

Allergiker-Äpfel & Diabetiker-Äpfel

Bereits 20 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit- Tendenz steigend.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass nur die ganz bestimmte Anordnung der Aminosäuren in einem Lebensmittel für eine Allergie verantwortlich ist. Und dass die Aneinanderreihung der Aminosäuren durch Bearbeitung in der Küche verändert werden kann.

Rohe Früchte sind für viele Apfelallergiker nicht geeignet. Werden die Äpfel vor dem Verzehr gekocht, haben die Betroffenen keine Probleme und deshalb ist Apfelmus meist allergiefrei, die Allergie-hervorrufenden Eiweißbausteine werden durch das Kochen der Äpfel zerstört.

Alte und neu gezüchtete Apfelsorten wurden untersucht und man kam zu einem interessanten Ergebnis: Eine Schlüsselrolle spielen die so genannten Polyphenole, die in Pflanzen beispielsweise als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Sie sind vor allem in den alten Apfelsorten enthalten. Die neuen Apfelsorten weisen dagegen nur geringe Mengen von Polyphenolen auf- sie wurden wegen des säuerlichen Geschmacks weitestgehend herausgezüchtet.

Welche der alten Apfelsorten für Allergiker besonders verträglich sind ist kaum untersucht. Sobald es neue Ergebnisse gibt werden wir darüber berichten. Bis dahin also selber testen; dabei mag hilfreich sein, die Schale zu entfernen: Hier verbergen sich die meisten Allergene.

Allergiker-Äpfel folgende Sorten sollten Sie testen:	Allergiker-Äpfel, folgende Sorten vermeiden:	Diabetiker-Äpfel folgende Sorten sind zuckerarm:
Freiherr von Berlepsch	Cox Orangenrenette	Alkmene
Gravensteiner	Golden Delicious	Champagner Renette
Jonathan	Braeburn	Idared
Roter Berlepsch	Granny Smith	Ontario
Roter Boskoop	Jonagold	
Santana		
Schöner aus Boskoop		
Weißer Klarapfel		
Wintergoldparmäne		

Viele Allergiker-Äpfel sind nicht lagerfähig, also nur im Herbst verfügbar.

Da der Zuckergehalt während der Lagerung abnimmt, sollten Diabetiker schon länger gelagerte Äpfel bevorzugen bzw. die zur Lagerung geeigneten Sorten selbst einlagern.

Kochapfel, Backapfel

Fast alle Äpfel sind für den Rohverzehr geeignet, diese werden dann "Tafelapfel" genannt. Manche Apfelsorten sind nicht zum Backen oder Kochen geeignet weil sie matschig werden oder zu viel Flüssigkeit abgeben.

Hier eine Übersicht der Eigenschaften, neben dem Rohverzehr.

zum Kochen	Alkmene
Kochen, Braten, für Mus und Kuchen	Berlepsch, Cox Orange, Elstar, Gravensteiner, Idared, Jona Gold
der beste Brat- & Backapfel	Boskoop
für Apfelmus	Braeburn, Klarapfel
Braten, nicht Kochen	Gloster
Backen, nicht Kochen	Ingrid Marie, James Grieve

Äpfel eignen sich nicht zum Einfrieren.

Apfelmus und Apfelkuchen dagegen können bis zu zwölf Monate in der Tiefkühltruhe lagern.

Lob dem Apfel

"Eines musst Du Dir gut merken: wenn Du schwach bist, Äpfel stärken. Äpfel sind die beste Speise, für zu Hause, für die Reise, für die Alten, für die Kinder, für den Sommer, für den Winter, für den Morgen, für den Abend, Apfelessen ist stets labend. Äpfel glätten deine Stirn, bringen Phosphor ins Gehirn, Äpfel geben Kraft und Mut und erneuern Dir dein Blut. Darum Freund, so lass Dir raten, esse frisch, gekocht gebraten, täglich ihrer fünf bis zehn, wirst nicht dick, doch jung und schön und kriegst Nerven wie ein Strick, Mensch, im Apfel liegt Dein Glück."

Apfel- ABC

Äpfel zählen zum Kernobst und werden in großer Sortenvielfalt angebaut. Kaum ein zweites Obst hat eine so große Fülle unterschiedlicher Geschmacksabstufungen von saftig-süß bis herb-säuerlich.

Äpfel sind durch ihren hohen Pektingehalt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend. Ihre Fruchtsäuren und Aromastoffe wirken appetitanregend und sorgen für eine gesunde Darmflora.

Zur Lagerung sind Sorten geeignet, deren Genussreife erst nach einer Nachreifephase auftritt, deren Dauer unterschiedlich sein kann. Reife Äpfel bewahrt man an einem kühlen Platz oder im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Äpfel sollten möglichst mit der Schale gegessen werden, denn ihr Vitamingehalt ist unter der Schale am höchsten.

Lagerungstechnik / Äpfel im Frühjahr?

Äpfel atmen und reifen und altern dabei. Sie nehmen Sauerstoff auf und produzieren Kohlendioxid. Jede Massnahme, die Äpfel an der Sauerstoffaufnahme hindert, verzögert den natürlichen Reifungsprozess. Und hier setzt die Lagerungstechnik an.

1. Kühl-Lagerung Nach der Apfelernte bringt man die Äpfel ins Kühlager. Je nach der Sorte kann man bei Temperaturen von 1-3° C, verbunden mit hoher Luftfeuchtigkeit, die besten Ergebnisse erwarten. Die tiefe Temperatur verzögert den Reifungsprozess, kann ihn aber nicht anhalten. Deshalb werden die meisten Äpfel aus normaler Lagerung bis Februar verkauft.

2. CA-Lager: "Controlled Atmosphere" Für CA-Lager sind luftdichte, gekühlte Lagerhäuser notwendig, die versiegelt werden, wenn die Äpfel eingelagert sind. Der Sauerstoffgehalt wird von 21% auf 2.5% erniedrigt, und der Kohlendioxidgehalt auf 2-5% erhöht. Ebenso wird für eine hohe Luftfeuchtigkeit gesorgt. Das CA-Verfahren reduziert den Reifungsprozess radikal, und so gibt es auch im Frühjahr wohlschmeckende Äpfel. Weil die CA-Technik höhere Lagerkosten verursacht, werden nur die besten Obstsorten auf diese Weise gelagert.

Pflück- & Genussreife

Nicht jede Sorte eignet sich zum direkten Verzehr. Oft schmecken Äpfel erst nach einer gewissen Lagerzeit richtig gut. Aussehen, Größe, Geschmack und Lagerfähigkeit eines Apfels hängen von der Pflückreife ab. Bei zu früher Ernte können die Früchte schrumpeln und sie neigen zur Stippigkeit. Auch der typische Geschmack einer Sorte kann sich nicht vollständig entfalten. Aber auch zu späte Ernte hat nachteilige Auswirkungen auf den Geschmack und die Lagerfähigkeit. Die Früchte werden schnell mehlig und anfällig gegen Fäulnis. Merkmale der Pflückreife sind eine leichte Aufhellung der blaugrünen Grundfarbe zu hellgrün bis grüngelb, bei rothäutigen Sorten von Braunrot zu

leuchtendem Rot. Die Früchte müssen sich leicht pflücken lassen. Fallen die ersten gesunden Früchte vom Baum, kann mit der Ernte begonnen werden. In der Regel muss in mehreren Durchgängen gepflückt werden, weil nie alle Früchte eines Baumes zur gleichen Zeit reifen.

Die Genussreife liegt meist eine bis mehrere Wochen hinter der Pflückreife. Erst durch die Lagerung erreichen die meisten Sorten ihr volles Aroma und schmecken am besten. Wie lange Äpfel wirklich gut schmecken, hängt von der Sorte und auch von den Lagerbedingungen ab.

Apfelsterben Obstsorten sind ein lebendiges Kulturerbe das wir schützen und erhalten sollten. Die alten Sorten sterben aus; weil sie nicht die EU-Normen für Mindestgröße und makelloses Aussehen erfüllen, dürfen zahlreiche köstliche alte Apfelsorten nicht vermarktet werden.

Fortschreitende Spezialisierung auf wenige Standardsorten, verbunden mit der Entwicklung vom langlebigen Hochstamm-Baum zum kurzlebigen Busch- oder Spindelbaum, das Verschwinden des selbstangebauten Obstes vom Speisezettel als Folge des Angebotes "vereinheitlichter" Supermarkt-Früchte und gezielte politische Maßnahmen, wie Abholzprämien, bewirken im Obstbau eine Gen-Erosion nie gekanntes Ausmaßes.

Botanik Die botanische Bezeichnung ist "Pyrus malus" für den Wildapfel und "Malus domestica" für die Kultursorten - er zählt zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Geschichte Der Urapfel war eine saure, harte Frucht, vom wilden Holzapfel bis zu den heutigen Tafeläpfeln war ein langer Weg. Durch Züchtung, Selektierung und Veredelung entstanden ständig neue Sorten oder alte Sorten wurden weiterentwickelt. Die Heimat des Apfels ist Kasachstan (Alma Ata = Stadt der Äpfel), von dort aus kam er über Griechenland nach Italien, die Römer brachten ihn mit an den Rhein. In Germanien gab es zuvor nur den Holzapfel, die Veredelungstechnik, das Pfropfen (lat. propagare = fortpflanzen), lernten die Germanen von den Römern. Sortenreine Apfelbäume kann man weder durch Samen noch durch Stecklinge vermehren, alle Sorten müssen gepfropft werden. Die Unterlagen bestimmen die Qualität und den Ertrag des Baumes. Für viele Böden und fast jede gewünschte Größe des Baumes gibt es heute die passende Unterlage.

Es wird geschätzt, dass es heute über 25 000 Apfelsorten in der Welt gibt, über 70 % der weltweiten Obsternte sind Äpfel, doch nicht jeder Apfel wächst in jedem Klima. Wichtige Unterscheidungs- und Qualitätsmerkmale sind heute nicht nur der Geschmack, sondern auch Reife, Lagerfähigkeit, Farbe und Größe.

Mythologie

Der Apfel begleitet den Menschen seit Urzeiten, ist Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Leben.

In fast allen Kulturen hoch geschätzt war er zumeist ein Symbol für Mutter Erde und deshalb vielen Göttinnen zugeordnet, wie Ishtar, Venus, Hera, Iduna.

Bei den Kelten ist Avalon (die Apfelinself) ein heiliger Ort. Zum Fest Samhain (Hochfest der Kelten in der Nacht des 31. Oktober zum 01. November) war der Apfel das Symbol für den Kreislauf des Lebens, für Sterben und Wiedergeburt.

Die germanische Göttin Iduna wachte über die goldenen Äpfel - die Asen erhielten durch den Verzehr die ewige Jugend.

Auch in der griechischen Mythologie wurde der Apfel berühmt: Als Paris die schönste Göttin wählen sollte, indem er ihr einen Apfel gab, wurden die anderen Göttinnen so eifersüchtig, dass es zum Trojanischen Krieg kam.

Der Apfel gilt als weiblich, die Birne als männlich. So wurde traditionell bei der Geburt eines Mädchens ein Birnbaum und der eines Jungens ein Apfelbaum gepflanzt.

Als Liebespflanze gilt der Apfel im Voodoo und findet auch hier Verwendung in Unsterblichkeitszaubern.

In Japan und China gelten die Blüten des Apfels als Symbole des Frühlings.