

3. Äpfel – gesünder als gedacht

Übung 1: C-Test. Ergänzen Sie die fehlenden Worthälften!

Der Apfel ist wohl die bekan_____ deutsche Obsts_____. Äpfel werden in Europa vor allem als Nahrungs_____ angepf_____. Darüber hin_____ schreibt man ihnen eine Wirkung als Heilm_____ zu. In der Kunst symboli_____ Apfel und Apfelb_____ die Sexua_____, Fruchtba_____ und das Leben, die Erkenntnis und Entsche_____ sowie den Reich_____. Dass Äpfel gesund sind, gilt seit Genera_____ als sicher, denn schon bevor die Frucht wissens_____ untersucht wurde, hat man gera_____, bei Krank_____ Äpfel zu essen. Was ste_____ denn wirklich im Apfel? Sind Äpfel tatsäc_____ so gesund, wie man sagt?

Ja, das ist kor_____. Wissenschaftlich lässt sich das bestä_____. Denn in einem Apfel stecken mehr als 30 Vita_____, Minerals_____, Spurenel_____, Ballaststoffe und hochwir_____ sekun_____ Pflanzenstoffe. So viele komp_____, gesu_____ Wirkstoffe auf ein_____ enthält kein ande_____ Lebensmittel. Äpfel sind eine wah_____ Vitaminb_____ und erse_____ damit jedes Nahrungsergänzungsmittel. Im Apfel sind die lebenswi_____ Vitamine C, E, K, B1, B2, B6. Und besonders vitaminha_____ sind die sonnengere_____ Äpfel, sie enthalten vor allem sehr viel Vitamin C, wahrsc_____ das bekann_____ Vitamin. Das Vitamin C stärkt die Abwehr_____ und schü_____ die Zel_____. Das beugt Erkältungen vor und stä_____ unser Immuns_____, wir werden also dad_____ allgemein gesü_____.

Son_____ enthalten Äpfel eine gan_____ Fül_____ von Mineralstoffen. Mineralstoffe wie Kali_____, Eis_____, Jod und Zink sind wichtig für den gesa_____ Stoffwe_____, die Ner_____ und die Musk_____. Kalium hilft auße_____, den Wasserha_____ im Kör_____ zu regul_____.

Und für die Verda_____, also auch wichtig für Mens_____, die Gewichtspr_____ haben, sind Ballast_____ wie zum Beis_____ Pektin. Ballaststoffe regulieren die Verdauung und hal_____ lange satt. Außerdem ka_____ Pektin helfen, auf natü_____ Wei_____ den Cholesterinsp_____ zu senken. Aber vor allem ist der Apfel rei_____ an so genau_____ Antioxidantien. Hier sind beso_____ die sekundären Pflanzenstoffe wie die Polyphenole zu nen_____. So kann der gelb_____ -rote Farbs_____ - das Quercetin - eine ganze Men_____. Es sitzt vor allem in der Sch_____. Stud_____ haben erge_____, dass

Quercetin die gefähr_____ freien Radi_____ fängt. Damit schützt es die Zellen und wir_____ entzündungshe_____.

Übung 2: Setzen Sie die fehlenden Verben aus dem Kasten in der korrekten Form ein!

anbauen – sein – gelten – sollen – fragen – haben – ernten
haben – werden – sollen – abhängen – sein – abschneiden – sein

Apfel (1) _____ nicht gleich Apfel. Wie gesund ein Apfel (2) _____, (3a) _____ davon (3b) _____, wo er wann (4) _____ und (5) _____ wurde und was es für eine Sorte (6) _____. Generell (7) _____: Sonnengereift und rotbackig (8) _____ die Äpfel sein. Äpfel wie der Berlepsch, Idared, Boskop oder Gravensteiner (9) _____ besonders viele gesunde Inhaltsstoffe. Die alten Sorten (10) _____ meist einen relativ hohen Vitamin-Gehalt, während Sorten wie der Granny Smith oder Pink Lady nicht so gut (11) _____. In Deutschland (12) _____ nach Angaben der Verbraucherzentrale etwa 25 Sorten angebaut. Als Verbraucher (13) _____ man gezielt nach alten Sorten wie Berlepsch oder Cox Orange (14) _____.

Übung 3: Setzen Sie die Wörter aus dem Kasten in der korrekten Form in den Text ein!

unbedingt - frisch - ökologisch - ~~neu~~ - gut - prickelnd - chemisch - konventionell - naturbelassen - lauwarm - deutlich - gesund - gering - interessant – gut - prall

Die (1) neuesten Untersuchungen zeigen ganz (2) _____ einen Trend zu Bio-Produkten. Viele Menschen legen Wert auf eine (3) _____ Ernährung und versprechen sich von (4) _____ Nahrungsmitteln eine (5) _____ Qualität. Wie ist das mit Äpfeln? Muss es Bio sein?

Nicht (6) _____. (7) _____ Obst darf mit (8) _____ Mitteln gespritzt werden, hierzulande sind die Rückstände auf der Schale sehr (9) _____. Abrubbeln oder (10) _____ waschen reicht. Allerdings gibt

es beim (11) _____ Anbau meist die (12) _____ Sorten. Äpfel aus Ländern wie Chile oder Argentinien sind meist größer, (13) _____ und glänzender, weil sie gewachst werden, aber geschmacklich nicht so (14) _____.

Es gibt übrigens das ganze Jahr über Äpfel zu kaufen. Im Herbst ist Hochsaison und es wird wieder (15) _____ geerntet. Die Äpfel werden dann gekühlt und quasi in den "Winterschlaf" geschickt. Jede Jahreszeit hat "ihre" Äpfel - am (16) _____ schaut man auf den Märkten, was gerade "dran" ist und kauft nach Saison und aus der Region.

Lösung zu Übung 1: Kontrollieren Sie mit dem Text im Buch auf Seite 206-207!

Lösungen zu Übung 2:

1) ist 2) ist 3ab) hängt ... ab 4) angebaut 5) geerntet 6) ist 7) gilt 8) sollten 9) haben 10) haben 11) abschneiden 12) werden 13) sollte 14) fragen

Lösungen zu Übung 3:

2) deutlich 3) gesunde 4) naturbelassenen 5) bessere 6) unbedingt 7) Konventionelles 8) chemischen 9) gering 10) lauwarm 11) ökologischen 12) interessanteren 13) praller 14) prickelnd 15) frisch 16) besten