



Streuobst: Alter vor Schönheit

Beitrag

Zur Erntezeit ist der Apfel wieder vermehrt im (Volks-)Mund – und in der Obst-Auslage zu finden. Zu welcher Sorte man greift, ist primär Geschmackssache. Ob rot oder grün, süß oder säuerlich, die knackig-saftige Frucht strotzt nur so von Vitamin C, wertvollen Mineralien und Spurenelementen. Doch wie bei Aroma, Form und Farbe gibt es auch bei den gesundheitsfördernden Eigenschaften Unterschiede. Alte Sorten bzw. Mostäpfel von heimischen Streuobstwiesen entsprechen zwar oft nicht den gängigen Schönheitsidealen, bestechen aber durch ihre innere Werte, denn sie sind um ein Vielfaches gesünder als herkömmliches Tafelobst. Zudem sind die Äpfel aus traditionellem Anbau verträglicher für Allergiker. Wer also einen aromatischen und bekömmlichen Apfel mit maximalem Power-Potenzial sucht, wird abseits des Supermarkts auf Bauern- und Biomärkten oder auf Streuobsthöfen fündig.

Braeburn, Golden Delicious und Pink Lady sind bekannte Tafelapfelsorten. Aber Kaiser Wilhelm, Jakob Fischer, Grafensteiner oder Wintergoldparmäne? Die Liste alter und weniger gängiger Apfelsorten ist lang, allein in Bayern wurden etwa 2.300 historisch nachgewiesene und aktuell vorkommende Apfelsorten erfasst. Wer da hineinbeißt, kann wohl besten Gewissens auf das gute alte Sprichwort der Engländer vertrauen: „An apple a day keeps the doctor away“ – nachhaltige Gesundheit durch regelmäßigen Apfelgenuss. Denn die alten Apfelsorten weisen einen deutlich höheren Anteil an Polyphenolen auf als Tafeläpfel. Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wirken antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend. Somit wird ihnen die Eigenschaft zugesprochen, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen oder auch Tumorentwicklungen vorbeugen zu können. Hinzu kommt, dass Polyphenole Allergie auslösende Eiweißstoffe neutralisieren. Apfellebhabern mit einer Unverträglichkeit sei geraten, verschiedene alte Streuobst-Sorten zu probieren, denn der Polyphenolgehalt variiert von Sorte zu Sorte stark. Je saurer der Apfel, desto mehr Polyphenolen stecken in der Frucht, und je größer der Polyphenolen-Gehalt, desto schneller wird der Apfel nach dem Anschnitt durch Oxidieren der Pflanzeninhaltsstoffe braun. Wie man sich auch entscheidet, die Polyphenole stecken bei jedem Apfel vor allem in der Schale und in den Kernen. Wer es mag, isst also am besten die komplette Frucht.

Will man wissen, wo die meisten Äpfel von Streuobstwiesen landen, muss man in die Flaschen

schauen. Der Großteil des Streuobsts in Bayern wird verarbeitet. Über 400 Keltereien und mehr als 2.800 Brennereien veredeln gut 50.000 Tonnen Streuobst zu Saft, Schorlen, Bränden und feinen Destillaten. Das Streuobst wird aber auch zu Marmeladen, Kompotten und anderen Spezialitäten verarbeitet. Wer auch bei der Wahl des Apfelsafts auf Gesundheit setzt, sollte zur naturtrüben Variante greifen. Denn beim herkömmlichen Verarbeitungsprozess verliert der Apfel viele Polyphenole: Bei der Pressung bleiben sie in der Maische zurück, bei der Schönung zu klarem Apfelsaft werden sie mit den Trübstoffen abgefiltert. Säfte aus regionalem Streuobstanbau weisen im Vergleich zu Produkten aus dem Tafelobstanbau die doppelte Menge an Polyphenolen auf.

Weitere Informationen zum Thema Streuobst aus Bayern und eine Übersicht von Verarbeitern und Anbietern finden sich auf der Website der Initiative [„Streuobst blüht“](#).

Text und Foto: crystal communications GmbH



Kategorie

1. Land- & Forstwirtschaft

Schlagworte

1. Bayern
2. Streuobst