

Vitamin-C-Gehalt in Äpfeln

Unsere heimischen Hagebutten haben einen sehr hohen Gehalt in Vitamin C. Orangen kommen auf über 50 Gramm je 100 Gramm. Der Apfel „Transparent aus Croncels“ mit seinem angenehmen zitronigen Aroma kommt sogar auf ca. halb so viel Anteil.

Äpfel sind je nach Sorte sehr unterschiedlich in ihrem Vitamin-C-Gehalt, was auch von der Sonneneinwirkung abhängt. Die Werte variieren je nach Quelle und Umstand, doch soll diese Liste zumindest einen Eindruck geben:

Tabellenaufbau am besten mindestens zweispaltig / ggf. Bild des Transparent aus Croncels als Hintergrund mit entsprechender Sortenunterschrift

Sorte:	Anteil in mg/100 g:
Transparent aus Croncels	25
Braeburn	24
Goldparmäne	18
Roter Boskoop	18
Ontario	21
Idared	16
Weißer Klarapfel	15
Rheinischer Winterrambur	15
Schöner aus Wiltshire	14
Jonagold	14
Goldrenette aus Blenheim	13
Golden Delicious	12
Rheinischer Bohnapfel	12
Berner Rosenapfel	11
Elstar	8
Gloster	5
Gravensteiner	5

Quellen: BUND LEMGO nach Rudolf Koloc / Gartenakademie Rheinland-Pfalz

Im Bild: Transparent aus Croncels

Bild: Ralf Hermann Melber

Kinderfrage:

Welcher Teil des Apfels hat die meisten Vitamine?

Sie sind in der Schale und im äußeren Fruchtfleisch direkt darunter, wenn sie viel Sonnenschein abbekommen haben. Wenn du Äpfel reif vom Baum oder Fallobst isst, sind die meisten Vitamine drin. Viele Sorten musst du aber erst lagern, bis sie reif werden. Wenn du den Raum dunkel hältst, bleiben Vitamine länger drin.