



# Äpfel helfen dem

**W**eltweit gibt es mehrere Tausend Apfelsorten, in der Schweiz allein existieren etwa 1000. Genaue Angaben sind unmöglich, denn die Zählweise kann sehr unterschiedlich sein. Nur schon vom beliebten «Jonagold» gibt es mehr als 20 Untersorten. Doch werden diese nun einzeln gezählt oder unter der Stammsorte erfasst? «Mit diesen Fragen müssen wir uns bei der Inventarisierung der Obstsorten befas-

sen», erklärt Klaus Gersbach. Er weiss wovon er spricht: Er ist Sprecher von Fructus, einer Vereinigung zur Förderung alter Obstsorten in Wädenswil. Diese beteiligt sich an Projekten zur Erhaltung des Erbgutes alter Obstsorten. Die Mitglieder führen Sortenbestimmungen durch und betreiben einen Sortengarten sowie einen Obstlehrpfad in Höri. Hier können Interessierte etwas über alte Obstsorten erfahren – und natürlich auch über Äpfel.

«Viele Menschen kennen nur noch ein paar Apfelsorten», sagt Gersbach: «Die alten Arten, die früher Bedeutung hatten, verschwinden mehr und mehr – wir verlieren Sorten mit speziellem, intensivem Aroma.» Gerade Besonderheiten und Eigenarten alter Sorten fallen der zunehmenden Internationalisierung des Marktes und dem damit verbundenen wirtschaftlichen Druck zum Opfer. Und obschon der Schwund der Apfelanbauflächen in letzter Zeit gestoppt werden



## Äpfel waren nicht nur zu Zeiten von Adam und Eva beliebt: Sie sind auch gesund und gelten als wesentlicher Bestandteil von Diäten. Ihr regelmässiger Konsum hilft gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Text: Marion Kaden Fotos: Markus Zuber

der nationalen Sorten mit der Geschmacksänderung der Konsumenten zusammen – bevorzugt werden gegenwärtig knackige, hartschalige, süssliche Arten. Weichschalige wie etwa der Elstar, der nicht so gut lagerfähig ist, fallen wegen ihrer Anfälligkeit zu braunen Flecken aus dem Rennen.

Sollen Apfelsorten Erfolg haben, müssen sie fast generalstabsmässig angebaut und verkauft werden. Eine Möglichkeit, sich im Wettbewerb abzuheben, ist nicht nur die Kreation eines besonderen Geschmacks, sondern auch die Entwicklung von Markennamen, die an Markenschutz gekoppelt sind. So genannte Sortenclubs kümmern sich um die professionelle Vermarktung. Bei derartigen Methoden haben wenig bekannte Apfelsorten kaum eine Chance: «Unsere Vielfalt geht verloren», so Gersbach. «Dabei gibt es Sorten fast für jeden Geschmack und für die unterschiedlichsten Verwendungsmöglichkeiten».

In dem als heilig verehrten Tien-Shan-Gebirge in China etwa fanden englische Forscher eine Wildapfelart, die genetisch eine überraschende Verwandtschaft zu unseren Kulturäpfeln aufweist. Von diesem Gebirge hat der Wildapfel vielleicht seinen Siegeszug in den Westen angetreten und gelangte so nach Persien. Der griechische Geschichtsschreiber Xenophon jedenfalls berichtete von den berühmten Hofgärten des Perserkönigs Dareius (521–486), in denen es wunderschöne, reich tragende Apfelbäume gab. Auch die Ägypter, Griechen und Römer mochten Äpfel: Sie gehörten zum täglichen Leben und wurden sogar Verstorbene auf ihrem letzten Weg mitgegeben. Und selbst die Kelten kultivierten Apfelbäume schon lange bevor die Römer kamen. Römische Geschichtsschreiber spotteten allerdings über die Qualität: Die Äpfel seien so sauer, dass scharfe Schwerter bei ihrem Schneiden stumpf würden.

# Herz

konnte, ist die Konkurrenz in der Apfelproduktion immens.

### Harte, knackige Äpfel gefragt

Im letzten Jahr war Golden Delicious im internationalen Kampf um die Konsumentengunst Gewinner. Danach folgen Gala und Braeburn in der Beliebtheitskala. Verlierer waren der rotbackige Idared, Elstar oder die Schweizer Sorte Maigold. Zum Teil hängt die Verdrängung

### Kleiner Ausflug in die Geschichte

Seit Eva ihren Adam verführt hat, ist der Apfel (*Malus domestica*) aus der Geschichte der Menschheit nicht mehr wegzudenken. Der Apfelbaum (*Malus domestica* Borkh.) hat verschiedene Synonyme und ist auch noch unter *Malus communis*, *Malus pumila*, *Malus sylvestris* oder *Pyrus malus* bekannt. Er gehört zur botanischen Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*); doch wo genau das Apfel-Paradies lag oder besser: woher der Urapfel stammt, darüber streitet die Fachwelt. In älterer Literatur finden sich Hinweise auf den so genannten Holzapfel (*Pirus*) als Urform. Neuere Forschungen ergaben, dass der kultivierte Tafelapfel seinen Ursprung möglicherweise in Wildformen des *Malus sieversii* hat.

### Symbol für Gesundheit und Vitalität

Diese kleine, historische Begebenheit ist mehr als eine Anekdote. Ihre Gültigkeit besteht bis heute: Menschen in nördlichen Ländern bevorzugen säuerliche, Südländer eher süsse Apfelsorten. Doch gleich welche Geschmacksrichtung vorgezogen wird – Äpfel sind in allen Anbauländern beliebt. An vielen Orten sind sie ein Symbol für Gesundheit und Vitalität, was sich auch in Sagen und Mythen widerspiegelt: Die germanische Göttin Idun versorgte ihre Verwandten mit Äpfeln zur Erhaltung der Jugend. Und in der Edda, einer Sammlung alt nordischer Dichtungen, sind Äpfel Symbole für Fruchtbarkeit und körperliche Liebe.

Tatsächlich schätzen die Menschen Äpfel nicht nur aus geschmacklichen,

## Apfelvielfalt in Buchform



«Rosenapfel und Goldparmäne» ist der Titel eines Buches, das in Zusammenarbeit von Experten, von Pro Specie Rara und Fructus, entstanden

ist. Ein Apfel pro Tag, also 365 Apfelsorten für ein ganzes Obstjahr werden vorgestellt. Interessierte können etwas über die Geschichte des Sammelns und Kultivierens von Äpfeln oder die Bedeutung im Wandel der kulturhistorischen Zeiten erfahren. Der Hauptteil ist den ausgewählten 365 Apfelsorten, ihrer eigenen Geschichte und ihren Merkmalen gewidmet. Hobbygärtner oder Apfel-Liebhaber erfahren etwa, ob das Pflücken einer Sorte Fingerspitzengefühl verlangt oder eine Apfelart für Höhenlagen geeignet ist. Und welche Vorteile Hoch-, Niederstamm oder Spalier für den Hausgarten haben und wie Apfelbäume gepflegt werden. Die Artikel geben Auskunft darüber, welche Sorte einen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt hat oder von Gourmets als Tafelapfel geschätzt wird. Jede Sorte ist mit einem Foto illustriert. Ein kleiner Exkurs ist der Mosterei gewidmet. Zwei Sortentabellen am Ende verschaffen Übersicht und fassen zusammen: In einer Tabelle befindet sich eine Kurzbeschreibung mit Foto, Herkunft und Verwendungszweck der Äpfel. In der letzten wird über Ernte, Lagerung, Verwendung wie Dörren, Kochen, Backen, Höhenlage und Schorfresistenz Auskunft gegeben.

Fazit: Das Buch kann Apfelfreunden als nützliches Nachschlagewerk dienen und den Entscheid für eine Apfelsorte erleichtern.

Bartha-Pichler, Brigitte, Brunner, Fits, Gersbach, Klaus, Zuber, Markus: «Rosenapfel und Goldparmäne, 365 Apfelsorten – Botanik, Geschichte, Verwendung». AT Verlag, 2005, ISBN 3-03800-209-7, Fr. 49.90.

**Alle in diesem Artikel verwendeten Bilder stammen aus diesem Buch.**



Dank Direktvermarktung kommen wieder vermehrt traditionelle Apfelspezialitäten zum Zug.

sondern auch aus gesundheitlichen Erwägungen und wegen ihrer ernährungsphysiologischen Vorteile. Die Frucht enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe: Amine, Aminosäuren, Kohlenhydrate (verschiedene Zucker, Polysaccharide, Pektine), organische Säuren, Vitamine, Phenolkarbonsäuren und ätherische Öle sowie Aromastoffe. Vor allem die Schale hat es in sich – hier werden die meisten Inhaltsstoffe gelagert. Deshalb empfiehlt es sich, diese immer mitzuessen. «An apple a day keeps the doctor away» lautet eine Volksweisheit, die ursprünglich aus Europa stammt, wo es heisst: «Täglich einen Apfel hält den Arzt fern.»

## Ein Mittel gegen Durchfall

Bei Diäten oder Ernährungsempfehlungen jedenfalls sind Äpfel immer dabei. Und wer kennt nicht das weltberühmte Bircher-Müesli? Es wurde vom Schweizer Naturheilkundler und Arzt Maximilian Bircher-Benner entwickelt, der als einer der frühesten und bedeutendsten Vertreter naturgemässer Heilnahrung auf Rohkostbasis gilt. Die Mischung besteht ursprünglich aus Haferflocken, Äpfeln, Nüssen, Zitronensaft und Kondensmilch. Das Müesli ist Teil einer sowohl prophylaktischen als auch therapeutischen Lebensreform-Diätetik, die in Kombination mit physikalischen Therapiemethoden wie Sonnen- und



Nägeliapfel

Luftbädern, Heilgymnastik oder Wasseranwendungen beachtliche Erfolge erzielt.

In der Volksheilkunde sind Äpfel als Heilmittel seit jeher wichtig. Frisch geschabte Äpfel mehrere Tage als alleinige Nahrung gelten als ausgezeichnetes Mittel gegen Darmkatarrh, Ruhr oder infektiöse Darmerkrankungen. Heute wird dieser Apfelbrei hauptsächlich noch bei Durchfall, Verdauungsstörungen (Dyspepsie) oder Ernährungsstörungen von Kleinkindern eingesetzt. Ernährungswissenschaftler empfehlen jedoch auch Erwachsenen die offenkundige Heilkraft zu nutzen: Ein «Darm-Entgiftungstag» pro Woche, an dem nur Äpfel gegessen wer-

den, kann die allgemeine Befindlichkeit des Darmes steigern.

### **Bekämpfung von Herzkrankheiten**

Neben den vielen anderen Inhaltsstoffen sind vor allem die Pektine bedeutsam. Sie besitzen ein hohes Wasserbindungsvermögen und sind zur Gel-Bildung befähigt. Sie entwickeln im Magen-Darm-Trakt einen Schutzfilm und vermindern dadurch die Beschwerden bei Durchfall (Diarrhö) und Entzündungen der Magen- und Dünndarmschleimhaut (Gastroenteritis). Gerbstoffe des Apfels verhindern



### **Keine schädliche Chemie in der Schale**

Da sich vor allem in der Schale die wertvollen Inhaltsstoffe befinden, sollten Äpfel ungeschält gegessen werden. Gesundheitliche Bedenken, die wegen des Spritzens der Äpfel während der Wachstumsperiode entstehen könnten, zerstreut Klaus Gersbach von der Vereinigung Fructus: «Einzelne Pestizide dringen zwar in die Schale ein, werden jedoch von Licht, Wärme sowie in der Pflanze oder im Boden auf biochemischem Weg schnell abgebaut.» Über die Unbedenklichkeit wachen strenge, staatliche Kontrollen: Beim Verkauf dürfen keine Rückstände mehr vorhanden sein. Deshalb findet die letzte Spritzung gegen Pilze und Schorf spätestens drei Wochen vor der Ernte statt. Bei manchen Äpfeln sind weisse Rückstände auf der Schale sichtbar. Auch sie sind gemäss Gersbach unbedenklich, denn es handelt sich dabei um Gips oder Talk, die als Trägerstoffe für die Pestizide verwendet werden. Durch Abwaschen können sie leicht entfernt werden.



### Tipps für Hausgärten

Bestimmen Sie vor dem Kauf eines Baumes Ihre «Apfel-Kriterien». Dazu gehört das Festlegen der Verwendung: Ist täglicher Apfel-Verzehr und Vorrat gefragt, ist eine gute Lagerfähigkeit nötig. Soll der Apfel vorwiegend für Most, zum Kochen oder Backen verwendet werden, kommen Aspekte wie die Verarbeitungsmöglichkeit zum Tragen. Apfelbäume sollten nicht krankheitsanfällig sein. Der Berner Rosenapfel etwa ist schorf- und mehltauanfällig. Sorten wie Ariwa oder der alte Lederapfel sind robuster.

Bakterien-Wachstum, seine Ballaststoffe verringern Hunger. Deshalb sind Äpfel nicht nur bedeutsame Zwischenmahlzeiten für den Hunger zwischendurch (siehe auch «Natürlich» 10-2004), sondern sind auch zur Unterstützung bei Gewichtsreduktion hilfreich.

Seit einigen Jahren erforschen Wissenschaftler noch weitere Wirkungen: Ein Apfel pro Tag hilft langfristig bei der Bekämpfung von Herzkrankheiten, fanden amerikanische Forscher von der Uni-

versität von Minnesota heraus. Dass Antioxidantien in Obst und Gemüse gut für die Gesundheit sind und das Wachstum von Krebszellen behindern, ist derzeit auch von der Schulmedizin anerkannt. Dies bestätigten auch amerikanische Forscher der Abteilung für Nahrungserforschung an der Cornell Universität New York. Sie stellten die These auf, dass der regelmässige Konsum von 3 bis 6 Äpfeln pro Tag sich zukünftig als bedeutsame Strategie zur Krebsvorsorge erweisen könnte.

### Unumgängliche Inhaltsstoffe

Wer keine frischen Äpfel mag, braucht auf die gesunden Wirkungen nicht zu verzichten. Getrocknete Apfelschalen ergeben einen fruchtigen, durstlöschenden Tee, getrocknete Apfelscheiben einen leckeren Müeslizusatz. Diejenigen, die gänzlich auf Äpfel verzichten, werden dennoch nicht um Inhaltsstoffe von Äpfeln herumkommen. Vor allem Pektin, die polymeren Kohlenhydrate von Pflanzen, kommt in vielen industriellen Produkten zum Einsatz: Von sterilen Lösungen zur lokalen Blutstillung bis hin zum Klärmittel für Fruchtsäfte und Wein. In der pharmazeutischen Industrie werden Pektine als Tablettenzerfallsmittel genutzt. Und in der Lebensmittelindustrie sind sie als natürliche Geliermittel unentbehrlich.

#### Infos

- Fructus, Vereinigung zur Förderung alter Obstsorten: [www.fructus.ch](http://www.fructus.ch)
- Besuch des Schaugartens Höri: Kontakt über Vereinigung Fructus, 8820 Wädenswil, Telefon 044 780 43 78. Der Obstlehrpfad kann selbstständig begangen werden; für Gruppen werden auf Anfrage auch Führungen angeboten.

## APFEL-REZEPTE

### Saftiger Apfelkuchen oder -cake

*Traditionelles Rezept aus der Region Basel*

500g säuerliche Äpfel schälen, in dicke Scheiben schneiden, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. 175g Butter schaumig rühren, 150g Zucker, 3 Eier, 100 ml flüssigen Schlagrahm, eine Prise Salz beifügen und tüchtig rühren. 100g Mandeln und die Apfelscheiben dazugeben, 375g Mehl und ein Päckchen Backpulver dazusieben. Alles mischen und in eine gebutterte, bemehlte Kuchenform füllen. Im 180 Grad heissen Ofen etwa 1 Stunde backen. Den Kuchen aus der Form nehmen und nach dem Auskühlen mit einer Glasur aus 250g Puderzucker mit 1 bis 3 Esslöffeln Calvados oder Obstler und 1 Esslöffel Wasser überziehen.

**Empfehlung:** Apfelsorten mit markanter Säure (sie eignen sich auch für andere Arten von Apfelkuchen), wählen, wie «Edelchrüsler», «Pirmenecher», «Hediger», «Schönapfel», «Baarapfel», «Bismarckapfel», «Boskoop», «Jakob Lebel», «Sauergraeuch», «Klarapfel», «Bramley's Seedling»

### Lozärner Nidelöpfel (Bratäpfel)

*Traditionelles Gericht aus der Region Luzern*

4 mittelgrosse Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, die Äpfel in eine gut gebutterte Gratinform stellen. 300 ml Rahm erwärmen, 4 Esslöffel Honig darunterrühren, den Guss in die Löcher der Äpfel giessen. Die Äpfel in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 180 Grad etwa 10 Minuten backen. 2 Esslöffel Zucker darüberstreuen und weiterbacken,

bis der Zucker caramelisiert ist und die Äpfel weich sind. Sofort servieren.

**Empfehlung:** «Boskoop», «London Pepping», «Eierlederapfel», «Chüsenrainer»

Luzerner Nidelöpfel (Bratäpfel)



## Süssäpfel als Beilage zu Fleisch und Kartoffeln

Vorschlag von Wilhelm Ottolander, einem holländischen Pomologen, aus der SZOW 1869 (Originaltext)

«Die Süssäpfel werden geschält, in Viertel zerschnitten, Kernhaus und Kerne entfernt, gewaschen und mit etwas mehr oder weniger Wasser (je nachdem die Sorte mehr oder weniger Saft hat), auch etwas hinzugethanem Salze, welches die Süssigkeit vermehre, in einem Topfe langsam geschmoort, so dass die Stücke sich nicht zu Brei kochen, sondern möglichst ganz bleiben, aber oft lange geschmoort, damit die Stücke im Innern nicht härtlich bleiben; dann werde, wenn die Stücke beinahe gar seien, wenn nöthig, ein wenig Zucker, auch etwas Butter und fein gestossener Zimmt zugehan, und darauf das Gericht auf eine Schüssel gelegt und mit dem Saft übergossen, um mit gebratenem Fleische und Kartoffeln gegessen zu werden.»

**Empfehlung** (Süssäpfel und süssliche Äpfel) wie: «Usterapfel», «Pomme de Miel», «Johannecher», «Luzerner Süssapfel», «Malzicher», «Motteranche», «Schibech», «Schogiapfel»

## Apfelsoufflé

Traditionelles Rezept aus der Region Basel

10 bis 12 mittelgrosse, geschälte saure Äpfel in Stücke schneiden und mit wenig Wasser und Zucker, ohne zu rühren, weich kochen, erkalten lassen. 100 g Butter schaumig rühren, 3 Eigelb und 3 ganze Eier, 100g Zucker, 1 Messerspitze Zimt und abgeriebene Schale einer Zitrone schaumig rühren, 100 g Mehl dazusieben. Die erkalteten Apfelstückchen sorgfältig darunterheben, ebenso den Eischnee aus den 3 übrig gebliebenen Eiweiss. Die Masse in eine gebutterte Form füllen, 80 bis 100 g Mandelblättchen, 50 g Zucker und 1 Prise Zimt darüberstreuen, mit 20 bis 30 g Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

**Empfehlung:** Kochäpfel mit markanter Säure, wie «Spitzwissiker», «Schöner von Kent», «Gestrückte Reinette», «Spätlauber»



## Äpfel im Strudelteig

Traditionelles Rezept aus der Ostschweiz

200 g Mehl mit ½ Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen. 1 Ei mit ½ Teelöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Sonnenblumenöl und 4 Esslöffel Wasser gut verrühren, dem Mehl beigegeben und alles zusammenfügen. Auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten, zu einer Kugel formen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung 100 g Mascarpone mit Vanillezucker und 80 g zerdrückten Meringeschalen in einer Schüssel gut mischen, 2 gewürfelte Äpfel mit 2 Esslöffel Zitronensaft mischen.

Den Teig halbieren, die eine Teighälfte zugedeckt beiseite legen. Die andere auf wenig Mehl möglichst dünn rechteckig auswallen, auf ein Küchentuch legen und mit bemehlten Händen von der Mitte her möglichst dünn ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist. In 12 Quadrate schneiden (ca. 10x10 cm), mit flüssiger Butter bestreichen.

Je ½ Esslöffel Mascarponefüllung und 1 Esslöffel Apfelwürfel auf die Mitte der Quadrate geben, die Teigecken über der Füllung gut zusammendrücken. Die restlichen Beutel ebenso füllen und formen. 12 Minuten im 200 Grad heissen Ofen backen, während des Backens mehrmals mit flüssiger Butter bestreichen, lauwarm mit Puderzucker bestreuen und servieren.

**Empfehlung:** Apfelsorten, die nicht zergehen und eine gewisse Säure haben (sie eignen sich auch für gezogenen Wiener Apfelstrudel), wie «Geflammtter Kardinal», «Ontario», «Bohnapfel», «Hausmütterchen», «Geheimrat von Breuhahn»

## Thurgauer Süssmostcreme

Traditionelles Rezept aus der Ostschweiz

100 g Zucker in einer Chromstahlpfanne bei grösster Hitze rösten. Sobald der Zucker zu bräunen beginnt, die Hitze reduzieren, die Pfanne nur leicht schütteln, nicht darin rühren. Wenn der Zucker zu schäumen beginnt und kastanienbraun ist, mit 400 ml Süssmost ablöschen und zudecken. 2 Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in gleichmässige, schöne Stücke schneiden. Zum karamellisierten Süssmost geben und auf kleinem Feuer knapp weich kochen. Die Äpfel dürfen nicht zerfallen.

Mit der Schaumkelle herausheben und portionsweise anrichten. 100 ml Süssmost mit 3 Esslöffel Maisstärke gut verrühren und den leicht köchelnden Caramelsüssmost damit binden. Ganz kurz aufkochen und mit dem Schwingbesen gut rühren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. 200ml steif geschlagenen Rahm unter die Creme ziehen und diese über die gekochten Äpfel giessen. Nach Belieben garnieren.

**Empfehlung:** «Thurgauer Borsdorfer», «Kasseler Reinette», «Goldpepping» ■

Thurgauer Süssmostcreme

