



Jonagold Red Prince

Kijk voor het volledige artikel op de culinaire site: www.cheffen.nl

Oude vertrouwde appelsoorten als de Elstar en de Jonagold dreigen uit de schappen te verdwijnen. Voor de ordinaire Jonagold haalt de Nederlander inmiddels zijn neus op en dus komen er nieuwe appelsoorten aan met trendy namen als Junami, Rubens, Kanzi en Wellant. Dat is eeuwig zonde, want de Jonagold blijkt de appel der appels te zijn. Boordevol goede stoffen en perfect voedsel voor goed geasfalteerde rokerslongen.

Duitse onderzoekers vergeleken de hoeveelheid gezonde stoffen van 30 verschillende appelsoorten en de Jonagold kwam als winnaar uit de bus. Maar die geloven we dus niet meer. Toch moeten we vooral veel appels blijven eten, desnoods ook maar de nieuwe varianten met de achterlijke namen. Appels verkleinen de kans op kanker.

De gezondste Nederlandse appel is ook een Jonagold, dieprood van kleur, vrij sappig en luistert naar de naam Jonaprince Red of kortweg Red Prince. Hij heeft heel modern twee vaders want werd eind jaren tachtig geboren in de boomgaard van de gebroeders Princen in Weert en in 1995 in productie gebracht.

In een onderzoek van The Fruit Research Station dat werd gepubliceerd in het vakblad *Scientia Horticulturae* van Elsevier werden diverse

Jonagoldsoorten (waaronder de Red Prince) vergeleken met diverse leden uit de Elstarfamilie. De Jonagolds bleken veel meer gezond te bevatten dan de Elstars, met de knalrode Red Prince als absolute winnaar. Een klein rekensommetje liet zien dat de Red Prince ongeveer 30% meer flavonoiden bevat dan de gewone Jonagold..

De ene appel is de andere niet, want de hoeveelheden vitamine C en antioxidanten zijn per appelsoort verschillend. Antioxidanten zijn belangrijke stoffen in de strijd tegen hart- en vaatziekten, kanker en andere ellende en geven appels een groot deel van hun gezonde eigenschappen. Vooral longkanker komt

'De allergezondste appel is van Nederlandse oorsprong.'

volgens diverse onderzoeken minder vaak voor bij fervente appeleters. Appels blijken sowieso goed te zijn voor je longen, want een grootschalig Nederlands onderzoek toonde aan dat de consumptie van appels en peren een gunstige invloed heeft op de longfunctie. De kans op COPD (longemfyseem en chronische bronchitis) wordt kleiner als je veel appels eet. Dus rokers: appels inslaan! Daarnaast hebben appels een gunstige invloed op het cholesterol en lijken ze de kans op suikerziekte

type II te verkleinen. De gezonde stoffen van appels zitten overigens vooral in de schil. Wanneer je een appel schilt, begint hij na een tijdje te verkleuren. Dit komt omdat je met de schil een heel groot deel van de beschermende antioxidanten weggooit. En als je de gezondste appels wilt hebben, kies dan voor de soorten met blozende appelwangen. Uit Canadees onderzoek is gebleken dat appels met een fellere kleur meer gezonde stoffen bevatten dan lichte appels. Dus rood is over het algemeen gezonder dan groen of geel.

Appels met rode wangen bevatten meer antioxidanten dan groene of gele appels. Dat heeft niet alleen zo zeer met het gehalte vitamine C te maken (ook een antioxidant), maar vooral met bioflavonoiden, zoals quercetine en rutine.

Wat verder uit het onderzoek naar voren kwam maar, was dat appelpitten grote hoeveelheden phlorizine bevatten. Heel interessant, want phlorizine komt uit diverse onderzoeken als mogelijk anti-suikerziekte middel uit de bus. Kauw eens wat vaker op een appelpitje zou ik zo zeggen. Maar eet ook vooral de schillen op! 🍏