich der Großteil in der Schale befindet. Der ungeschälte Verzehr lohnt sich aus diesem Grund besonders.

Bei der Herstellung von klarem Apfelsaft bleiben die Flavonoide überwiegend im Trester zurück. Apfelsaft enthält nur noch 0,3mg Quercetin/100ml.

Die Ernährungswissenschaft empfiehlt zwei Stück Obst pro Tag – die große Vielfalt erntefrischer Äpfel sollte daher gerade zu dieser Jahreszeit auf der Suche nach dem persönlichen Lieblingsapfel genutzt werden.

Autorinnen: Mag. Eva Unterberger, eva.unterberger@essenziell.at, 0699/154 55 962

Mag. Sabine Bisovsky, sabine.bisovsky@essenziell.at, 0699/154 55 963