



Äpplen för allergiker

Sorter med lägre halt av det allergiframkallande proteinet *Mal d 1*.

Att skala eller riva äpplet, eller koka det i mikrovågsugnen 15–30 sekunder kan hjälpa. Likaså är halten av allergenet lägre i ett nyplockat äpple än i ett som förvarats ett tag.

OBS! Det är mycket individuellt vilka äppelsorter man tål.

Prova försiktigt!

Ananasrenett	Guldparmän	Mutsu
Belle de Boskoop	Gyllenkroks Astrakan	Ontario
Berner Rosenäpple	Hampus	P.J. Bergius
Charlamovsky	Ingrid Marie	Ribston
Cortland	Jamba	Risäter
Cox Orange	James Grieve	Santana
Cox Pomona	Jonathan	Spartan
Discovery	Lobo	Stenbock
Elise	Maglemer	Stenkyrke
Filippa	Mantet	Särsö
Gloster	Melon	Transparente Blanche
Gravensteiner	Mio	Wealthy

Undvik dessa sorter om du är allergisk

Golden Delicious

Granny Smith

Jonagold

Listorna bygger både på erfarenhet och på forskning.

Har du egna erfarenheter av vilka sorter som fungerar, eller vilka sorter som är värre än andra, skicka gärna upplysningar till info@svepom.se