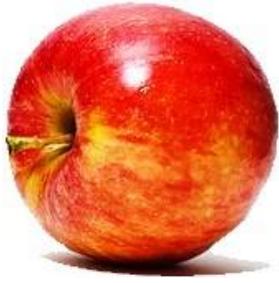


Kulturapfel



Der **Kulturapfel** (*Malus domestica* Borkh., *Pyrus malus* L.) ist eine weithin bekannte Art aus der Gattung der Äpfel in der Familie der Rosengewächse.

Er ist eine wirtschaftlich sehr bedeutende Obstart. Die Frucht des Apfelbaumes wird Apfel genannt.

Äpfel werden sowohl als Nahrungsmittel im Obstbau als auch zur Zierde angepflanzt. Außerdem wird ihnen eine Wirkung als Heilmittel zugeschrieben.

Blütenstände und Blüten



Einzel oder in doldigen Schirmrispen stehen die Blüten. Die fünfzähligen, radiären Blüten sind bei einigen Sorten halbgefüllt oder gefüllt, meist flach becherförmig, häufig duften sie und haben meist einen Durchmesser von zwei bis fünf Zentimeter. Die fünf Kronblätter sind weiß oder leicht rosa, im knospigen Zustand immer deutlich rötlich. Je nach Blüte sind viele Staubblätter und fünf Fruchtblätter vorhanden.

Der Apfelbaum blüht in Zentraleuropa meist im Mai. Die Apfelblüte ist eine typische Bienenblüte. Der Nektar mit 9 bis 87 Prozent Zuckergehalt und einem Zuckerwert von bis zu 1,37 mg Zucker je Blüte pro Tag für die Bienen wichtig bei der Honigerzeugung.

Inhaltsstoffe der Apfelfrucht

Nährwerte pro 100 g Apfel

Brennwert	217–228 kJ (52–55 kcal)
Wasser	85 g
Eiweiß	0,3 g
Kohlenhydrate	11,4 g
- davon Zucker	10,3 g
- Ballaststoffe	1 g
Fett	0,4 g

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin C	12 mg
Calcium	7 mg
Magnesium	6 mg
Kalium	144 mg

Das Apfelaroma wird sehr stark von der Apfelsorte, klimatischen Faktoren, dem Erntezeitpunkt und der Lagerdauer nach der Ernte beeinflusst. Im Stadium der frühen Reife sind häufig kaum Ester nachweisbar. Bei länger gelagertem Obst kann der Estergehalt je nach Sorte dramatisch ansteigen. Diese Aromabildung während der Nachreife wird aber nur bis zu einem bestimmten Ausmaß als angenehm und harmonisch empfunden. In der Endphase werden die Äpfel als überreif und parfümiert sensorisch abgelehnt. Die Nachreife und die damit verbundene Aromabildung können durch Kühlung und Lagerung unter kontrollierter Atmosphäre gestoppt oder verlangsamt werden, wodurch es möglich geworden ist, über ein ganzes Jahr hinweg sensorisch akzeptable Apfelqualitäten anzubieten. Äpfel mit einer ausgeprägten natürlichen Wachs-

schicht auf der Schale (wodurch ein Apfel durch Polieren glänzend gemacht werden kann) sind wegen dieser Schicht, die ein Austrocknen verhindert, länger haltbar.

Nutzung

Fallobst der Apfelernte zur Safterstellung. Bereits die



Kelten und Germanen verarbeiteten die wohl kleinen und harten Früchte des einheimischen Apfels. Sie ver-

kochten das Obst zu Mus und gewannen Most daraus.

Den Saft vergor man zusammen mit Honig zu Met.

Der Kulturapfel hat im Obstbau überragende Bedeutung. Das liegt daran, dass er von allen heimischen Obstarten am vielfältigsten verwendbar ist. Es gibt vom Apfel daher die weitaus meisten Zuchtformen; er gilt in unseren Breiten als das „Obst“ schlechthin.

Sorten



Heute gibt es in Deutschland ungefähr 1.500 Sorten, von denen aber lediglich 60 wirtschaftlich bedeutend sind. Die aufwendige Sortenkunde und der Erhalt alter oder nicht mehr industriell genutzter Sorten wird heute von verschiedenen Vereinen betrieben.

Heilpflanze

Als Heilpflanze taucht der Apfel bereits in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. vorchristlichen Jahrhundert auf, die

die Pflanzen des Heilkräutergartens des Königs Marduk-apla-iddina II. aufzählt.

Der Verzehr von Früchten mit Schale hat im Allgemeinen eine adstringierende und eine abführende und keimtötende Wirkung. Apfel ist auch gut für den Magen.

Apfelfaser ist ein Ballaststoff, der aus entsafteten und getrockneten Äpfeln gewonnen wird. Er enthält einen hohen Anteil an Pektinen.

Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln reduziert das Risiko, an Herz- und Gefäßerkrankungen, Asthma und Lungenfunktionsstörungen, Diabetes mellitus und Krebs zu erkranken. Bei den Krebserkrankungen sind dies insbesondere Darm- und Lungenkrebs.

Mehrere Studien, Tierversuche und epidemiologische Daten kommen zu dem Schluss, dass der regelmäßige Verzehr von Äpfeln eine krebsvorbeugende Wirkung hat. Dafür sind vermutlich die in Äpfeln enthaltenen Pektine und Polyphenole, wie beispielsweise Quercetin, verantwortlich. Mit einer Nahrungsergänzung aus Äpfeln entwickelten die Tiere bis zu 50 Prozent weniger Tumoren. Auch waren die Tumoren kleiner und die Metastasierung schwächer ausgeprägt, als bei den Tieren, die keine Äpfel in der Nahrung hatten. Der gleiche Effekt stellte sich bei Apfelsaft ein, wobei hier der trübe Apfelsaft wirksamer war.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.