

Gastkolumne

Der Apfel – eine Frucht zum Verlieben

Unser Privatgarten ist nicht gerade gross. Eigentlich ist es ein kleiner Obstgarten, der aus wenigen Sträuchern von Brombeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren besteht – und aus drei Apfelbäumen. Einer dieser Bäume hat uns dieses Jahr über 100 Kilogramm Äpfel beschert. Da erwacht bei mir sofort der Jäger- und Sammler-Instinkt. Es macht mir einfach eine Riesenfreude, alle diese Früchte zu sammeln ... und natürlich noch mehr, sie später zu verzehren.

Woher kommt aber eigentlich dieses bei praktisch allen Menschen vorhandene Verlangen nach Früchten? Die Erklärung dieses Phänomens scheint einfach zu sein: Es handelt sich schlicht und einfach um das Stillen des Hungers. Die Sache ist allerdings etwas tiefgründiger. Die Entstehung der Früchte im Pflanzenreich vor vielen Millionen Jahren ist nämlich eng mit unserer Evolution und unserer Diät verknüpft. Natürlich nicht nur von uns Menschen, sondern von zahlreichen anderen Tieren, besonders von Vogel- und Säugtierarten, die farbig sehen und die eine Vorliebe für saftige und süsse Ernährung haben. Es ist ein perfektes Beispiel der sogenannten Koevolution. Je mehr sich im Laufe der Evolution eine Tierart für eine bestimmte Frucht interessiert hat, desto grösser, süsser oder farbiger wurde diese Frucht dann.

Bei der Entstehung des Apfels spielte jedoch nicht der Mensch die wichtigste Partnerrolle, sondern es wird eine Koevolution zwischen dem Apfelbaum und



Der Apfel gilt in der Schweiz als die Frucht schlechthin. Bild: zvg

dem Braunbären vermutet. Bei diesem evolutiven Deal haben alle etwas davon: Der Bär kann sich vor dem Winter vollfressen, und die Äpfel werden im Verdauungstrakt des Bären weiter verbreitet.

Die ersten Früchte sind bereits vor circa 140 Millionen Jahren entstanden. Sie sind nämlich nur bei den sogenannten bedecktsamigen Pflanzen (Angiospermen) zu finden. Die ursprünglicheren Nadelbäume haben noch keine Früchte. Die Angiospermen haben eine Zusatzschicht «erfunden», um die Samen zu bedecken und damit besser gegen Witterung oder Beschädigung zu schützen (ein sogenanntes Fruchtblatt). Sehr schnell jedoch haben viele Pflanzen das Fruchtblatt umgestaltet. Es diente nicht nur dem Schutz, sondern wurde farbiger und fleischiger und sollte Tiere anlocken, um für die Verbreitung zu sorgen.

Beim Apfel ging alles noch weiter. Die Fruchtblätter selbst waren nicht genug, auch das Stängelgewebe beteiligt sich am Aufbau des Fruchtfleisches, um es noch grösser zu machen. Wie bei den Bären lockt der Apfelbaum uns Menschen jedoch nicht einfach so an, sondern «denkt» vor allem an die Verbreitung seiner eigenen Samen, die sich in jedem Apfel befinden. Wer von uns hat das schon nicht einmal gemacht: einen Apfel auf eine Wanderung mitgenommen, die Frucht in der Pause gegessen und anschliessend das Kerngehäuse weggeworfen? Auf diese Weise hat also schon jede und jeder von uns bei der Koevolution mitgemacht. Aber Achtung: Ich wollte hier die Evolution und die Verbreitungsmechanismen eines Apfels erläutern und nicht die Leserinnen und Leser ermutigen, die Natur entlang von Wanderwegen mit Kerngehäusen von Äpfeln zu verschmutzen. Die Ap-

felsorten, die wir heute anbauen, kaufen und essen, sind keine Wildpflanzen mehr. Man sollte sie deshalb nicht einfach so unbedacht verbreiten.

Nur ein relativ kleiner Teil aller Pflanzenarten produziert waserhaltige und farbige Früchte. Zahlreiche Pflanzen bilden eher unscheinbare Früchte, die nach der Reife einfach austrocknen und die Samen auf den Boden fallen lassen. Andere besitzen Haken, um am Fell oder an der Feder zu haften und so eine weite Reise zu machen. Wieder andere nutzen den Wind und formen manchmal sehr komplexe Flügel oder Haarschirme, um so weit wie möglich zu fliegen. Mit einem Apfel kann man jedoch sehr einfach verdeutlichen, wie unser Wesen und unser Körper mit der Natur verbunden sind, und wie einflussreich die Natur sein kann.



Gregor Kozlowski

Gregor Kozlowski wohnt in Ueberstorf und ist Professor für Biologie und Direktor des Botanischen Gartens der Universität Freiburg. Er ist Mitglied einer FN-Autoren-Gruppe, die naturwissenschaftliche Themen bearbeitet.

Ratgeber Ernährung

Bitterstoffe

Frage

Welche gesundheitlichen Vorteile bringen Bitterstoffe mit sich und wie lassen sie sich optimal in den Alltag integrieren?

Bitterstoffe werden häufig mit einem herben, ungewohnten und ungeniessbaren Geschmack verbunden, weshalb sie im Vergleich zu den beliebten Geschmacksrichtungen süss, salzig und sauer vermieden werden. Weil der Geschmack der Bitterstoffe unbeliebt ist, wurde er systematisch aus den Lebensmitteln herausgezüchtet. Heutzutage ist jedoch bekannt, dass Bitterstoffe zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Sie sollten fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Warum also lohnt es sich, den bitteren Geschmack schätzen zu lernen?

Bitterstoffe unterstützen die Verdauung, indem sie die Produktion von Verdauungssäften wie Magensäure und Gallenflüssigkeit anregen, was den gesamten Verdauungsprozess verbessert. Zudem wirken sie appetitzügelnd, da sie Heisshunger auf Süsses und Fettiges reduzieren und das Sättigungsgefühl fördern. Ein weiterer Vorteil liegt in ihrer positiven Wirkung auf die Leber, da Bitterstoffe den Gallenfluss stimulieren und so die Ausscheidung von Schadstoffen unterstützen.

Um von den gesundheitlichen Auswirkungen der Bitterstoffe zu profitieren, empfiehlt es sich, den bitteren Geschmack schrittweise in die Ernährung

zu integrieren. Durch regelmässigen Konsum gewöhnt man sich leichter an Bitterstoffe. Eine Möglichkeit besteht darin, bittere Gemüse und Kräuter mit süssen Zutaten wie Äpfeln oder Rübli zu kombinieren und in Salaten oder Smoothies zu verarbeiten. Auch das Trinken von Kräutertees und die häufige Verwendung bitterer Kräuter helfen, Bitterstoffe in den Alltag einzubauen.

Reich an Bitterstoffen sind viele natürliche Lebensmittel wie Chicorée, Radicchio, Artischocken, Endivie oder Rosenkohl. Zu den bitteren Kräutern und Gewürzen zählen Löwenzahn, Giersch und Wermut, Ingwer und Zimt. Aber auch Grapefruits und grüner Tee sind wertvolle Quellen für Bitterstoffe.

Es lohnt sich, Bitterstoffe bewusst in die Ernährung einzubauen, um langfristig von ihren vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.



Simone Jutzet

ist Ernährungsberaterin und Sportwissenschaftlerin

Im Ratgeber behandeln Fachexperten und Fachexpertinnen vielfältige Fragen aus den Themenbereichen Gesundheit, Recht, Stil, Beziehungen, Erziehung, Geld und Daheim.

Ausserdem...



Freiburg, 27. April 2024.

von Charles Ellena

600 Fränkli Busse für Grüselbeiz

Ein Leserbrief zum Artikel «Sensler Grüselbeiz gebüsst», FN vom 12. September

Es ist für uns Gastronomen beschämend zu hören, dass es in der Schweiz immer mehr Grüselbeizen gibt, das regt arg zum Nachdenken an. Worauf ist das zurückzuführen? Eigentlich sind die Vorschriften und Auflagen sehr streng. Bei sporadischen Kontrollen zeigt sich der Kontrolleur auch sehr strikt. Wie kann es sein, dass eine Beiz im Sensebezirk mehrmals verworfen wird und schlussendlich mit lächerlichen 600 Fränkli gebüsst wird? Es ist als Wirtin schlimm zu sagen, die Massnahmen müssten verschärft werden. Denn wir haben schon genug Beizensterben, ohne noch andere Schliessungen. Aber hier geht es um das Wohlbefinden und vor allem um die Gesundheit der Gäste. Es ist einfach inakzeptabel, dass in einem Restaurant zu wenig Hygiene und Sauberkeit besteht und mit verdorbenen Lebensmitteln hantiert wird. Wenn das so weiter geht, müsste ich den Standpunkt ergreifen: Lieber eine Beiz weniger, dafür mehr Sauberkeit und kundenfreundlicher.

Trudi Lauper, Düringen