

# Stimmt's?

Haben süße Äpfel  
mehr Kalorien als saure?

... fragt **Wilhelm Gerhardy**  
aus Göttingen

**E**igentlich muss kein ernährungsbewusster Mensch bei Äpfeln die Kalorien zählen. Dieses Obst ist »gesundes Fast Food«, es besteht zu über 80 Prozent aus Wasser, enthält Ballaststoffe und Vitamine und beeinflusst die Kalorienbilanz kaum: Ein mittelgroßer Apfel von 150 Gramm hat im Schnitt etwa 80 Kilokalorien. Es hat sich wohl noch niemand an Äpfeln fett gefressen.

Die Kalorienzahl des Apfels ändert sich auch nicht, wenn er reift und dadurch süßer wird. Dabei fließt nämlich nicht etwa zusätzlicher Zucker in die Frucht. Vielmehr wandeln sich vorhandene langkettige Kohlenhydrate, etwa Stärke, in Zucker um. Und alle Kohlenhydrate haben denselben Energiegehalt: etwa 410 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Aber wie verhält es sich bei unterschiedlichen Sorten? Die Massengeschmacksäpfel von Gala bis Braeburn liegen in ihren Werten alle sehr nahe beieinander, sie enthalten 12 bis 13 Gramm Zucker pro 100 Gramm, nur der Jonagold kommt auf 18 Gramm. Unlängst sind aber viele traditionelle Sorten wiederbelebt worden, und die variieren erheblich stärker. Österreichische Ökotrophologen haben 2005 insgesamt 187 Apfelsorten untersucht und große Unterschiede festgestellt: Der Zuckergehalt schwankte zwischen 5 und 34 Gramm, der Brennwert zwischen 30 und 150 Kilokalorien pro 100 Gramm. Den niedrigsten Wert hatte übrigens die süße Apfelsorte Kaiser Alexander, den höchsten der saure Grünstettiner. Der Geschmack ist also kein Indikator für den Zuckergehalt – die sauren Sorten enthalten nur mehr Säure. Und die Kalorienschwankung kommt durch den unterschiedlich hohen Wassergehalt.

CHRISTOPH DRÖSSER

**Die Adressen für »Stimmt's«-Fragen:**  
DIE ZEIT, Stimmt's?, 20079 Hamburg, oder  
stimmts@zeit.de. Das »Stimmt's?«-Archiv:  
www.zeit.de/stimmts

www.zeit.de/audio