

Der grüne Tipp

Äpfel fördern die Verdauung und wirken entzündungshemmend. Schon 2 Äpfel täglich können den Cholesterinspiegel beträchtlich senken. Sie unterstützen jede Fastenkur.

Nicht jeder kann heutzutage herzhaft und mit Genuss in einen Apfel beißen.

Denn es gibt immer mehr Menschen, die allergisch auf Äpfel reagieren. Das fängt mit Kribbeln auf der Lippe und Jucken im Mund an und geht bis zu Bläschen auf der Zunge und Schwellungen im Mund- und Rachenraum. In schlimmsten Fällen kommt es sogar zu einem Asthmaanfall. Nur Menschen, die auch gegen Birken-, Hasel- oder Erlenpollen allergisch sind, vertragen keine Äpfel. Man spricht von einer Kreuzallergie. Die Ursache liegt in einem bestimmten Eiweiß, das in vielen Äpfeln vorhanden ist. Es ähnelt dem Pollen-Eiweiß der Birke so stark, dass der Mensch auch auf Äpfel negativ reagiert. Das heißt: auf die meisten Äpfel – alte Sorten können Allergiker oft problemlos genießen: „Alkmene“, „Prinz Albrecht von Preußen“ sowie „Goldparmäne“ werden meist gut vertragen. „Granny Smith“, „Golden Delicious“ und „Jonagold“ rufen dagegen häufig Reaktionen hervor.

Das liegt an den Bio-Phenolen. Diese Stoffe sorgen dafür, dass der Apfel beim Anschneiden braun wird. Aus neuen Sorten hat man Bio-Phenole deshalb (und weil diese Stoffe etwas säuerlich schmecken) weggezüchtet. Pech für Allergiker, denn die Phenole machen das Apfel-Allergen unschädlich. Und nicht nur das, sie schützen den Baum auch vor Krankheiten. Die gute Nachricht: Es werden wieder Sorten gezüchtet, die keine Allergien auslösen. „Santana“ ist z.B. so ein süßer Apfel mit erfrischendem Säureanteil, den fast jeder Mensch verträgt.

*Gewitter im September
deutet auf Schnee im Dezember.
(Wetterregel)*