



Moet je een appel zo dun mogelijk schillen?

Het werd er ons als kind ingepompt: een appel moet je zo dun mogelijk schillen, want net onder de schil zitten de meeste vitamintjes. Ons leek het toen al een staaltje van huisvrouwen-zuinigheid. Maar is er iets van aan?

We gaan te rade bij professor **Bart Nicolai** van het Departement Biosystemen. Hij is wetenschappelijk coördinator van het Vlaams Centrum voor Bewaring van Tuinbouwproducten. “Het klopt dat de concentratie van vitamine C lager is rond de kern van de appel. Maar dat verschil is erg beperkt; het is niet zo dat er net onder de schil een gigantisch hoge concentratie vitamines zit. Bovendien vermindert de hoeveelheid vitamine C in een appel ook tijdens de bewaring — en als je weet dat een appel tot één jaar bewaard kan worden, is de leeftijd van de appel eigenlijk relevanter dan of je hem dik of dun schilt.”

Waarom zouden we een appel eigenlijk schillen? Is de schil soms ongezond? “Appels zijn van nature bedekt met een waslaag die de vrucht tegen uitdrogen beschermt. Dat waterdichte laagje zorgt ervoor dat een appel tijdens de bewaring maar een paar procent vocht verliest. Nu moet je weten dat appels vlak voor de oogst nog eens extra besproeid worden met fungiciden, om te beletten dat ze tijdens de bewaring zouden beschimmelen. Die fungiciden kunnen wél oplossen in dat waslaagje, waardoor er een residu van fungiciden in de schil terecht kan komen. Maar daar zijn strenge normen voor, en het is perfect veilig om een ongeschilde appel op te eten.”

Is er een reden waarom we de schil zouden opeten? “De schil van een appel bevat voedingsstoffen die alleen daar voorkomen. De kleurstoffen in de schil zijn bijvoorbeeld een bron van anti-oxidantia — stoffen die de veroudering van cellen kunnen remmen. Nu, de schil van een appel is maar een paar honderd micrometer dik, dus veel anti-oxidantia krijg je zo niet binnen. Geleukte vruchten, met name bosbessen, zijn een veel betere bron van anti-oxidantia.”

[CONCLUSIE]

Dun schillen leert je zuinig om te springen met voeding, maar voor de vitamines moet je het niet doen.