



## Wissen: Allergien

Ich hoffe, die meisten von Euch können immer wieder frische Äpfel essen. Aber immer mehr Kinder und Erwachsene vertragen das nicht. Leider. Das kratzt im Hals, tut vielleicht sogar richtig weh. Wer so etwas spürt, der hat eine Apfelallergie – und Menschen mit einer solchen Allergie gibt es immer mehr.

Ich kann Euch aber ein wenig beruhigen. Denn erstens: Wenn Äpfel ausgiebig gekocht werden, dann kratzen die nicht mehr im Hals. Apfelmus also können fast alle essen.

Außerdem gibt es tatsächlich Apfelsorten, die keine Allergien verursachen. Wer also mal richtig Lust auf Äpfel hat, sollte sich nach diesen umschaun. Und die liegen oft nicht im Supermarkt, die wachsen auf unseren Lutherbäumen oder auf den Streuobstwiesen. Wollt Ihr auch wissen warum??

Die Apfelindustrie hat immer gedacht, die Menschen wollen nur süße Äpfel, die total fein aussehen. Also sind diese Äpfel gezüchtet worden. Eins aber haben die Leute vergessen: Schönheit allein hilft nichts. Denn diese Äpfel sind zwar besonders süß, aber das heißt eben auch: Der Inhalt, der den Apfel sauer macht, der fehlt. Und grad dieser Stoff verhindert Apfelallergien.

Also sucht Ihr besser woanders nach den Äpfeln. Ihr könnt sie oft daran erkennen, dass sie etwas braun werden, wenn sie angeschnitten sind und dann eine Weile nur so rum liegen. Das ist ein gutes Zeichen. Diese Äpfel sind oft auch besonders erfrischend. Und wir haben es ja schon gelernt: Jeder Apfel schmeckt anders – da findet Ihr bestimmt auch einen, der gut für Euch ist. Wenn bei Euch in der Nähe einer von Luthers Apfelbäumen steht, probiert einfach mal. Die meisten sind echt lecker und auch für Allergiker geeignet.