



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Allergiker-Äpfel & Diabetiker-Äpfel

Bereits 20 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit- Tendenz steigend.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin dass nur die ganz bestimmte Anordnung der Aminosäuren in einem Lebensmittel für eine Allergie verantwortlich ist. Und dass die Aneinanderreihung der Aminosäuren durch Bearbeitung in der Küche verändert werden kann.

Rohe Früchte sind für viele Apfelallergiker nicht geeignet. Werden die Äpfel vor dem Verzehr gekocht, haben die Betroffenen keine Probleme und deshalb ist Apfelmus meist allergenfrei, die Allergie hervorrufenden Eiweißbausteine werden durch das Kochen der Äpfel zerstört.

Alte und neu gezüchtete Apfelsorten wurden untersucht und man kam zu einem interessanten Ergebnis: Eine Schlüsselrolle spielen die so genannten Polyphenole, die in Pflanzen beispielsweise als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Sie sind vor allem in den alten Apfelsorten enthalten. Die neuen Apfelsorten weisen dagegen nur geringe Mengen von Polyphenolen auf- sie wurden wegen des säuerlichen Geschmacks weitestgehend herausgezüchtet.

Welche der alten Apfelsorten für Allergiker aber besonders verträglich sind, ist kaum untersucht. Sobald es neue Ergebnisse gibt werden wir davon berichten.

**Allergiker-Äpfel,
folgende Sorten sollten Sie testen:**

**Freiherr von Berlepsch,
Gravensteiner,
Jonathan,
Roter Berlepsch,
Roter Boskoop,
Santana,
Schöner aus Boskoop,
Weißer Klarapfel und
Wintergoldparmäne.**

Folgende Sorten vermeiden:

**Cox Orangenrenette,
Golden Delicious
und von den neueren Sorten
Braeburn,
Granny Smith und
Jonagold.**

Für Diabetiker geeignet sind u.a.

**Alkmene,
Champagner Renette,
Idared und
Ontario.**

Da der Zuckergehalt während der Lagerung abnimmt, sollten Diabetiker schon länger gelagerte Äpfel bevorzugen bzw. die zur Lagerung geeigneten Sorten selbst einlagern.