



Sichtbar bekömmlich: die Aprikose

Wie die Karotte zeigt auch die Aprikose, was sie reichlich in sich trägt: leuchtend gelb-orange Pflanzenfarbstoffe aus der Gruppe der Karotinoide. Aber nicht nur damit nimmt die Aprikose eine Spitzenstellung unter den Obstarten ein. Sie liefert auch überdurchschnittlich viel Kalium, Niazin (Vitamin B5) und Folsäure. Diese gesunde Frucht lässt sich frisch oder gedörrt leicht als Zwischenmahlzeit verzehren. Da sie weniger saftet als die nahen Verwandten Pfirsich/Nektarine und Pflaume, eignet sich die Aprikose ausgezeichnet als Büro-, Auto-, Schul- und Kindergartenfrucht. Sind Aprikosen optimal reif – also weder mehlig-weich noch säuerlich-hart – können sie mit ihrem appetitlichen Aussehen und der leichten Handhabung neben der Erdbeere als ideale «Einstiegsfrucht» für Obstmuffel dienen.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Weltweit hat die Aprikose eine ähnliche Bedeutung wie die Erdbeere. Bei beiden Obstarten liegt die jährliche Erntemenge bei rund 2,5 Millionen Tonnen. Davon entfallen gut ein Fünftel auf Europa. In der Schweiz wachsen auf 7% der Obstflächen Aprikosen: über 500 ha – bis auf 10 ha auf das Anbaugbiet Wallis konzentriert. Ansonsten fristet diese Obstart ein Nischendasein und ist vorwiegend als Spalierbaum an Hauswänden verbreitet. Ausserhalb der optimalen Klimaverhältnisse erweist sich die Aprikose als kränkliche, von vielen Ausfällen bedrohte und damit unwirtschaftliche Obstart. Andererseits ist sie ein gesuchtes Zugpferd in der Angebotspalette von Di-

rektvermarktern und damit ein Argument, die eigene Verkaufsstelle aufzusuchen. Mit neuen Sorten und Unterlagen steigt nicht nur die Bestandessicherheit und Wirtschaftlichkeit, die optisch und geschmacklich bestechenden Früchte von Neuzüchtungen kurbeln zudem den Konsum noch weiter an. Das belegen die Anbauzahlen von Österreich: 1989 gab es dort 153 ha Aprikosen-Erwerbsflächen, 1997 waren es 437 ha.

Obst oder Gemüse?

Natürlich zählt die Aprikose zu den Obstarten. Sie steht in der Gruppe des Steinobstes und ist wie Pfirsich, Pflaume und Mandel eine Prunus-Art. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe lässt aber die Nähe zum Gemüse vermuten: in vollreifem Zustand wenig Säure, viele Mineral- und Ballaststoffe und vor allem die zu den bioaktiven Substanzen zählenden Pflanzenfarbstoffe der 600 Verbindungen umfassenden Karotinoide, in der neueren Literatur auch als Karotene bezeichnet. Unter den Obstarten enthält die Aprikose davon mit Abstand am meisten und reiht sich damit in die Gruppe der an Karoten reichen Gemüsearten ein (Gesamtkaroten-Gehalt in 100 g):



Grünkohl	26,6 mg
Karotte	21,8 mg
Spinat	14,3 mg
Kürbis	8,4 mg
Tomate	3,7 mg
Aprikose	3,5 mg
Brokkoli	2,6 mg
Peperoni*	13–29 mg

*je nach Reifegrad/Sorte

Inhaltsstoffe in 100 g frischen Aprikosen (Schwankungsbreite)

Wasser	84,0%	(78–93)
Eiweiss	0,9%	(0,7–1,2)
Fett	0,1%	(0,07–0,2)
Kohlenhydrate	12,4%	(3,1–17,3)
Rohfaser	0,8%	(0,5–1,0)
Gesamtsäure	1,1%	(0,5–2,4)
Mineralstoffe	0,7%	(0,6–0,8)
Kcal./kJ	50/210	(40–60)
Vitamin C	10 mg	(5–15)
Vitamin E	0,5 mg	(0,4–0,7)
Vitamin B1	0,04 mg	(0,02–0,06)
Vitamin B2	0,05 mg	(0,03–0,13)
Vitamin B3	0,30 mg	(0,2–0,4)
Vitamin B5	0,70 mg	(0,2–0,8)
Vitamin B6	0,07 mg	(0,05–0,1)
Betakarotin	1,8 mg	(0,4–4,5)
Kalium	280 mg	(190–440)
Phosphor	22 mg	(18–32)
Kalzium	17 mg	(9–20)
Magnesium	10 mg	(7–15)
Natrium	1,5 mg	(0,6–2,0)
Schwefel	6 mg	(3–8)
Chlor	1 mg	(0,5–3)
Eisen	0,6 mg	(0,4–1,5)
Mangan	0,2 mg	(0,1–0,3)
Kobalt	0,3 mg	(0,2–0,35)
Kupfer	0,15 mg	(0,1–0,2)
Zink	0,04 mg	(0,02–0,05)
Fluor	14 µg	(10–16)
Jod	1 µg	(0–2)

Gut ausgereifte und von Natur aus intensiv orange färbende Aprikosensorten enthalten mehr Karotene als unreife oder sortenbedingt eher blasse Früchte. Am bekanntesten sind die Karoten-Verbindungen Betakarotin und Lycopin. Vitaminpräparate oder Multivitamin-Produkte enthalten fast ausschliesslich Betakarotin (Vitamin A-Vorstufe). Neuere wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die Gesamtheit der Karotene und ihr Zusammenspiel den Krebschutz bewirken. Isoliertes Betakarotin dagegen kann sich ins Gegenteil verkehren, also Krebsleiden sogar fördern. Die Karotene und damit die Aprikose sind ein Beispiel dafür, dass sich die abertausende Gesundheitsstoffe in Obst und Gemüse nicht durch Präparate ersetzen lassen. Dieses Verkaufsargument kann die Obst- und Gemüswirtschaft gar nicht oft genug publik machen.

Die Gesundheitsförderer

Ein Blick auf die Zusammensetzung belegt: Aprikosen bieten durchwegs ausgewogene Mengen an den für uns lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Auffallend hohe Werte liegen in Bezug auf Karotene, Mineralstoffe,



Niazin und Folsäure vor. 100 g frische Aprikosen – also je nach Grösse 1 bis 3 Früchte – decken den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesbedarf von 2 mg. Das National Cancer Institute der USA hat den Richtwert auf 6 mg festgesetzt. Karotene wirken der Tumorbildung aktiv entgegen und schützen so effektiv vor Krebs. Zugleich stärken sie das Immunsystem, schützen die Haut vor gefährlichen UV-Strahlen und halten die Arterien von Ablagerungen frei, als deren Folge Arteriosklerose und Grauer Star auftreten.

Die in der Aprikose enthaltenen Vitamine C und E unterstützen die immunstärkende Wirkung der Karotene. Das reichlich vertretene Niazin (Vitamin B5) stärkt die Nerven, das B-Vitamin Folsäure fördert Blutbildung und Zellerneuerung. Auffallend hoch sind die Kupferwerte. Dieses Spurenelement, in Leber mit 4 bis 8 mg/100 g in eigentlich zu hoher Dosis enthalten (Tagesbedarf 2 bis 3 mg), bietet die Aprikose genauso reichlich wie die meisten Gemüsearten. Kupfer spielt eine wichtige Rolle beim Entgiften, für die Bindegewebe und den Eisentransport.

Gesundheitswert in Stichworten

Aprikosenanbieter können bei dieser Steinobstart aus einer langen Liste an positiven Wirkungen ihre Werbeargumente auswählen: Aprikosen

- stärken das Immunsystem
- beugen Krebsleiden vor
- vitalisieren bei Müdigkeit
- wirken verjüngend
- fördern die Zellerneuerung
- lindern Asthabe-schwerden
- kräftigen die Schleimhäute
- zersetzen freie Radikale
- heben Stimmung und Konzentration
- verbessern das Blutbild
- schützen vor UV-Strahlung
- verhelfen zu glatter Haut und kräftigem Haar