

# Alte Apfelsorten

Besonders lecker und gesund  
– auch für Allergiker!



## „An apple a day ...“ sieben gute Gründe

*Alte Apfelsorten zeichnen sich nicht nur durch eine große Geschmacksvielfalt aus im Vergleich zu modernen Sorten, sondern auch durch einen deutlich höheren Polyphenolgehalt, der den Äpfeln Geschmack und Säure gibt.*

*Richtig zur Geltung kommen diese und andere Wirkstoffe allerdings nur, wenn Sie den ganzen Apfel mit Schale und Fruchtfleisch essen!*



**Voller guter Nährstoffe** wie Vitamin A, B1, B2 und E.


Auch Vitamin C ist reichlich vorhanden und stärkt zusammen mit Vitamin E das Immunsystem. Der höchste Gehalt an Vitamin C steckt übrigens in der alten Apfelsorte Berlepsch.





**Helfen beim Abnehmen**, denn sie haben wenig Kalorien und sättigen aufgrund ihres Ballaststoffs Pektin hervorragend. Außerdem hält der Ballaststoffanteil Ihren Blutzucker konstant.



**Entsorgen Abfallprodukte und Schwermetalle**, die bei der Verdauung durch Zellulose und Pektin gebunden und so ausgeschieden werden können.

 **Gut fürs Herz**, weil die löslichen Ballaststoffe den Cholesterinspiegel niedrig halten und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose verringern. Das weiße Fruchtfleisch senkt das Risiko für Schlaganfälle.

 **Halten das Gehirn fit**, weil Äpfel die Bildung von neurotoxischen Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn hemmen, die charakteristisch für die Alzheimerkrankheit sind.

 **Senken das Diabetes-Risiko** aufgrund der Polyphenole, der sekundären Pflanzenrohstoffe. Diese helfen, Gewebeschäden der Betazellen in der Bauchspeicheldrüse vorzubeugen. Betazellen produzieren das Insulin im Körper.




 **Geeignet auch für Allergiker** – besonders die alten Apfelsorten, die einen deutlich höheren Polyphenolgehalt besitzen als moderne Sorten. Der BUND Lemgo hat mit Hilfe von Allergikern die Verträglichkeit ermittelt und in einer Liste zusammengefasst.



BUND Lemgo  
mit Infos zu verträglichen  
Apfelsorten für  
Allergiker



# Wo finde ich alte Apfelsorten?

-  Im Hinterland stehen in den Gärten und auf den Streuobstwiesen insgesamt 140 verschiedene, alte Sorten. 31 von denen sind auch für Allergiker geeignet wie Berlepsch, Biesterfelder Renette, Gravensteiner, Holsteiner Cox, James Grieve, Roter Boskop, Roter Herbstkalvill u.v.a.
-  Besuchen Sie einen der 16 Obst- und Gartenvereine im Kreisverband Biedenkopf. Beteiligen Sie sich gemeinschaftlich an der Pflege, und sichern Sie sich so eine preiswerte Quelle für gesundes, regionales Obst!
-  80–90 % der alten Apfelsorten stehen in den Hausgärten. Hier lohnt es sich auf jeden Fall, die Eigentümer\*innen in den Ortschaften anzusprechen. Oft sind sie froh, wenn jemand die Äpfel schätzt und pflückt.



Herausgegeben vom Kreisverband  
Biedenkopf zur Förderung des Obstbaus,  
der Garten- und Landschaftspflege e.V.

[www.gaertnern-im-hinterland.de](http://www.gaertnern-im-hinterland.de)

