

Polyphenole

Gute Nachricht für Millionen Apfelallergiker in Deutschland aufgrund von Polyphenolen in Äpfeln. Diese sind sekundäre Pflanzenstoffe bzw. aromatische Verbindungen in Form von Farb-, Geschmacks- und Gerbstoffen. Sie können insbesondere aggressive Sauerstoff-Radikale einfangen und unschädlich machen und dienen daher dem Schutz der Zellen. Sie neutralisieren potenziell allergieauslösende Inhaltsstoffe im Apfel. Polyphenole wirken blutzuckersenkend und gegen Infektiosität von Mikroorganismen, sind entzündungshemmend, hemmen Prostatahyperplasie, mindern Plaques, senken den Blutdruck, sind bakterizid und verdauungsfördernd. Der Berner Rosenapfel gehört neben vielen anderen zu den Früchten, aus denen diese wertvollen Stoffe nicht zugunsten süßeren Geschmacks oder geringerer Braunfärbung nach dem Aufschneiden herausgezüchtet sind.

Bildunterschrift:

Diese Skala zeigt den Unterschied zwischen Äpfeln einer Streuobstwiese und solchen, die in den meisten Ladengeschäften erhältlich sind.

Sorte:	Anteil in mg/kg
Ontario	2790
Rheinischer Bohnapfel	2064 – 2622
Transparent aus Croncels	2003
Jakob Fischer	1893
Sommerwirtsapfel	1481
Jakob Lebel	1460 – 1890
Schöner aus Boskoop	1357 – 1970
Goldrenette von Blenheim	1331 – 1828
Geheimrat Dr. Oldenburg	1267
Rheinischer Winterrambur	1064
Berner Rosenapfel	1033
Rote Sternrenette	938
Roter Boskoop	938
Goldparmäne	909 – 1513
Landsberger Renette	898
Gravensteiner	869 – 1180
Brettacher	604 – 1339
Elstar	567
Jonagold	496
Pink Lady	438
Braeburn	414
Weißer Klarapfel	405
Topaz	389
Gala	338
Golden Delicious	193 – 402
Granny Smith	193

Quelle: BUND Friedrichshafen / BUND Lemgo unter Berufung auf entsprechende Untersuchungen



Beim Berner Rosenapfel gibt es sehr häufig positive Rückmeldungen von Apfelallergikern. Entsprechende Heroldinger Früchte wurden schon bis nach Hamburg gesendet, wo eine Person das erste Mal in Ihrem Leben beschwerdefrei Äpfel essen konnte.

Kinderfrage:

Woran merkst du, ob viele Polyphenole in einem Apfel sind?

Oft riechen Äpfel dadurch ganz angenehm.

Wenn du sie auseinanderschneidest, färbt sich ihr Fruchtfleisch mit der Zeit bräunlich. Je nachdem, wieviele Polyphenole drin sind, können die Früchte auch unterschiedlich schmecken.

Bild: Ralf Hermann Melber