

B 3912 • D 4,90 € • A 5,65 € • I/E 6,60 € • BeNeLux 5,80 € • F 6,30 € • CH 9,80 Sfr

kraut & rüben

Magazin für biologisches Gärtnern und naturgemäßes Leben

OKTOBER 2010

Traumpaare

Diese Stauden passen
perfekt zusammen

Schönes Haar mit Gartenkräutern

Fantastische Farne

Wedel mit Charme
und Geschichte

Zugreifen!

10 gute Gründe für einen Apfelbaum
Apfelsorten für Allergiker

dlv



www.krautundrueben.de

Äpfel allergiefrei genießen

Einen Apfelallergiker erkennt Karin Rietman manchmal schon von weitem – an den sehnsuchtsvollen Blicken, die er auf dem Wochenmarkt in Münster über den Obststand wandern lässt – den rotwangigen 'Gravensteiner', die 'Rote Sternrenette', 'Prinz Albrecht von Preußen' und all den anderen Sorten, die dort in den Körben liegen. „Die kann ich leider nicht essen“, hört Rietman dann oft. Doch wenig später verlässt genau diese Person den Stand glücklich lächelnd mit einer dicken Tüte Äpfel im Arm.

„Viele beißen bei uns zum ersten Mal seit Jahren wieder in einen Apfel“, sagt Rietman. Sie weiß, wovon sie spricht. Die Projektleiterin Obstwiesenschutz beim Naturschutzbund (NABU) Münster ist selbst Allergikerin. Äpfel aus dem Supermarkt oder einer Plantage lösen bei ihr den typischen Juckreiz bis hin zu angeschwollenen Schleimhäuten aus. Zufällig fand sie heraus, dass all diese Reaktionen ausblieben, wenn sie Äpfel von Streuobstwiesen aß.

Äpfel auf der Lippe testen

Seit 2002 berät sie die Besucher am Wochenmarkt-Stand, an dem der NABU Früchte von heimischen Streuobstwiesen vermarktet. Wer probieren will, macht zuerst den Apfeltest: einen Schnitz vorsichtig auf die Lippe legen und die Reaktion abwarten. Stellen sich schnell Symptome ein, ist dies für die Betroffenen das Signal, den Versuch abubrechen. In der Praxis ist das aber noch nie passiert: „Es gab bislang keine einzige allergische Reaktion auf unsere Äpfel“, sagt Rietman. Im Gegenteil – inzwischen kommen Allergiegeplagte sogar von weither, um sich mit Obst einzudecken. 2006 konnte der NABU seine Beobachtungen durch eine kleine Studie mit verschiedenen Apfelsorten an der Universität Münster erhärten. 22 Probanden machten den Pricktest, bei dem Allergene direkt auf die angeritzte Haut aufgetragen werden. Von einigen Sorten wurden sowohl Supermarkt- als auch

Viele alte Apfelsorten werden von Allergikern besser vertragen als moderne.



► Tipps für Allergiker

„Kribbeln auf der Lippe, Juckreiz im Mund – das können typische Zeichen für eine Apfelallergie sein“, sagt Sonja Lämmel, Pressesprecherin des *Deutschen Allergie- und Asthma-Bunds*. Manchmal schwellen auch die Schleimhäute im Rachenraum an oder es bilden sich Bläschen auf der Zunge. In Ausnahmefällen kann es zu dick anschwellenden Lippen und Atemnot bis hin zum Asthmaanfall kommen.

Die Symptome zeigen sich nur bei Menschen, die auch auf die Pollen von Birke, Erle, Hasel allergisch reagieren. Fachleute sprechen deshalb von einer pollenassoziierten oder Kreuzallergie. Die Ursache liegt in bestimmten Eiweißen, die der Apfel enthält. Besonders eins davon (Mal d 1) ähnelt dem in Birkenpollen enthaltenen Eiweiß so stark, dass das bereits sensibilisierte Immunsystem die beiden nicht mehr auseinanderhalten kann. Die genaue Zahl der Apfelallergiker in Deutschland ist nicht bekannt. „Wir wissen aber, dass es rund 20 Millionen Pollenallergiker gibt, und davon entwickeln über 60 Prozent eine Kreuzallergie“, sagt Lämmel.

Ein anderer Fall liegt vor, wenn gespritzte oder chemisch behandelte Äpfel nicht vertragen werden. „Man spricht dann nicht von einer Allergie, sondern von einer unspezifischen Reizung“, sagt Lämmel. Testen können das die Betroffenen, indem sie Äpfel aus dem Garten oder Bioläden probieren.

Streuobstexemplare getestet. Mit eindeutigem Ergebnis: Die Streuobstäpfel hatten deutlich weniger allergisches Potenzial als die Supermarktware.

Rietman vermutet, dass die Wachstumsbedingungen auf Streuobstwiesen erheblich dazu beitragen. Dort nämlich dürfen die Bäume langsam zu ihrer natürlichen Höhe von bis zu sechs Metern heranwachsen ganz ohne Turbodünger. Außerdem bleiben die Äpfel bis zur Pflückreife am Baum. Im Erwerbsobstbau sei es dagegen üblich, die Früchte unreif zu ernten, den Reifeprozess während der Lagerung zu unterbinden und später künstlich wieder in Gang zu setzen. Solche Äpfel werden ihrer Erfahrung nach jedoch von Allergikern deutlich schlechter vertragen.

Am Baum gereift

Auch der Bio-Phenolgehalt spielt eine Rolle. Bio-Phenole, insbesondere die Polyphenole bewirken unter anderem, dass der Apfel nach dem Anschneiden braun wird. Aus neueren Sorten wurden sie deshalb systematisch herausgezüchtet. Pech für Allergiker, „denn Polyphenole inaktivieren das Apfelallergen“, sagt Professor Reinhold Carle von der *Uni*

Hohenheim. Genauer gesagt: Sie blockieren die Aufnahme von Mal d 1 – so heißt das Protein, das sensibilisierten Menschen das Leben schwer und den Apfelgenuss unmöglich macht.

Carle hat sich vor fünf Jahren intensiv mit dem Polyphenolgehalt verschiedener Apfelsorten befasst und erstaunliche Unterschiede festgestellt: Sie reichen von deutlich unter 100 mg pro Kilo im 'Braeburn' bis zu fast 1000 mg pro Kilo im 'Schöner aus Boskoop'. Immerhin noch zwischen 450 und 600 mg pro Kilo haben 'Trierer Weinapfel', 'Bittenfelder' und 'Rambour'. Nur noch wenig Bio-Phenole enthalten gängige Marktsorten wie 'Rubinette', 'Fuji', 'Golden Delicious' und 'Jonagold'.

Der Wissenschaftler nennt diese Zuchterfolge schlicht „Unsinn“, und das in doppelter Hinsicht. Denn Bio-Phenole nutzen nicht nur dem Allergiker, sondern auch dem Baum: Sie stärken dessen Abwehrkräfte gegen Pilze und Bakterien. Ein Baum, der wenig Polyphenole hat, muss häufig gespritzt werden – bis zu 20 Mal im Jahr, wie Carle erläutert. An dieser Entwicklung sind die Verbraucher nicht ganz unschuldig. Denn bio-phenolhaltige Äpfel sind häufig etwas säuerlich, und die meisten greifen eben



'Boskoop' enthält die 10fache Menge an allergiedämpfenden Stoffen im Vergleich zur modernen Sorte 'Braeburn'.

lieber nach süßer Ware. Zudem trägt ein ungespritzter Apfel hin und wieder einen Schorffleck. Carle: „Wir müssen uns aber auch überlegen, wie teuer wir den perfekten ästhetischen Eindruck erkaufen.“ Ganz sicher mit einem Verlust der Sortenvielfalt: In kaum einem Supermarkt gibt es heute mehr als die immer gleichen fünf bis sechs Apfelsorten. „Um 1900 war es noch normal, dass ein Kleinbauer rund 100 Apfelsorten kannte und die Früchte auch unterscheiden konnte“, erinnert Joachim Brauß, Geschäftsführer des *Pomologenvereins*, an vergangene Zeiten. Heute dagegen seien die meisten markt gängigen Sorten genetisch gesehen reine Inzucht. „Sollte einmal ein gefährliches Virus auftreten, würde in wenigen Jahren die Weltapfelproduktion zusammenbrechen.“

Alte Sorten wieder gefragt

Vielleicht sind es gerade die Allergiker, die den alten Sorten das Überleben erleichtern werden. „Wir registrieren seit vier, fünf Jahren eine starke Nachfrage zum Thema Allergie und alte Apfelsorten“, sagt Brauß. Längst landen Äpfel von Streuobstwiesen nicht mehr ausschließlich in der Mostpresse, sondern kommen

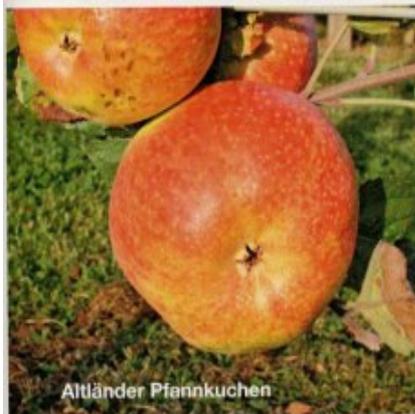
Fotos: Hejga Buchter



Goldparmäne



Roter Eiseraffel



Altländer Pfannkuchen

Roh oder gekocht?

Erhitzen: Das allergieauslösende Eiweiß wird durch Hitze zerstört. Deshalb vertragen viele Allergiker Apfelkuchen oder Kompott ohne Probleme.

Tipp von Sonja Lämmel: Gibt man den Apfel für 1 Min. bei 600 Watt in die Mikrowelle, ist er noch knackig, aber die Allergenität ist deutlich verringert.

Raspeln: Sauerstoff inaktiviert das allergieauslösende Protein ebenfalls.

Schälen: Das Allergen sitzt größtenteils in oder direkt unter der Schale. Viele Allergiker können geschälte Äpfel problemlos genießen.

Lagern: Auch Reifegrad und Lagerung spielen eine Rolle. Oft werden länger gelagerte Äpfel besser vertragen.

auch als Tafelobst auf den Markt. Und auch bei Hobbygärtnern, Obstbauern und Baumschulen liegen die „Alten“ wieder im Trend. Die Geschmacksvielfalt ist enorm und viele lassen sich lange lagern: 'Schöner aus Boskoop' und 'Glockenapfel' zum Beispiel, aber auch der 'Rote Eiseraffel' oder der 'Rheinische Bohnapfel'.

Beim *BUND* Lemgo dürfen sich Besucher einmal im Jahr durch rund 40 Apfelsorten probieren, die so altmodische Namen tragen wie 'Altländer Pfannkuchen', 'Geflammt Kardinal' oder 'Minister von Hammerstein'. Und auch in Lemgo sind immer wieder Allergiker dabei, die nach dem Probieren glücklich und symptomlos nach Hause gehen. „Ich habe als Birkenpollenallergiker heute seit Jahren zum ersten Mal wieder einen rohen Apfel essen können. Das ist schon ein besonderes Erlebnis!“, lautet eine von vielen Zuschriften, die bei Willi Hennebrüder von der *BUND*-Ortsgruppe Lemgo eintrafen.

Spitzenreiter Goldparmäne

Vor drei Jahren hat die Gruppe ein bislang wohl einmaliges Projekt gestartet: Sie sammelt Erfahrungen von Apfelallergikern und stellt sie ins Internet. Ob Supermarkt- oder Streuobstapfel spielt für diese Erhebung keine Rolle, wichtig ist lediglich, dass die Apfelsorte sicher bestimmt werden kann.

Bislang liegen Berichte von rund 50 Teilnehmern vor. 'Alkmene', 'Prinz Albrecht von Preußen' und 'Goldparmäne' führen die Positiv-Liste an. Die meisten Unverträglichkeitsmeldungen gibt es zu 'Jonagold', 'Golden Delicious' und 'Granny Smith'.

Die Liste zeigt aber auch, dass nicht jede alte Apfelsorte automatisch auch von jedem Allergiker vertragen wird. Die Gründe dafür können vielfältig sein – von der individuellen Ausprägung der Allergie über Anbaumethoden bis zu regionalen Unterschieden von Boden und Klima.

So hat ein 'Schöner aus Boskoop' aus der Pfalz nicht exakt die selben Inhaltsstoffe wie einer aus Mecklenburg-Vorpommern, der Plantagenapfel wiederum andere als der von der Streuobstwiese. Die *BUND*-Aktion kann Betroffenen dabei helfen, die für sie beste Sorte herauszufinden.

Nach vielen begeisterten Rückmeldungen hatte Hennebrüder einige Ärzte und Kurkliniken angeschrieben und ihnen gut verträgliche Apfelsorten zum Probieren angeboten. „Das müsste für deren Patienten doch interessant sein“, dachte er. Doch bislang hat niemand darauf reagiert. Offenbar dauert es eine Weile, bis das Umdenken einsetzt.

Karin Rietman sieht das ganz ähnlich: „Eine Zeitlang hatten wir Angst, dass wir niemanden mehr finden, der die Streuobstwiesen bewirtschaftet“, erzählt sie. „Die meisten Landwirte sind inzwischen zu alt und ihre Kinder haben kein Interesse. Aber die Enkel – die sind jetzt wieder mit großer Begeisterung dabei.“

Regine Ebert

Apfelallergie-Infos

Deutscher Allergie- und Asthmabund
Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161-814940
info@daab.de, www.daab.de

Pomologenverein

Bundesgeschäftsstelle:
Deutscherherrenstraße 94
53177 Bonn, Tel. 0228-3361193
www.pomologen-verein.de

BUND Lemgo

Oberer Steinbrink 8, 32657 Lemgo
Informative Seite für Apfelallergiker:
www.bund-lemgo.de (Ökologischer Obstbau/Streuobstwiesen: Apfelallergie)
Die Ortsgruppe sammelt Erfahrungsberichte von Apfelallergikern und stellt sie ins Netz. Wer bei dem Projekt mitmachen will, kann im Internet eine Meldeliste herunterladen. Auf Anfrage wird auch eine Infoliste über alte Sorten verschickt.

Viele Infos über **alte Sorten** gibt's auch unter www.obstsortendatenbank.de

Naturschutzbund (NABU) Münster
c/o Umwelthaus, Zumsandstr. 15
48145 Münster
www.nabu-muenster.de
(Projekt Obstwiesenschutz)

Am 3. Oktober 2010 lädt der NABU zum **8. Münsterländer Apfeltag** ein. Von 11–17 Uhr werden auf dem Hof Schulze Buschhoff in Münster-Handorf rund 300 Apfelsorten von Streuobstwiesen vorgestellt.

