

Äpfel gehören zu einer gesunden Ernährung

Experte Dr. Stephan Barth empfiehlt besonders ältere Sorten

Ein englisches Sprichwort sagt sinngemäß: Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern. Ist das wirklich so? Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) wollte es genau wissen.

Lemgo. Der Ortsverband lud in Kooperation mit dem Institut für Lebensmitteltechnologie der Hochschule OWL und der Volkshochschule Dr. Stephan Barth vom Max-Rubner-Institut aus Karlsruhe zu einem Vortragsabend nach Lemgo ein. Der Experte erläuterte die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln anschaulich und unterhaltsam. Im LZ-Interview fasste er wichtige Erkenntnisse seiner Forschung zusammen.

Welches ist Ihr liebstes Apfel-Spruchwort?

Dr. Stephan Barth: Der Klassiker: „Ein Apfel am Tag erspart den Besuch beim Arzt“. Allerdings muss man das aus wissenschaftlicher Sicht etwas abwandeln. Wir sagen: „An apple a day is not enough“ – ein Apfel am Tag ist nicht genug. Denn: Ein Apfel ist nur ein Teil einer gesunden Ernährung.

Was ist an einem Apfel so gesund, und was bewirken diese Stoffe?

Barth: Das Gesunde ist die Mischung aus Bio-Aktivstoffen, die beim Apfel einzigartig

ist. Dazu gehören so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel die Polyphenole, und Polysaccharide wie Pektin. Es gibt immer mehr Hinweise, dass diese Bioaktivstoffe gegen chronische Krankheiten wirksam sein könnten – darunter Typ-2-Diabetes oder sogar Krebs. Dazu sind aber noch weitere Forschungsarbeiten nötig, um die Zusammenhänge besser zu verstehen.

Ist Apfel gleich Apfel? Welche sind besonders empfehlenswert?

Barth: Moderne Züchtungen vermeiden bestimmte Bioaktivstoffe, weil diese auch dafür verantwortlich sind, dass Äpfel nach dem Anschnitt oder an Druckstellen braune Stellen bekommen. Die Verbraucher wollen das nicht. Ältere Sorten, die regional verfügbar sind, enthalten oft mehr wertvolle Inhaltsstoffe und sind daher besonders zu empfehlen – aus Gründen der Nachhaltigkeit und auch für die Gesundheit. Da müsste man die Konsumenten besser informieren. Außerdem sind manche alte Sorten weniger allergen und daher auch für empfindliche Personen geeignet.

Haben Bio-Äpfel Vorteile gegenüber Äpfeln aus konventioneller Landwirtschaft?



Auf der Streuobstwiese in Brake: Apfelexperte Dr. Stephan Barth.

FOTO: GROTE

Barth: Das kann man pauschal nicht sagen. Bio-Äpfel sind natürlich weniger mit Pestiziden belastet, aber enthalten nicht erkennbar mehr Bioaktivstoffe als Äpfel aus konventionellem Anbau. Eine Studie aus unserem Institut ergab beispielsweise, dass Bio-Äpfel nicht besser vor Genschädigungen in Blutzellen schützen als herkömmliche Äpfel.

Woran erkenne ich einen besonders gesunden Apfel – eher rot oder grün, süß oder sauer?

Richtige Lagerung

Damit immer Äpfel für eine gesunde Ernährung im Haus sind, gibt die Ortsgruppe des Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND) im Internet unter „www.bund-lemgo.de“ Tipps zur Lagerung. Demnach ist ein luftiger Gewölbekeller (Klinkermauerwerk) mit Lehmboden oder lose eingelegten Ziegelsteinen ohne Heizungsrohre ein idealer Ort. Da „normale“ Keller wegen ihrer Trockenheit und Wärme ungeeignet sind, nennt der BUND „Erdkeller“ im Garten als Alternative. Diese gibt es laut den Naturschützern recht preiswert als Bausatz. (mag)

Barth: Den gesundheitlichen Wert kann man einem Apfel nicht ansehen und auch nicht herausschmecken. Lediglich Anthozyane, das sind rote Farbpigmente, die auch im Rotwein enthalten sind, kommen nur in der Schale roter Äpfel vor. Auch der Geschmack sagt wenig aus. Manche Sorten sind sauer, weil sie einfach weniger Zucker enthalten. Bei anderen entsteht der saure Geschmack tatsächlich von einem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die auch gesundheitlich wirksam sein könnten. Es ist also nichts dagegen einzuwenden, einfach den

Apfel auszuwählen, der einem am besten schmeckt – dann isst man ihn umso lieber und auch regelmäßiger.

Ist es tatsächlich gesünder, die Schale mitzuessen, oder sind darin zu viele Schadstoffe enthalten?

Barth: Bio-Äpfel kann man immer mit Schale essen, andere aber auch – nur gut waschen! In der Schale stecken noch andere wertvolle Stoffe als im Fruchtfleisch, und darauf sollte man nicht verzichten.

Wie viele Äpfel sollte man essen, damit man von diesen Wirkungen profitiert – sprichwörtlich einen am Tag?

Barth: Die Empfehlung ist: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, eine davon gerne in Form eines Apfels. Man kann auch eine Portion durch naturtrüben Saft ersetzen, der enthält viel mehr gesunde Inhaltsstoffe als klarer Saft.

Essen Sie selbst auch regelmäßig Äpfel?

Barth: Ja, ich esse regelmäßig Äpfel aus regionalem Anbau, und ich trinke auch viel naturtrüben Apfelsaft. Zwei Äpfel vom Oberrhein habe ich gerade auf der Zugfahrt nach Lemgo gegessen.

Das Interview führte LZ-Mitarbeiterin Marlen Grote.