

Welchen Apfel mögen wir am liebsten?

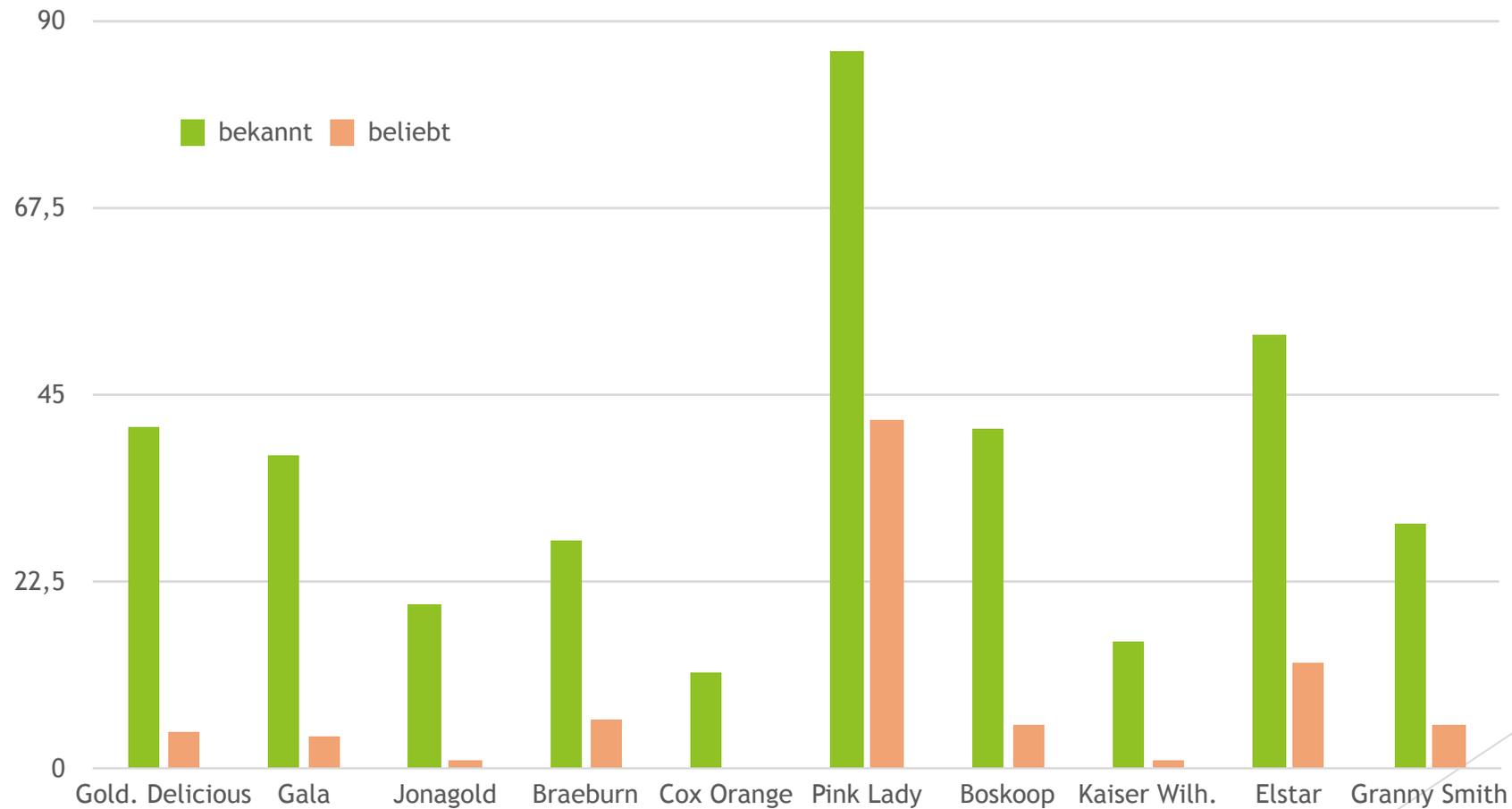
Welchen Apfel sollten wir am liebsten mögen?

Euer Lieblingsapfel

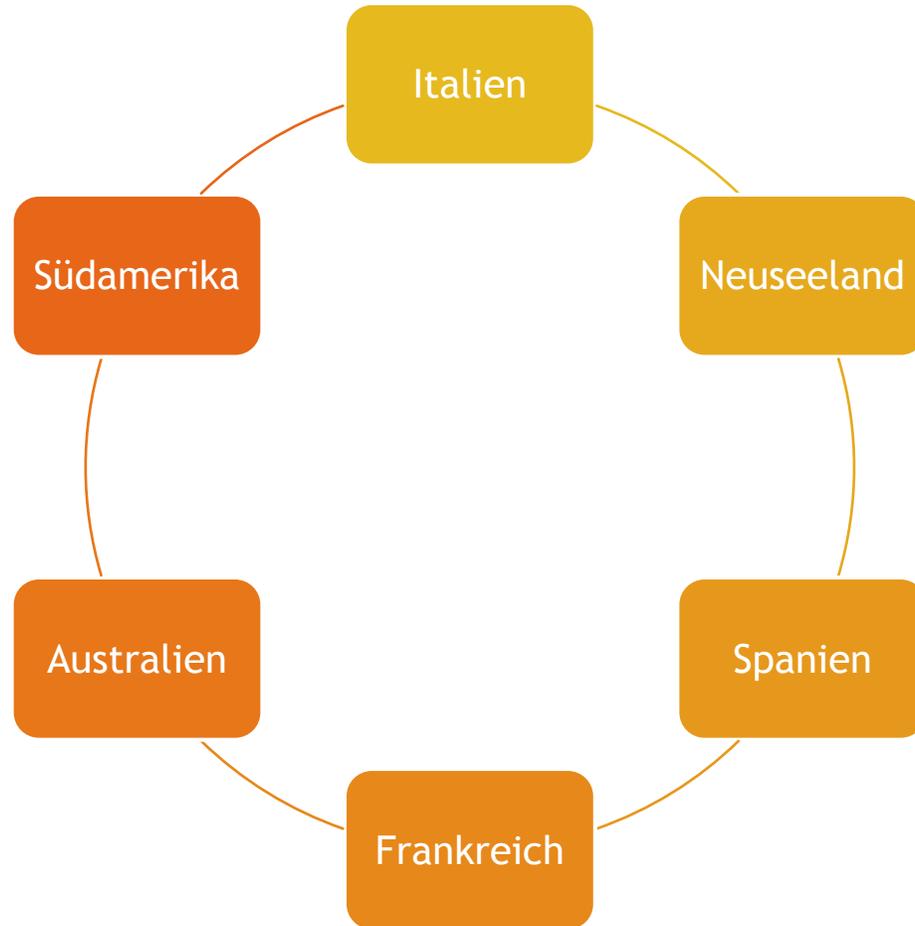


Das habt Ihr geantwortet !

Das sind die Antworten für Apfelsorten die mindestens 10 % von Euch kannten



Wo kommt Pink Lady her???



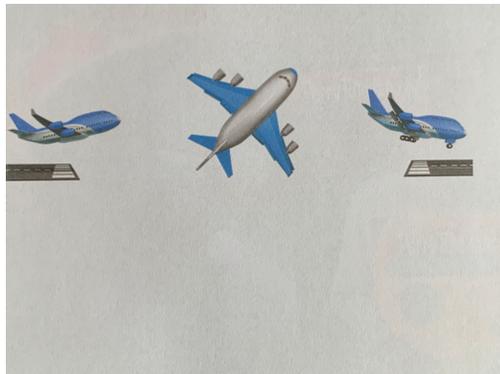
**Und
Deutschland ???**

Gar nicht!

Wo ist das Problem?

- Neuseeland - Deutschland **18353 km**
- Australien - Deutschland **14302 km**
- Südamerika (Chile) - Deutschland **12506 km**

Sehr schlecht für unser Klima!!!



Warum sind Äpfel eigentlich so gesund?

- ❖ Vitamine
- ❖ Spurenelemente
- ❖ Mineralstoffe
- ❖ Ballaststoffe

und Polyphenole!!!

???

Ob Polyphenole viel vorhanden sind, kann man manchmal sehen!

frisch aufgeschnitten



Pink Lady

Boskoop

nach 20 Minuten



Pink Lady

Boskoop

Polyphenole sind wichtig für die Bräunung von Äpfeln

Polyphenole sind gesund für:

- **den Apfelbaum**

- Sie schützen vor Schädlingen und Krankheiten
- Sie halten den Baum jung, er kann gesund sehr alt werden
- Sie sorgen dafür, dass der Baum nicht mit Pestiziden behandelt werden muss

- **den Menschen**

- Sie binden Allergene, Apfelallergiker können wieder Äpfel essen (8,5 % von Euch vertragen Äpfel nicht, oder nicht immer)
- Sie können vielleicht auch vor anderen Allergien schützen? (siehe unsere Quellenangabe)
- Sie sind gesund für die Gefäße, sie helfen im Kampf gegen Herzinfarkte und Schlaganfälle
- Sie helfen bei der Abwehr von Krankheiten, sie unterstützen das Immunsystem

Welche Äpfel haben den höchsten Polyphenolgehalt?

- **Neue Sorten zum Beispiel:**

- Elstar 567 mg/l
- Pink Lady 438 mg/l
- Gala 338 mg/l

- **Alte Sorten zum Beispiel:**

- Roter Boskoop
- Finkenwerder Herbstprinz
- Rote Sternrenette
- Berlepsch
- Gelber Bellefleur
- Goldparmäne
- Gravensteiner

haben im Mittel einen 3x so hohen Polyphenolgehalt

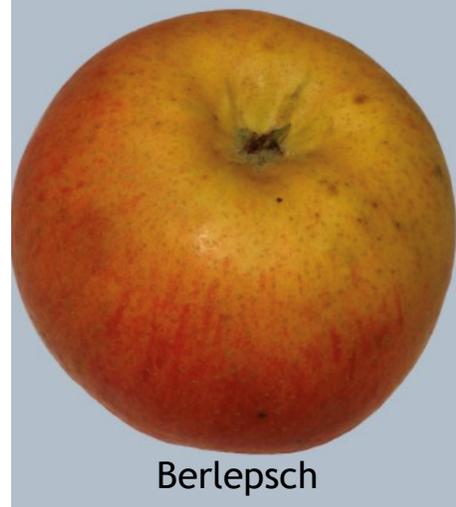
Was sollten wir tun?

- Äpfel nicht nach dem perfekten Äußeren beurteilen
- Auf die Herkunft der Äpfel achten
- Transportwege beachten
- Nicht immer die selbe Sorte essen
- Alte Sorten bevorzugen
- Wenn möglich selber alte Sorten anpflanzen
- Direkt beim Erzeuger kaufen
- Wenn Äpfel nicht vertragen werden, dann gezielt alte Sorten ausprobieren

Neue Apfelsorten schmecken uns manchmal besser, weil sie mehr Zucker enthalten, dafür sind aber gerade die wertvollsten Inhaltsstoffe weniger vorhanden!

Wenn alle Menschen nur noch die neuen Sorten essen, werden die alten Sorten nicht mehr angebaut und die Sorten und Samen gehen für immer verloren.

Ein paar Beispiele, so sehen sie aus!



Quellen

<https://utopia.de/ratgeber/pink-lady-das-ist-faul-an-dieser-apfelsorte/>

<http://www.obstsortendatenbank.de/>

<https://de.wikipedia.org>

<https://www.hoffmann-obstbaumschule.de/sorten/>

Wir bedanken uns besonders beim Bund-Lemgo für die Erlaubnis, die Informationen und Bilder zu benutzen. Gerne geben wir auch die Empfehlungen für interessante Videos weiter.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL386B648A69DE1B46>

<https://www.youtube.com/watch?v=pIC28I9kuyg>

<https://www.zdf.de/dokumentation/zdfzoom/der-wahre-preis-fuer-den-perfekten-apfel-100.html>