Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 9: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten

Artikel: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554850

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten

Die einen essen sie mit Stumpf und Stiel, die andern geviertelt, entkernt und geschält. Manche mögen sie als «Geister» aus der Flasche, andere mögen sie heiss gebraten, gebacken oder gedörrt. Feststeht: Die Früchte aus dem Garten Eden sind in aller Munde. Warum das Allerweltsobst so gesund ist und was Sie sonst noch darüber wissen sollten, lesen Sie auf diesen Seiten.

Golden Delicious Niederstamm-Plantage. Apfelbäume gehören zu den Rosengewächsen wie übrigens auch der Birnbaum, die Quitte, die Eberesche und der Weissdorn.

Apfelland Schweiz. Tells Lande sind ein Apfelland: von 735'981 a Gesamtanbaufläche für Obst (1996) nehmen Apfelkulturen 515'889 a in Anspruch – das sind 1,8 Millionen Apfelbäume an der Zahl, nach Angaben des Schweizer Obstverbands. 1996 belief sich die Schweizer Tafelapfelernte auf 150'750 t. Davon war der Anteil an Golden Delicious mit 44'340 t mit Abstand am höchsten. Idared folgte auf Rang zwei mit 17'070 t, Platz drei belegte Jonagold mit 15'290 t. Die typische Schweizer Sorte Maigold, durch beste Lagereigenschaften auszeichnet, war mit 8'730 t auf Platz vier und Boskoop folgte mit 7'550 t auf Rang fünf. Die Kantone Thurgau, Wallis und Waadt liefern zusammen mehr als zwei Drittel der Schweizer Äpfel.

Weltmeister im Apfelanbau ist der US-Staat Washington. Anfang des letzten Jahrhunderts liessen sich die ersten weissen Siedler dort nieder. Sie brachten Apfelbaumschösslinge aus den Oststaaten mit und fanden ideale Bedingungen vor. Heute ist Washington State mit einem Anteil von 25 % der weltweit grösste Apfelexporteur. Der tiefrote Red Delicious ist mit 63 % der Star im Washington State, in dem 1995 rund 10 Milliarden Äpfel in Handarbeit von den Bäumen geholt worden sind.

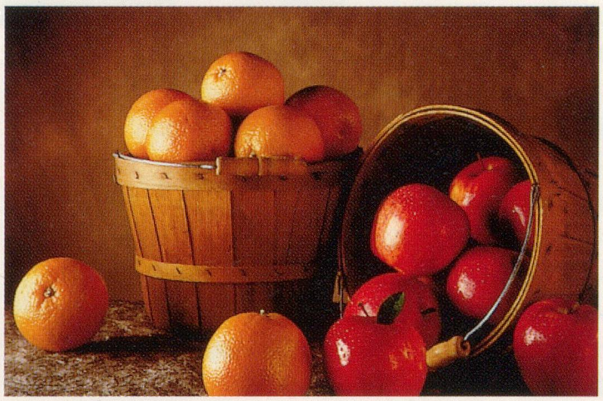
Number One. Fast jeder dritte Apfel, der in der Schweiz geerntet wird, ist ein Golden Delicious. Der meistgegessene Apfel – auch international – ist an sich so schlecht nicht wie sein Ruf. Der über 100 Jahre alte Zufallssämling – er ist kein Kunstprodukt! – zeigt beispielhaft, wie Masse der Klasse schadet. Beim Biss in einen knackig-saftigen, süss-würzigen, voll ausgereiften und baumfrischen Bio-Delicious, versteht man, warum es diese Sorte soweit gebracht hat. Der Massendelicious dagegen wird grün geerntet, um «rechtzeitig», aber ohne Saft und Kraft in den Regalen zu landen. Nur im reifen Zustand bilden sich jedoch die Phenole aus, Geschmacks- und Aromaträger, die freie Radikale abfangen und vor Herz- und Kreislaufkrankheiten schützen. «Unterentwikkelte» Äpfel erkennt man übrigens daran, dass ihre Kelchgrube spitz und flach anstatt breit und tief ist. Der Golden Delicious zählt inzwischen zu den krankheitsanfälligen Sorten, vor allem gegenüber dem Apfelschorf, weshalb er mit Pflanzenschutzmitteln intensiv «behandelt» wird.

Klug ist, wer die Schönen, Ebenmässigen und Grossen links liegen lässt. Kleine, fleckige und unregelmässige Äpfel wurden weniger gespritzt und gedüngt und sind vitalstoffreicher.

Nicht in den sauren Apfel beissen: Bio-Äpfel sehen zwar nicht so gleichmässig schön aus wie gespritztes Obst, schmecken aber besser und sind viel gesünder. Nicht die Phenole bzw. der Erntezeitpunkt allein entscheiden über das Aroma, sondern auch die Düngung. Wird üppig mit Stickstoff gedüngt, wachsen die Früchte zwar schneller heran, aber Farbe, Geschmack, Reife und auch die Abwehrkräfte des Baums leiden. Wer auf wirklich gesunde Ware Wert legt, kauft sie auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Biobauern!

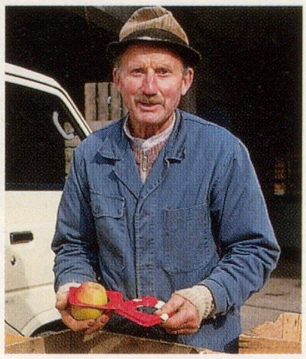
Innere Werte. Äpfel sind ein kleines Lagerhaus wertvoller Nährstoffe. Pro 100 g enthalten sie im Sortendurchschnitt wenig Kalorien (50 – 60 kcal), viel Wasser (85 %), ca. 11 % Kohlenhydrate (Fructose, Glucose, Saccharose, Stärke), 2,3 % Ballaststoffe, 0,4 % Fett, 0,3 % Eiweiss, 0,3 % Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Kupfer, Zink) und Vitamine (Betacarotin, B-Vitamine und Vitamin C). Je nach Sorte fällt der Vitamin-C-Gehalt recht unterschiedlich aus: Roter Berlepsch, Ontario, Goldparmäne oder Klarapfel enthalten mehr als doppelt soviel Vitamin C als z.B. Granny Smith, Cox Orange, Gravensteiner oder Golden Delicious, der das Schlusslicht unter den Vitamin-C-Armen bildet. Ein biologisch angebauter Golden Delicious kommt dagegen auf den doppelten Wert. Was noch für Bioware spricht: unter der Schale und bei reifen Früchten ist der Vitamin-Gehalt am höchsten. Was aber, wenn man sie schält?

Hochglanz. Der Schein trügt: je glänzender und perfekter, desto wertloser. Die Einteilung in Güteklassen ist fatal, zwingt sie die Obstbauern geradezu, makellose Einheitsäpfel mittels Dünger und chemischem «Pflanzenschutz» zu produzieren. In Deutschland und der Schweiz verboten, in der EU erlaubt ist die Behandlung von Äpfeln mit Schellack, damit sie noch appetitlicher aussehen und länger haltbar sind. Schellack lässt sich, wie andere Schadstoffe grossenteils auch, durch Schälen entfernen. Schälen ist die einzig sinnvolle Methode, den Gehalt von Anti-Schimmel-Mitteln, Pestizi-



Früher hiessen Orangen Pomeranzen oder Apfelsinen, je nachdem ob sie aus Italien oder Holland kamen. Holl. «Sinaasappel» geht auf die alte Bezeichnung «Sina» für China zurück.

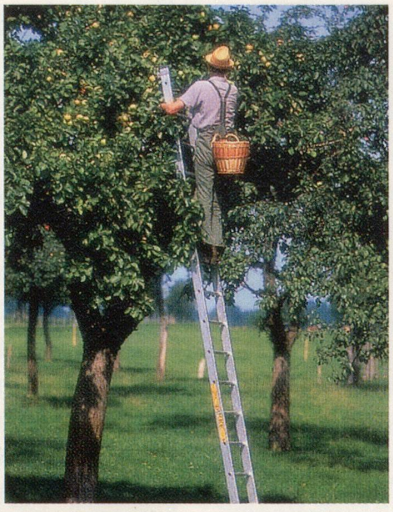
den, Insektiziden und Blei zu reduzieren. Damit gehen zugleich rund ein Drittel der Vitamine verloren. Weniger bringt das Abreiben mit einer Gemüsebürste oder einem trockenen Tuch, am allerwenigsten nützt das weit verbreitete Waschen.



Irreführend: Grösse als Qualitätsmassstab.

Musterknabe. Über 80 % der Schweizer Apfelkulturen werden nach den Richtlinien der Integrierten Produktion (IP) bewirtschaftet. Nach Auskunft des Schweizer Obstverbands ist das Schälen der IP-Äpfel nicht nötig, da diese keine nachweisbaren Rückstände enthalten würden. Damit hat die Schweiz weltweit die Nase vorn, was gesunde Äpfel betrifft.

IP ist zwar noch nicht Bio, aber oft der Weg dahin. Der Anteil an reinen Bio-Äpfeln ist auch in der Schweiz noch sehr niedrig und kann die Nachfrage bei weitem nicht decken. Bei den zu Saft verarbeiteten Äpfeln bewegt er sich um 3 %, bei den Tafeläpfeln zwischen 2 und 3 %.



Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. In der Tafelobstproduktion haben sich Niederstamm-Monokulturen durchgesetzt. Obstbaumkrankheiten können sich dort viel leichter ausbreiten und mehr Schaden anrichten als bei den weniger anfälligen Hochstämmen, die dementsprechend weniger oder gar nicht gespritzt und gedüngt werden (müssen). Millionen von Hochstammbäumen fielen der «fortschrittlichen» Agrarpolitik der Nachkriegszeit zum Opfer – und zwar nicht nur Apfelbäume, sondern genauso Birn-, Kirsch- oder Zwetschgenbäume. Der Niederstammanbau erschien in puncto Produktivitätssteigerung

Alte Bauernregel: Ist die Apfelernte gut, werden im folgenden Jahr viele Buben geboren; ist die Birnenernte gut, gibt es viele Mädchen.

und Pflegeleichtigkeit den artenreichen Hochstämmen mit über 1000 alten Apfelsorten haushoch überlegen, nicht bedenkend, dass die Anfälligkeit gegenüber Schädlingen und Krankheiten rasant zunehmen musste. Heute sind als Ergebnis dieses «Fortschritts» nur noch ein Paar Dutzend Apfelsorten auf dem Markt – die gleichen europaweit wie auch in den USA.

Wetterfühlig. Mostäpfel dagegen wachsen hauptsächlich auf Hochstämmen. Da diese empfindlicher auf Witterungseinflüsse reagieren, weichen die Erträge auch stärker von einander ab. In sehr guten Jahren wie 1992 wurden in der Schweiz 229'000 t Mostäpfel geerntet, in sehr schlechten Jahren wie 1991 nur 39'500 t. 1996 betrug das Jahresergebnis 172'400 t. Der diesjährige Sommer lässt keine Rekordernte erwarten.

Winterschlaf. Früher hiess es einfach «ab in den Keller». Den Zentralheizungen ist es zu verdanken, dass die Keller heute zu warm sind. Für ideale Lagerbedingungen braucht es: Temperaturen zwischen 3 und 8 °C, Luftfeuchtigkeit um 90 % und ausladende Holzroste, auf denen die Äpfel dunkel, lose und gut belüftet ruhen – aber nicht neben Kartoffeln, denn die beiden vertragen sich nicht. Nicht alle Sorten lassen sich gleich gut lagern. Frühsorten wie Klarapfel, Primerouge, Gravensteiner oder Summerred eignen sich nicht. Herbstsorten wie Cox's Orange, Goldparmäne, Kidd's Orange, Elstar oder Rubinette halten sich nur ein bis drei Monate. Bis weit ins nächste Frühjahr hinein halten sich Lagersorten wie Idared, Gloster, Golden Delicious, Glockenapfel, Maigold, Gala, Jonathan oder Boskoop. Jeweils 8 – 10 kg Äpfel lassen sich in einem lebensmittelechten Polyethylenbeutel auch in der Wohnung aufbewahren. Allerdings bleiben sie nicht so erntefrisch wie in den professionellen Kühllagern mit kontrollierter Atmosphäre (CA-Lager), in denen sich Stoffwechsel und Alterung der Früchte verlangsamen.

Äpfel atmen. Sie nehmen Sauerstoff aus der Luft auf und geben Kohlendioxyd und Wasser ab. Je wärmer die Lagertemperatur, desto schrumpeliger werden sie, weil sie entsprechend mehr Wasser verdunsten. Beim Atmen nehmen Äpfel Gerüche aus der Umgebung auf – in der Nachbarschaft von Kartoffeln verlieren

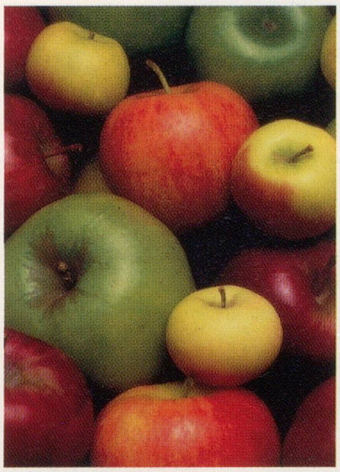
sie ihr Aroma. Es empfiehlt sich sogar, die verschiedenen Apfelsorten getrennt voneinander aufzubewahren, am besten einzeln in Papier gewickelt (schützt vor Wasserverlust und Fäulnis). Auch die Nähe von Kohlgemüse ist ungünstig, da Kohl Ethylen abgibt, wodurch Äpfel schneller reifen. Legt man andererseits unreife Tomaten oder Avocados mit reifen Äpfeln in eine Papiertüte, so werden sie schneller reif.

Wilder Urahn. Alle Apfelsorten – Tausende – gehen auf den einen zurück: Pyrus malus oder Malus sylvestris, den Holzapfel. Kleine, harte, grüngelbliche und aus heutiger Konsumentensicht ungeniessbare Früchte tragend ist der Holzapfel nach wie vor in unseren Wäldern und Weiden anzutreffen. Es heisst, die Syrer hätten ihn aus Kleinasien nach Ägypten eingeführt, wo er in den Gärten der Pharaonen am Nildelta in verschiedenen Kulturformen gezüchtet worden ist. Der Gang der Geschichte ging den gewohnten Weg: Über die Griechen gelangten die Äpfel zu den Römern, die regelrechte Apfelfans gewesen sein sollen, sich aufs Propfen, Veredeln und Apfelweinbereiten verstanden und bereits 22 Sorten auf den Markt gebracht haben. Mit den Römern kam er über die Alpen zu den Germanen, Kelten und Angelsachsen. Englische Auswanderer schliesslich brachten Apfelschösslinge nach Amerika. Allen Kulturen und Zeiten gemeinsam ist die symbolische Bedeutung, die der runden Frucht zugemessen wurde: sie steht für Liebe, Schönheit, Fruchtbarkeit und Verführung ebenso wie für Erkenntnis, Reichtum, Macht und die Welt (Reichsapfel).

Seelenblüten. Apfelbäume tragen überaus viele Blüten. Da ist schon ein ordentlicher Frühjahrssturm vonnöten, damit nicht alle Blüten Früchte entwickeln, denn sonst würde der Baum unter der süssen Bürde zusammenbrechen. Die Blüten des Holzapfels liefern eine der 38 Blütenessenzen Dr. Bach's. Nach dessen Seelentherapie verkörpert der Wildapfel körperlich-seelisch-geistige Reinheit. Die Apfelblütenessenz wirkt demzufolge ausgleichend auf Menschen, die unter einem Reinlichkeitswahn leiden, sich ständig waschen möchten, sich vor sich selbst ekeln, kleinlich und pedantisch sind und unter chronischem Schnupfen oder Husten leiden.

Hildegard von Bingen schätzte Apfelblüten bei Migräne- und Kopfweh. Die Blüten werden 5-6 Wochen in Olivenöl eingelegt.

Fuji, Resi und Rome Beauty: Sortenlatein.



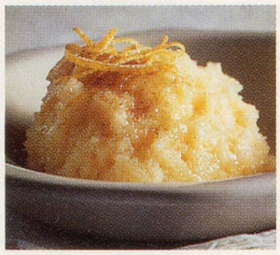
Normalerweise gelangt Neues von West nach Ost. Bei der Resistenz von Kernobst verhält es sich umgekehrt. Aromatische *und* resistente Apfelsorten kommen nicht selten aus Tschechien und der Ex-DDR, z.B. Topaz, Rubinula, Otava oder Goldstar, denen Feuerbrand, Mehltau und Schorf wenig anhaben. Vor der Öffnung des Ostens gab es dort kaum oder keine Spritzmittel, was die Apfelbauern veranlasste, resistente Sorten zu kreuzen. In Konsumententests schnitten die tschechischen Züchtungen Topaz, Rubinola und Rosana geschmacklich besser ab als die gängigen Marktsorten Elstar und Idared. Die erste, nennenswert verbreitete, schorfresistente Sorte (Florina) wurde in Frankreich kreiert. Eine vielversprechende Kreuzung aus Golden Delicious und einer resistenten No-Name-Sorte hat letztens die Eidgenössische Forschungsanstalt in Wädenswil entwikkelt (Ariwa).

Rund 15 Jahre dauert die Kreation einer neuen Apfelsorte. Am Anfang steht die Kreuzung zweier ausgewählter Sorten durch künstliche Bestäubung. An die 10'000 Kerne werden ausgesät, die

daraus hervorgegangenen Sämlinge auf Resistenzen überprüft. 3000 gesunde Sämlinge werden davon ausgewählt und zwei bis fünf Jahre aufgezogen. Die 600 besten Sämlinge mit der geringsten Krankheitsanfälligkeit und guten Wuchseigenschaften werden veredelt. Nach den ersten Ernteerträgen werden erneut die 20 besten mit der höchsten Fruchtqualität und den besten Baumeigenschaften ausgewählt. Diese werden dann auf Herz und Nieren geprüft und bewertet – nach Aussehen der Früchte, Lagerfähigkeit, Wuchs, Ertrag, Widerstandsfähigkeit, Eignung für die Integrierte Produktion und Geschmack (in Konsumentenblindtests). Erst wenn eine Züchtung alle Kriterien erfüllt, erhält sie einen Sortennamen.

«One apple a day keeps the doctor away» sagt ein englisches Sprichwort. Wir doppeln nach:

Zwei Äpfel jeden Tag. Im Bircher-Müesli hat er Weltkarriere gemacht, als Essig feiert er ein Comeback und die Naturheilkunde ist voll des Lobs: der Apfel ist urgesund! Fruchtsäuren, Enzyme und vor allem das Apfelpektin sind die herausragenden Wirkstoffe. Pektin, ein Polysaccharid, wirkt wie ein Schwamm, der Salz, Wasser, Bakterien, Darmgifte, Schwermetalle, Cholesterin und Gallensäuren aufsaugt und aus dem Körper hinaustransportiert. Matschige, braune, mehlige Lageräpfel enthalten besonders viel dieses potenten Stoffs, den Hausfrauen und Tablettenhersteller als Geliermittel kennen. Am intensivsten entfaltet er seine Wirkung geraffelt bzw. als Mus, innerlich oder äusserlich angewendet. Insgesamt wirken sich Äpfel günstig bis sehr günstig aus auf: Blutgerinnung (Förderung), Appetit (Anregung), Verstopfung, Durchfall, hohen Blutdruck (Senkung aufgrund des niedrigen Natrium- und hohen Kaliumgehalts), Herz- und Gefässerkrankungen (Förderung der Durchblutung), Nieren-, Magen-Darm-/Magenschleimhautentzündungen, Wassersucht, Rheuma, Gicht, Übergewicht, Wundliegen, Hautausschläge u.v.m.



Apfelmus: Welches Heilmittel ist schon zugleich Dessert?

Am besten richtet man einen Apfeltag in der Woche ein. Wenn nicht, dann bitte zwei Äpfel pro Tag! Rheumatikern und Übergewichtigen sind 3- bis 4tägige Apfelkuren besonders zu empfehlen. Dabei sollte man auf andere Speisen und Getränke (ausser dünnem Kräutertee, z.B. aus Blutwurz oder Apfelschalen) ganz verzichten. Bei Eisenmangel bewährt sich immer noch der alte Trick: einen Apfel über Nacht mit Eisennägeln spicken, diese am Morgen entfernen und den Apfel nüchtern essen.

Äpfel statt Zigaretten. Raucher sind selten Apfelesser, da das Nikotin den Geschmackssinn verändert. Wer das Laster lassen will, kann nichtsdestotrotz auf den Apfel zählen. Als Regel gilt: Entweder soviele Äpfel am Tag essen, wie Zigaretten geraucht werden, oder die Zigarette jeweils durch einen kleinen Apfel ersetzen! Wenn man drei bis vier Tage lang ausschliesslich Äpfel in geriebener, flüssiger oder «bissiger» Form zu sich nimmt – es können ruhig bis zu 20 sein –, stellt sich von allein eine Abneigung gegen Nikotin ein.

Konkurrenz. Bananen sind billiger als Äpfel, obwohl sie von weit her kommen. Die Eidgenossen essen fast soviele Bananen wie Äpfel. In der Weltobstproduktion rangieren derzeit die Äpfel nach den Trauben, Zitrusfrüchten und Bananen auf Platz vier. • IS

In der Schweiz werden 25 kg Tafeläpfel, gut 10 l Süssmost und 6 l Apfelwein pro Kopf und Jahr konsumiert.