

## Apfel

***Der Apfel ist eine Vitaminbombe. Er enthält zwar bei keinem Vitamin Rekordwerte, dafür ein ausgewogener Mix an vielen verschiedenen Vitaminen. Das gilt ebenfalls für Mineralstoffe und Spurenelemente. Der hohe Anteil Fruktose am Gesamtzuckergehalt wirkt als Konzentrationsstütze und sorgt zugleich für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel, die Voraussetzung für ruhigen Schlaf. Die Fruchtsäuren werden im Körper zu Basen umgebaut und wirken so der Übersäuerung des Gewebes entgegen. Die reichlich enthaltene Apfelsäure zerstört Ansammlungen von Harnsäure, die bei Rheuma oder Gicht auftreten.***

Äpfel, Apfelsaft und Apfelessig, **regelmäßig genossen**, wirken vorbeugend bei zahlreichen Alltagsbeschwerden und Krankheiten.

**Hilft in stressigen Zeiten:** in hektischen Zeiten hilft der Apfel mit, gesund zu bleiben. Steht der Mensch zu oft und zu lange unter Stress, reagiert der Körper mit Kopfschmerzen, Stoffwechsel- und Kreislaufstörungen oder mit einer geschwächten Immunabwehr. Die Vitamine C, E und B, aber auch Selen und Folsäure wirken stressbezogenen Beschwerden, Nervosität und Reizbarkeit entgegen. Und der sekundäre Pflanzeninhaltsstoff Quercetin spielt auch bei der Stressbewältigung eine wichtige Rolle.

**Bringt die Verdauung in Schwung:** Der Apfel reguliert die Darmtätigkeit beim gesunden genauso wie beim kranken Menschen. Denn die Pektine und Cellulose, die im Apfel enthalten sind, regen die Verdauung an. Die natürlichen Quellstoffe des Apfels können im Darm unerwünschte Schadstoffe, Stoffwechselprodukte und krebserregende Substanzen binden und zur Ausscheidung bringen. Die Apfelpektine haben eine entgiftende, reinigende Wirkung. Sie stabilisieren die Darmflora und das Immunsystem.

**Schützt das Herz:** Äpfel können auch mithelfen, einen überhöhten Cholesterinspiegel zu reduzieren, und beugen damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

**Stärkt Zähne und Knochen:** Der Apfel enthält Fruchtsäure, die keimtötend wirkt, auf natürliche Weise die Zähne reinigt und zur Mundhygiene beiträgt. Dazu stärken Äpfel das Zahnfleisch und die Mundflora. Die Fruchtsäure trägt außerdem dazu bei, dass die Kalziumaufnahme im Körper gefördert wird. Der regelmäßige Biss in den Apfel kräftigt also auch Knochen und Zähne.

**Stärkt die grauen Zellen:** verringert das Risiko an Alzheimer und Demenz zu erkranken und fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns (Quercetin).

**Hält Krebszellen in Schach:** Menschen, die regelmäßig Äpfel essen, erkranken seltener an Darm- und Lungenkrebs. Bestimmte Substanzen im Apfel, beispielsweise Quercetin, wirken dem Entstehen von Krebszellen entgegen. Andere Apfelinhaltsstoffe bremsen die Zellteilung oder wirken entzündungshemmend. Die wirksamen Stoffe sind aber nicht überall im Apfel gleich verteilt. Das Quercetin befindet sich in der Schale. Dort und knapp unter der Schale sind viele Vitamine, Ballaststoffe und bioaktive Substanzen. Deshalb ist es am besten, den Apfel, gut gewaschen, mit der Schale zu essen.

Das Aroma eines Apfels wird stark geprägt durch das Zucker-Säure-Verhältnis. Auch die Verträglichkeit und Eignung für bestimmte Zwecke hängt davon ab. Sauer schmeckende Sorten müssen dabei nicht zuckerarm sein. Boskoop ist ein gutes Beispiel dafür: Dieser sauer schmeckende Apfel enthält so viel Säure, dass der gleichfalls sehr hohe Zuckergehalt überlagert wird.

#### Säuregehalt

'Boskoop' 11%

'Golden Delicious', 'Idared' und 'Jonagold' 6%

'Gloster' 5%

'Gala' und 'Delbarestivale' 4%

#### Zuckergehalt

'Boskoop' 15%,

'Fuji' und 'Rubinette' 16%

'Idared' und 'Delbarestivale' 11%

#### **Inhaltsstoffe des Apfels**

Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, C5, E, H

Inositol, Folsäure

Mineralstoffe und Spurenelemente

Wasser 80 - 88%

kcal/kJ 40 - 60/190 - 250

Eiweiß 0,2 - 0,4%

Fett 0,3 - 0,5%

Zucker 8 - 16%

Säure 4 - 12%

Pektin 0,1 - 1,5 g

Polyphenole 0,1 - 1,1 g

## Apfelsaft

***Apfelsaft schmeckt vorzüglich und ist gesund. Apfelsaftschorle ist ein guter Durstlöscher. Das Mineralwasser gleicht Flüssigkeitsverluste aus und führt wichtige Mineralien zu, die Kohlenhydrate aus dem Apfelsaft tragen zur Stabilisierung des Blutzuckers bei.***

Bei der Herstellung von Säften gehen die wasserlöslichen Inhaltsstoffe des Apfels (Zucker, Säuren, Aminosäuren, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppen sowie ein Teil der Mineralstoffe und der Phenole) und der Fruchtzucker (Fructose) praktisch vollständig in den Saft über. Die im Wasser nicht oder kaum löslichen Stoffe (z.B. Nahrungsfasern) bleiben im Pressrückstand. Wärmebehandlung, Klärung und Lagerung verändern die Inhaltsstoffe. Vitamin C reagiert gegenüber Sauerstoff, Licht oder Wärme sehr empfindlich. Und schließlich sind trübe und klare Säfte unterschiedlich in der Zusammensetzung, da bei der Klärung verschiedene Trubstoffe (Proteine, sekundäre Pflanzenstoffe, Nahrungsfasern) entfernt wurden. Ein vollwertiger Ersatz für einen Apfel sind Apfelsaft und Apfelschorle also nicht.

Der tägliche Bedarf an verschiedenen Spurenelementen kann aber mit Fruchtsaft zu einem erheblichen Teil gedeckt werden. Die Energie, die durch Frucht- und Traubenzucker im Saft enthalten ist, kann leicht vom Körper aufgenommen werden. Reiner Apfelsaft hat einen hohen Gehalt von fruchteigenem Zucker (100 Gramm pro Liter und bis zu 550 Kilokalorien). Deshalb werden Fruchtsäfte zum Beispiel in der anthroposophischen Ernährungslehre als „flüssige Nahrung“ in der Krankenkost unter Berücksichtigung der Verträglichkeit empfohlen.