

## Die Apfelbörse – gesund, gratis und gleich um die Ecke: Infotext

Vielen Menschen sind nur die gängigen Apfelsorten bekannt, die auch im Obsthandel erhältlich sind, doch es gibt in Deutschland über 1000 verschiedene Sorten. Archäologische Funde belegen, dass der Apfel bereits seit dem 6. Jhd. v. Chr. als Kulturpflanze angebaut wird. Schon die Griechen und Römer kreierten erste Sorten. Versuche mit Züchtungen und Kreuzungen verschiedener Arten der Gattung *Malus* wurden über alle Jahrhunderte hinweg fortgesetzt, sodass eine schier unzählbare Vielfalt an Sorten, Farben, Formen und Geschmäckern entstand. Aufgrund der modernen, globalen Marktentwicklung geht diese Vielfalt aber verloren.

Wer Äpfel im Supermarkt kauft, hat nur eine geringe Auswahl: Maximal fünf verschiedene Apfelsorten liegen in der Auslage, die vor allem nach Schönheit ausgewählt wurden.

Im Folgenden haben wir eine Auflistung einiger „alter“ Apfelsorten zusammengestellt, um zumindest einige vorzustellen:

### Altländer Pfannkuchenapfel



Quelle: [Genet, Malus - Altländer Pfannkuchenapfel](#), Bearbeitet von Gartenlexikon.de (MK), CC BY-SA 3.0

### Berlepsch

### Boskoop



### Cox Orange



Danziger Kantapfel  
Goldparmäne  
Goldrenette von Blenheim (diverse weitere „Renetten“)  
Gravensteiner  
Idared  
Pommerscher Krummstiel  
Prinz Albrecht von Preußen  
Roter Jonathan  
Weißer Klarapfel

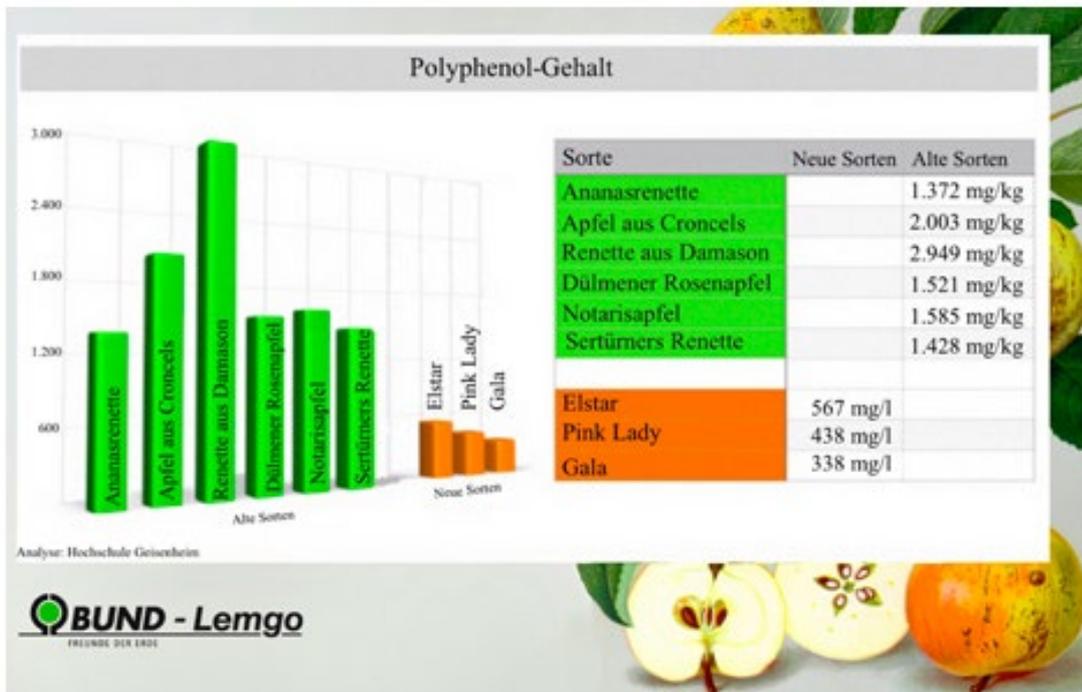
Es ist ein Irrtum zu glauben, Apfel sei gleich Apfel. In unserer Recherche haben wir viele Gründe gefunden, die das belegen.

### **1. Gesunde Inhaltsstoffe:**

Das englische Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away“ sollte man sich wirklich zu Herzen nehmen. Äpfel sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Außerdem gehören sie zu den nur mäßig zuckerreichen Obstsorten. Äpfel sind vor allem so gesund, weil sie in großen Mengen sekundäre Pflanzenstoffe („Phytochemikalien“), wie Polyphenole, enthalten – aber auch Flavonoide, Catechin und Kaempferol. Deren Gesundheitseffekt beruht auf einer starken antioxidativen Eigenschaft. Antioxidantien wirken entzündungshemmend und schützen uns vor freien Radikalen (die durch Stress und äußere Umwelteinflüsse hervorgerufen werden) und somit im besten Fall auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthritis.

Vergleicht man die Polyphenolkonzentration mit den Werten von Supermarktäpfeln, so hat z.B. die Renette aus Damason einen achtfach höheren Wert als der Supermarktapfel Gala. Die Ergebnisse zu den Analysen gibt es auf der Internetseite des BUND Lemgo unter <https://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html>.

Auch die Apfelsorten „Idared“ oder „Boskoop“ sollen laut Experten besonders viele Polyphenole enthalten.



*Grafik BUND Lemgo – Bei den Analyseangaben in mg/l und mg/kg beträgt der Unterschied weniger als 1 % und daher sind sie vergleichbar. Bild © BUND Lemgo*

Weiterhin ist zu beachten, dass Äpfel generell reich an Ballaststoffen sind. Diese sanieren die Darmflora und werden im Darm zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt, die der Darmschleimhaut als Energielieferant dienen. Der Ballaststoff Pektin kann wohl auch den Blutzuckerspiegel konstant halten und somit das Hungergefühl dämpfen. Das ist besonders wissenswert und interessant für Leute, die z.B. abnehmen wollen. Des Weiteren sind Äpfel generell ein wertvoller Kalium-Lieferant.

Immer wieder wird die Frage gestellt, ob man Äpfel vor dem Verzehr schälen sollte (Spritzmittel!) oder nicht. Generell sollte man dies nicht tun, denn die meisten Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe (vor allem Polyphenole!) und Ballaststoffe sitzen in oder direkt unter der Schale. Und bei den „alten“ Sorten ist das Argument Spritzmittel ohnehin hinfällig. Alte Apfelsorten sind weniger allergen: Während viele neue Züchtungen bei Allergikern starke Reaktionen auslösen, werden alte Sorten zumeist gut oder sehr gut vertragen. Dies zeigt eine Studie des Allergiezentrum der Berliner Charité.

Diese hat darüber hinaus ergeben, dass durch regelmäßigen Konsum der verträglichen Apfelsorten sogar die Heuschnupfenprobleme vermindert werden können.

## **2. Kein Spritzen aufgrund von Resistenz:**

Polyphenole sind der natürliche Schutz von Äpfeln gegenüber Insekten- und Pilzbefall. Wächst ein Apfel in einer Plantage auf und wird dort gespritzt, muss er nur wenige bis gar keine Polyphenole bilden – hier ist ein Selbstschutz nicht mehr nötig. Anders sieht die Situation bei alten Apfelsorten aus, die häufig noch auf Streuobstwiesen wachsen und sich selbst gegen äußere Einflüsse schützen müssen – durch eine hohe Anreicherung mit Polyphenolen.

Eine Ausnahme unter den alten Apfelsorten bildet der „Golden Delicious“: weil die Sorte sehr anfällig für Pilz- und Schädlingsbefall ist, wird sie fast immer gespritzt.

Die „**neuen**“ **Apfelsorten** (wie z.B. Jonagold, Granny Smith oder Pink Lady) dagegen sind überzüchtet, haben weniger Polyphenole, sind weniger resistent und müssen daher regelmäßig gespritzt werden.

Bei „neuen“ Apfelsorten werden die Polyphenole fast vollständig rausgezüchtet, weil sie Äpfel sauer machen und schneller braun werden lassen. Das ist auch ungünstig für Allergiker, weil gerade Polyphenole das Apfelallergen unschädlich machen.

Ein weiterer wichtiger Grund, sich für alte Apfelsorten zu entscheiden, ist der regionale. Die alten Sorten wachsen auf Streuobstwiesen oder im Garten gleich um die Ecke (**regionale Streuobstbestände**). Ein langer Transport von weit entfernten industriellen Plantagen entfällt daher, somit auch ein enormer und unnötiger CO<sub>2</sub>-Ausstoß.

### **3. Biodiversität: Was bedeutet das?**

Unter Biodiversität verstehen Biologen die auf der Erde vorherrschende Artenvielfalt, die allerdings immer mehr abnimmt. Ein Grund für das Aussterben so vieler Tier- und Pflanzenarten, wozu nicht nur alte Apfelsorten, sondern auch andere historische Obstsorten zählen, sind wirtschaftliche Interessen. Äpfel müssen eine gleichmäßige Form und Farbe haben, dürfen keine Flecken, Dellen oder Unregelmäßigkeiten aufweisen. Gute Gründe für den Anbau historischer Obstsorten sind daher auch die Erhaltung alter genetischer Varianten und somit die Erhaltung einer großen Vielfalt.

Als Fazit, das gleichzeitig auch **Ziel** unseres Projektes sein soll, möchten wir mit unserer Überschrift abschließen:

Die Apfelbörse – **gesund, gratis und gleich um die Ecke**

Daher möchten wir

1. Wissen über Verfügbarkeit wildwachsender Apfelbäume verbreiten...
2. Kleine Wochenmärkte und Hofverkäufe von Landwirten unterstützen...
3. Alte Apfelsorten aufführen, die zum Probieren auch online bestellt werden können...

Quellen:

<https://www.bund-lemgo.de/alte-obstsorten.html> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

[https://www.bund-lemgo.de/oekologischer\\_obstbau.html](https://www.bund-lemgo.de/oekologischer_obstbau.html) (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://www.fitbook.de/food/welche-apfelsorten-besonders-gesund-sind> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://www.fruchtportal.de/artikel/alte-apfelsorten-haben-einen-sehr-hohen-gehalt-an-gesundheitsfordernden-polyphenolen/046297> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://www.gartenlexikon.de/alte-apfelsorten/> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://www.mein-eigenheim.de/nutzgarten/die-besten-alten-apfelsorten.html> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://www.selbstversorger.de/alte-apfelsorten-liste-deutschland/> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgaerten/alte-apfelsorten-39301> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/alte-apfelsorten> (letzter Zugriff am 12.04.2021)

Autoren: Annemarie G., Diana G.