

Alternative Apfelsorten

Sortenliste für Allergiker

Seit 2005 erstellt der BUND in Zusammenarbeit mit Allergikern eine Übersicht über die allergene Verträglichkeit von alten und neuen Apfelsorten. Die Liste wird fortlaufend bearbeitet. (www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html).

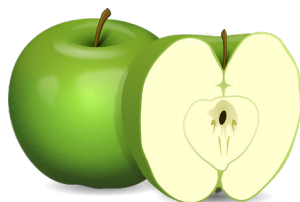
HINWEIS: Allergiker, die hochgradig sensibel auf Äpfel reagieren, sollten nur mit Zustimmung und unter Betreuung eines Facharztes entsprechende Tests mit Apfelsorten durchführen.

Gut verträgliche Sorten

Alkmene
Altländer Pfannkuchenapfel
Berlepsch, Goldrenette
Biesterfelder Renette
Eifeler Rambur
Finkenwerder Herbstprinz
Goldparmäne
Gravensteiner
Holstein Cox
Kaiser Wilhelm
Ontario
Prinz Albrecht von Preußen
Pinova
Roter Boskoop
Schöner aus Boskoop
Rubinette
Santana
Weißer Klarapfel
Weißer Winterglockenapfel

Schlechter verträgliche Sorten

Braeburn, Elstar,
Fuji, Gala, Golden
Delicious, Granny
Smith, Jonagold, Pink
Lady, Roter Delicious



Tipps

Das allergene Potenzial verringern

Beachten Sie den Reifegrad und die Lagerzeit. Durch die Lagerbedingungen und Lagerdauer kann das allergene Potenzial eines Apfels beeinflusst werden.

Einige Apfelallergiker reagieren auf die gelagerte Sorte allergisch während sie den Apfel frisch vom Baum gut vertragen.

Erhitzen kann helfen

Durch Erhitzen werden die allergieauslösenden Proteine zerstört. Meistens sind dann Äpfel in Form von Kompott, Saft, Bratapfel, Gelee usw. kein Problem mehr.



SACHSEN-ANHALT

Landesanstalt für
Landwirtschaft und
Gartenbau



Herausgeber:

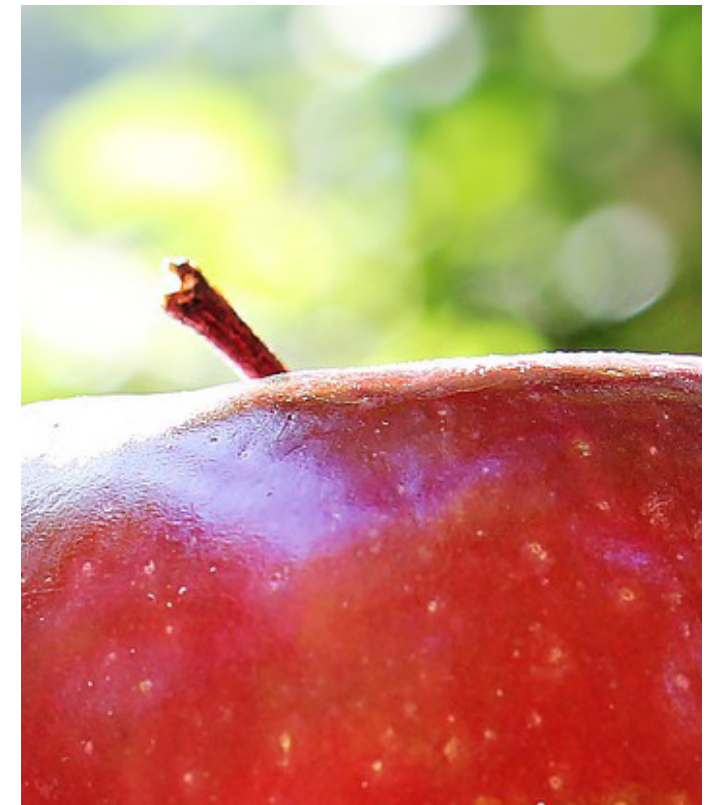
Landesanstalt für Landwirtschaft und
Gartenbau (LLG) Sachsen-Anhalt
Strenzfelder Allee 22, 06406 Bernburg (Saale)
Telefon: +49 3471 334 0
info@llg.sachsen-anhalt.de
llg.sachsen-anhalt.de

Kontakt:

Dezernat Gartenbau
Feldmark rechts der Bode 6, 06484 Quedlinburg
Telefon: +49 3946 970 3

Redaktion: LLG / Nora Stuhr, Christin Ulbricht
Fotos/Illustration: Pixabay
Stand: März 2025

Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Vervielfältigung (auch auszugsweise) ist nur mit
schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.



Apfelallergie Kurz und knapp erklärt



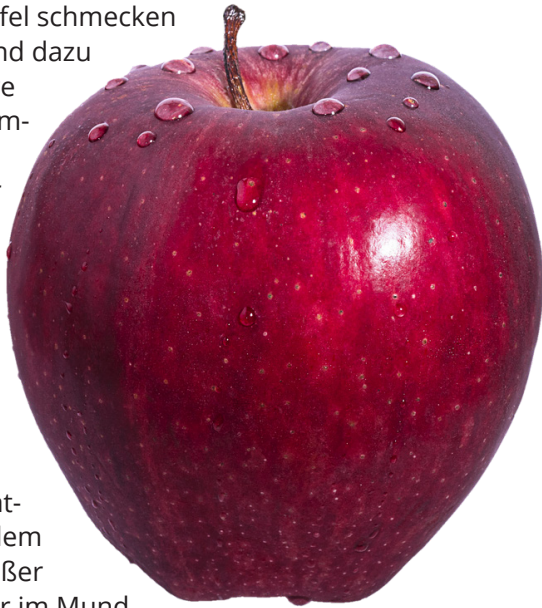
SACHSEN-ANHALT

Landesanstalt für
Landwirtschaft und
Gartenbau

Sehnsucht Apfel

Eine Frucht, viele Allergiker

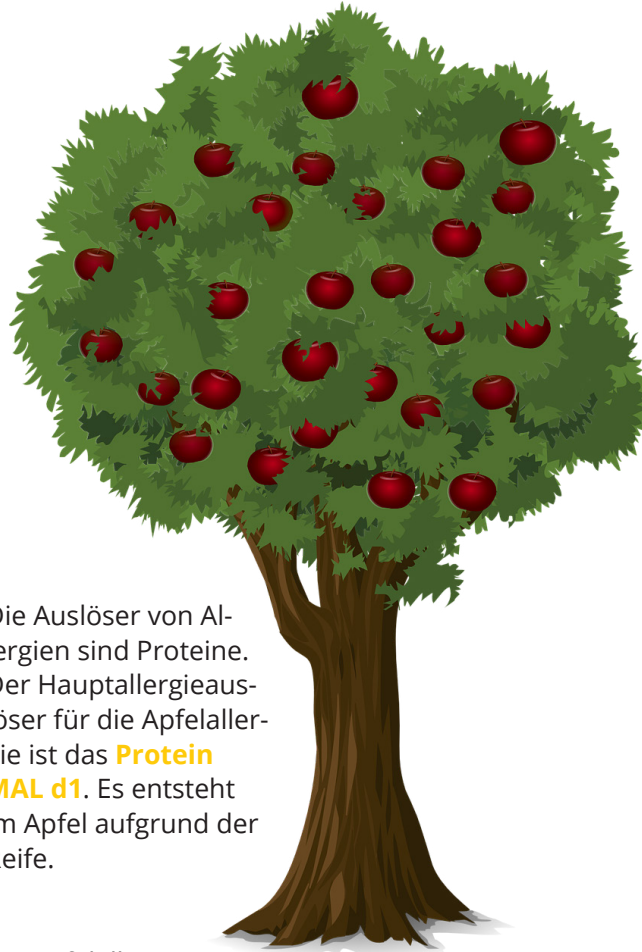
Süß, knackig, gesund, lecker - Äpfel schmecken gut und sind dazu noch wahre Vitaminbomben. Doch nicht jeder kann unbeschwert zubeißen. Auf der Zunge kann es kribbeln, jucken, kratzen. Was dem Apfelgenießer das Wasser im Mund zusammen laufen lässt, können Apfelallergiker nur mit Sehnsucht betrachten. Für sie kann der Verzehr von Äpfeln zur Tortur werden. In Deutschland leben geschätzt zwei Millionen Apfelallergiker: Tendenz steigend.



Informationen zu diesem Thema können helfen, Wege zu finden, das Obst in Zukunft vielleicht unbeschwerter zu essen. Dieser Flyer des Dezernat Gartenbau der Landesanstalt für Landwirtschaft und Gartenbau Sachsen-Anhalt fasst das Wichtigste zusammen und gibt Tipps.

Eine Allergie: Was ist das?

Infos zu den Auslösern



Die Auslöser von Allergien sind Proteine. Der Hauptallergieauslöser für die Apfelallergie ist das **Protein MAL d1**. Es entsteht im Apfel aufgrund der Reife.

Bei Apfelallergikern besteht oft zusätzlich eine Allergie gegen Hasel, Birke und Erle (Kreuzallergie). Der Grund dafür liegt im ähnlichen Aufbau des allergieauslösenden Proteins.

Kein neues Phänomen

„Eine Allergie ist die veränderte Fähigkeit eines Körpers, auf fremde Substanzen zu reagieren.“ (Clemens von Pirquet, 1906)

Alte Apfelsorten

Sind sie besser verträglich?

Menschen, die auf Äpfel allergisch reagieren, berichten häufig, dass sie nach Verzehr alter Apfelsorten im Vergleich zu Äpfeln der jüngeren Züchtung weniger bis gar keine Reaktion auf diese Sorten zeigen.

Ja! Polyphenole sind der Grund

Polyphenole sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die häufig in alten Apfelsorten zu finden sind. Sie beeinflussen den Geschmack und das Aroma des Apfels, lassen ihn säuerlich herb schmecken und sind für das schnelle Bräunen nach dem Anschneiden verantwortlich.

Polyphenole können mit den Apfelallergenen Reaktionen eingehen, die verhindern, dass das allergieauslösende Eiweiß vom Körper aufgenommen wird. Damit bleibt die allergische Reaktion aus.

Eigenschaften herausgezüchtet

In Sorten aus der modernen Züchtung sind Polyphenole bewusst herausgezüchtet worden, um Eigenschaften wie säuerlicher Geschmack und schnelles Bräunen nach dem Anschneiden zu verringern.