

Der Apfel – berühmt berüchtigte „Königsfrucht“

BS. Der Apfel spielt seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle in der Ernährung. Das spiegelt sich auch im häufigen Vorkommen des Apfels in zahlreichen Mythen und Märchen: der Pfeil des Wilhelm Tell durchbohrte einen Apfel auf dem Kopf seines Sohnes, das Schneewittchen wurde mit einem Apfel vergiftet, im Märchen von Frau Holle flehte ein Apfelbäumchen, man möge doch seine Früchte pflücken...

Seine Berühmtheit kommt nicht von ungefähr: So rund und schön der Apfel zum Anschauen daher kommt, so rund und wertvoll ist auch sein „Innenleben“: gut resorbierbare Kohlenhydrate (v.a. Frucht- und Traubenzucker), die Nahrungsfaser Pektin, die den Darmbakterien wertvolle Nahrung liefert sowie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Mineral- und Spurenelemente sind reichlich vorhanden.

Viele Menschen vertragen Äpfel gut. In mundgerechte Schnitze geschnitten und schön serviert greifen selbst Obstmuffel – kleine und grosse - gerne zu.

Es gibt allerdings auch Menschen, die Äpfel nicht gut vertragen. Der im Apfel vorkommende Fruchtzucker kann zu Blähungen und Unwohlsein führen. Abhilfe schaffen können Sie, indem Sie den Apfel zum Abschluss eines Menüs, als Dessert, essen. Oder Sie servieren Apfelmus oder -kompott, das Sie mit etwas Trauben- oder mit normalem Haushaltszucker süssen. Beide Tricks verbessern die Verträglichkeit des Fruchtzuckers und damit die Verträglichkeit der „Königsfrucht“.

