Informationsmaterial vom 23.07.2020

Gesundes aus dem Obstgarten

Dr. Carsten Lekutat ist in der dritten Folge seiner Hauptsache-Gesund-Sommertour zu Gast in einem Obstgarten bei Weißenfels. Hobby-Pomologe Michél Simon-Najasek baut hier gemeinsam mit seiner Frau über 150 verschiedene Obstsorten an.

Ein Apfel am Tag…

In Obschütz in Sachsen-Anhalt haben sich Petra und Michél Simon-Najasek ein kleines Paradies geschaffen mit Früchten aller Art: Beeren, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Weintrauben und viele mehr. „Mich reizt besonders die geschmackliche Vielfalt", schwärmt Hobby-Apfelexperte Michél Simon-Najasek. In seinem Vielfaltsgarten nahe Weißenfels wachsen über 120 unterschiedliche Obstsorten, darunter auch mehrere Apfelbäume. Die Äpfel haben Namen wie „Prinz Albrecht", „Dülmener Apfel", „Französische Renette" oder „Roter Herbstkalvill". Die ersten Früchte werden ab Ende Juli reif. Erfahrene Pomologen, wie die Apfelkundler auch genannt werden, können bis zu 800 Sorten unterscheiden. Dafür untersuchen sie Größe, Form und Farbe, das Kerngehäuse, die Länge des Stils und natürlich den Geschmack.
Weltweit gibt es etwa 20.000 verschiedene Apfelsorten. In Deutschland sind es um die 2000. Der Apfel ist das Lieblingsobst der Deutschen. Wir verzehren davon durchschnittlich 20 Kilogramm pro Jahr. Auch gesundheitlich haben die Früchte einiges zu bieten. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium und Kalzium, aber auch Zink und Eisen sowie viele B-Vitamine. Neben Vitamin C sind sie auch reich an Kalium, was sie besonders herzgesund macht. Bei Verstopfung kann das Pektin im Apfel helfen, da es eine hohe Quellfähigkeit besitzt. Außerdem macht es schnell satt und hilft, Cholesterin im Darm zu binden. Bei Durchfall hilft fein geriebener Apfel ohne Schale. Neuere Studien haben den Pflanzenfarbstoff Quercetin im Blick. Das Antioxidans soll gegen Alzheimer und Demenz schützend wirken und freie Radikale binden, die für die Entstehung von Krebs verantwortlich gemacht werden. Ein Tee aus frischen oder getrockneten Apfelschalen kann die Harnmenge erhöhen und Harnwegsinfekte und rheumatische Erkrankungen lindern. Apfelessig regt die Verdauung an und kann gegen zu viel Magensäure und Sodbrennen helfen.

Apfelallergie

Immer mehr Menschen reagieren aber leider allergisch auf Äpfel und anderes Kernobst wie Pflaumen, Birnen oder Aprikosen. Schuld daran ist die Züchtung neuer, süßer Apfelsorten. Bei ihnen werden sogenannte Polyphenole herausgezüchtet. Diese Inhaltsstoffe sind in vielen alten Apfelsorten noch enthalten und sorgen für einen eher säuerlichen Geschmack. Außerdem lassen sie die Äpfel nach dem Aufschneiden schnell braun werden, weshalb sie weniger beliebt sind. Polyphenole binden aber auch Allergene. Fehlen sie, wird der Apfel für viele zum Problem. Bereits zwei Millionen Deutsche leiden unter einer Apfelallergie. Die Allergene werden durch Erhitzen zerstört. Ist der Apfel zu Apfelmus, Kompott oder Kuchen verarbeitet, sind die Früchte deshalb meist besser verträglich.

Apfelsorten

Das Angebot an Äpfeln ist das ganze Jahr über groß. Doch im Supermarkt findet man häufig nur die gleichen Sorten: Elstar, Red Prince, Jonagold und Braeburn. Alte Apfelsorten wie Boskoop, Cox Orange oder Weißer Klarapfel, die mancher noch aus Omas Garten oder von Streuobstwiesen kennt, spielen heute kaum noch eine Rolle beim gewerblichen Anbau von Äpfeln. Ein Grund dafür ist die schlechtere Lagerfähigkeit. Ab dem Spätsommer gibt es bei Obstbauern auch eine größere Auswahl an Apfelsorten. Je nach Ernte reichen diese Vorräte aber meist nicht bis zur nächsten Saison.

Apfelsaft selbst machen

Klar und süß oder trüb und herb: Apfelsaft kann man von unzähligen Anbietern in jedem Supermarkt kaufen. Das Problem: Meist ist den Säften zusätzlich Zucker zugesetzt. Um das zu vermeiden, kann man Apfelsaft auch selbst herstellen. Da alle Teile des Apfels verwertet werden, sollte man am besten unbehandelte Bio-Äpfel verwenden, um später keine Pestizide im Saft zu haben.

So geht´s: Die Äpfel waschen, vierteln und Schadstellen entfernen. Die Apfelstücke grob häckseln. Das Apfelwerk in einen Leinenpresssack geben. Wer mag, kann auch noch anderes Obst oder kleingeriebene Rote Beete hinzufügen. Die Rote Beete verleiht dem Saft eine leuchtend rote Farbe und macht ihn noch gesünder, da Rote Beete den Blutdruck senken kann. Je nach Geschmack können süße oder saure Äpfel verschiedener Sorten gemischt werden. Je frischer die Äpfel, umso saftiger. Aus fünf Kilogramm Äpfel lassen sich circa vier Liter Saft gewinnen.

Der frisch gepresste Saft bleibt im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Werden die Flaschen in einem Topf mit 80 Grad pasteurisiert und luftdicht verschlossen, halten sie sich mehrere Jahre. Im frischen Saft bleiben wichtige Vitamine und Mineralstoffe aber besser erhalten.

Was macht Obst so gesund?

Obst ist reich an wertvollen Nährstoffen und gilt als besonders gesund. Doch da es neben Fruchtzucker auch viel Traubenzucker enthält, sollte man auf die richtige Menge achten. Doch wie viel Obst ist gesund und in welchen Früchten stecken die gesündesten Inhaltsstoffen?

Viele Obstsorten enthalten hohe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und sind damit ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Die Pflanzenfasern bieten reichlich Ballaststoffe und regen so die Darmtätigkeit an. Sie machen lange satt und können Verstopfung verhindern. Besonders ballaststoffreich sind Äpfel, Birnen, aber auch Beeren. Doch leider enthalten viele Früchte auch hohe Mengen an Zucker, was manche von ihnen zu echten Kalorienbomben macht. Generell wird empfohlen: Zwei Handvoll Obst pro Tag sind eine gesunde Menge und je weniger süß, umso weniger Kalorien stecken drin. Das gilt übrigens auch für Fruchtsäfte.

Gesunde Beeren

Beeren gelten als besonders gesunde Früchte, da sie weniger Fruchtzucker als andere Obstsorten enthalten. Darum sind sie auch gut für Diabetiker geeignet. Außerdem stecken sie voller Ballaststoffe und wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe.

Heidelbeeren gelten als modernes Superfood. Der Farbstoff Anthocyan, ein sekundärer Pflanzenstoff, wirkt schützend auf Blutgefäße und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck vorbeugen. Die frischen Beeren enthalten viel Ballaststoffe und können leicht abführend wirken. Getrocknet können sie chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa lindern. Früher wurden Heidelbeerkuren in der Volksheilkunde angewandt, um Patienten von Würmern zu befreien.

Brombeeren wurden schon bei den Germanen als Heilmittel geschätzt. Sowohl Früchte als auch Blätter sind zur unterstützenden Behandlung von Fieber und Schleimhautentzündungen geeignet. Außerdem enthalten die Beeren viel Eisen, was die Blutbildung fördert. Als Brombeerblätter-Aufguss kann die Pflanze bei Durchfall helfen. Eine Auflage aus Brombeerblättern kann auch die Wundheilung bei Hautentzündungen fördern. Warmer Brombeersaft wird als altes Hausmittel gegen
Heiserkeit geschätzt.

Himbeeren: Schon in alten Kräuterbüchern wurde der Saft der roten Beeren bei „hitzigen“ Krankheiten empfohlen, vor allem zur Vorbeugung bei Erkältungskrankheiten und Erkrankungen, die mit Fieber einhergehen. Himbeeren enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente, vor allem Kalium, aber auch Magnesium und Zink. Bei Infektionen der Harnwege wirken sie harntreibend. Das macht sie auch gesund für Rheumatiker. Die Beeren sind auch für Diabetiker geeignet, da der Fruchtzucker nur langsam im Körper aufgenommen wird. Die gerbstoffreichen Himbeerblätter wirken als Tee gegen Magen-Darm-Entzündungen, da sie auch Schleimstoffe, sogenannte Saponine, enthalten. Ein Himbeerblätter-Aufguss kann außerdem zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen und Entzündungen in Hals und Rachen genutzt werden.

Erdbeeren sollen das Immunsystem und den Stoffwechsel stärken und das Zellwachstum fördern. Da sie viel Eisen und Folsäure enthalten, wirken sie auch blutbildend. In Erdbeeren stecken hohe Mengen an Mangan, was wichtig ist für Knorpel, Bindegewebe und Nerven.
Johannisbeeren gibt es in verschiedenen Farben: rot, weiß und schwarz. Schwarze Johannisbeeren gelten als die gesündesten. Ihr sehr saurer Geschmack weist auf den hohen Gehalt an Vitamin C hin. In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass ihre Farbstoffe, die Proanthocyanidine, Thrombosen verhindern, den Blutdruck senken und eine Tumorbildung hemmen können. Das enthaltene Eisen wird in Verbindung mit dem Vitamin C besonders gut vom Körper aufgenommen und kann eine Blutarmut durch Eisenmangel kurieren. Schwarze Johannisbeerblätter wirken als Diuretikum bei Rheuma. Dazu werden vier Teelöffel Blätter mit 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen. Nach zehn Minuten durch ein Sieb abgießen. Auch für einen Kaltansatz, der nur kurz aufgekocht wird, sind die Blätter gut geeignet.
Bei Ödemen und Nieren- oder Herzerkrankungen sollten Beerenblätter-Tees nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt angewandt werden.

Gesunde Obstrezepte

Ob in der Marmelade oder als Kompott: Viele Früchte sind gut zum Backen und Einkochen geeignet. Ein Kuchen mit bunten Beeren ist gerade im Sommer etwas ganz Besonderes.

Schwarze Johannisbeer-Tarte

Zutaten
Für den Boden:
100g Butter
80g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
1 Teelöffel Backpulver
100g Weizenmehl
60g Roggenmehl
Für die Füllung:
150g Quark
100g Sahne
1 Ei
40g Zucker
300g schwarze Johannisbeeren

Zubereitung:
Alle Zutaten für den Teig verkneten und in eine gefettete Springform oder Tarteform (28 cm Durchmesser) verteilen. Den Teig am Rand etwa anderthalb Zentimeter hochziehen. Anschließend alle Zutaten außer den Johannisbeeren gut verrühren. Danach die schwarzen Johannisbeeren vorsichtig untermischen und auf dem Boden verteilen. Die Tarte für 40 Minuten bei 160°C Umluft backen.

Smoothie mit Äpfeln und Johannisbeeren
Im Unterschied zu einem Fruchtsaft enthält ein Smoothie auch kleine feste Bestandteile des Obstes. Diese Ballaststoffe sind wichtig für den Darm. „Da durch das Obst auch viel Fruchtzucker und damit Kalorien im Smoothie stecken, ist er schon fast eine ganze Mahlzeit und sollte auch so genossen werden", erklärt Dr. Carsten Lekutat.

Zutaten für einen halben Liter:
150 ml Apfelsaft
2 Äpfel
1 Handvoll Johannisbeeren
20 Blatt Zitronenmelisse oder 10 Blatt Minze
3 TL Kokosblütenzucker, alternativ: 2 TL Honig

Zubereitung:
Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die frischen Kräuter waschen. Zuerst den Apfelsaft in einen Mixer geben. Danach die Äpfel, die Kräuter und die Johannisbeeren hinzufügen. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss mit etwas Honig abschmecken.

Experte: Michél Simon-Najasek, Pomologe

„Hauptsache Gesund"-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 30.07.2020: Gesundes vom Feld