

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 64 (1993)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** "Bouquet garni" - Die Seite der Küche

### **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:** 28.01.2026

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

### Unser Schweizer Apfel

#### Vom Wildling zum Apfelbaum

Die ersten Spuren des Apfelbaumes auf dem heutigen Schweizer Boden stammen aus den Pfahlbauten von Moosseedorf, Robenhäusern und Concise. Man nimmt an, dass es sich bei den gefundenen, verkohlten kleinen Früchten um Wildäpfel gehandelt hat. Spätere Funde der jüngeren Steinzeit, zum Beispiel vom Pfahlbau Wangen am Untersee, weisen grössere Früchte auf, was darauf schliessen lässt, dass bereits damals Kultursorten angepflanzt wurden. Möglicherweise haben die Römer, welche grosse Obstpflanzler waren, neue Sorten in unser Land gebracht. Sie kannten bereits das Pfropfen und die Bereitung von Obstwein. Zur römischen Kaiserzeit wurden 29 Apfelsorten genannt. Im frühen Mittelalter haben vornehmlich Klöster und auch Adelige den Obstbau gefördert.

Das Klima unseres Landes begünstigt das Wachstum der Obstbäume. Die Schweiz gilt als das obstreichste Land Europas. Doch ohne Hilfe und Pflege des Menschen würden unsere saftigen, knackigen Äpfel langsam verschwinden. Wilde Äpfel, sogenannte Holzäpfel, wären das Ergebnis. In den Pflanz- und Baumschulen werden

die jungen Triebe, die Wildlinge veredelt, indem man ein Edelreis von einem fruchtbaren, gesunden Baum der gewünschten Apfelsorte auf den Wildling aufpfropft. Nach fünf bis sechs Jahren hat sich aus dem zarten Pflänzchen ein kräftiges Bäumchen entwickelt, das nun von Jahr zu Jahr des Menschen Arbeit und Fleiss immer mehr mit saftigen Früchten belohnt.

Wechselnde Ansprüche der Konsumenten und des Marktes fordern eine ständige Anpassung und Weiterentwicklung der Sorten. Auch die Anbauformen unterliegen einem steten Wandel. Die Eidgenössische Alkoholverwaltung in Bern unterstützt die bei der Umstellung im Obstbau notwendigen Massnahmen. Noch vor wenigen Jahrzehnten war der Feldobstbau, mit zerstreut in der Landschaft stehenden Apfelbäumen, vorherrschend. Durch die Anpflanzung von Obstkulturen wurden Pflege und Ernte vereinfacht und der Ertrag gesteigert. Dies war nur möglich durch Forschung und breitangelegte Zuchtversuche unter wissenschaftlicher Aufsicht. In der Schweiz sorgen dafür die Eidgenössischen Forschungsanstalten in Wädenswil und Changins, wo in Versuchsgärten von der Befruchtung bis zur Ernte alles unternommen wird, was zur Erzielung einer optimalen Qualität wichtig ist.

#### Wo wachsen die Schweizer Äpfel?

Die drei grössten Anbauggebiete Thurgau, Waadt und Wallis stellten 1982 zusammen mehr als zwei Drittel der Gesamtanbaufläche von 5152 ha. Danach folgen die Kantone Zürich und St. Gallen.

Von den wichtigsten Apfelsorten sind Boskoop und Glockenapfel in der Ostschweiz, Jonathan in der Zentralschweiz und Maigold in der Westschweiz besonders stark vertreten, während der Golden Delicious in der ganzen Schweiz die führende Sorte ist.

Sein Anteil ist allerdings seit einiger Zeit rückläufig, denn aufstrebende Sorten wie Idared, Gloster, Spartan, Jonagold und Cox's Orange werden von Jahr zu Jahr mehr angebaut.

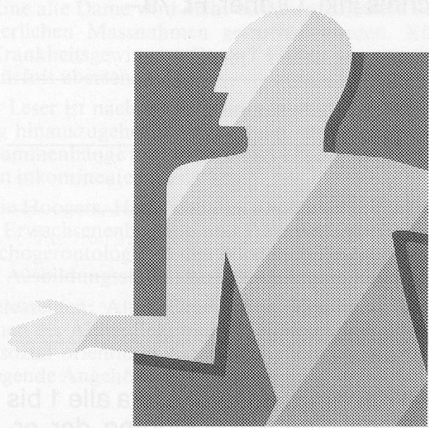
#### Der Apfel in der Ernährung

Kaum eine andere Frucht wird so vielseitig verwendet wie der Apfel. Er wird frisch und getrocknet gegessen, dient der Herstellung von Gerichten, Desserts, Mus, Gelee, Saft, Wein und Tee. Aus unreifen Früchten wird der Gelierstoff Pektin gewonnen.

Äpfel lassen sich gut kombinieren mit Sellerie, Rinden, Kohl und Kartoffeln. Aber auch zu Fleisch ist diese Frucht sehr beliebt, zum Beispiel: Apfelmus zu Schweinsbraten, Apfelkompott zu Blut- und Leberwürsten, Halbäpfel, gefüllt mit Johannisbeergelee oder Preiselbeeren, serviert zu Schafffleisch usw.

Aus dem Gesichtspunkt der heutigen Ernährungswissenschaft fällt dem Obst eine wesentliche Aufgabe auf dem Gebiet der Verhütung und der Heilung von Krankheiten zu. Ein altes englisches

# PROLIFE 93



**Die Messe für Lebenshilfen  
im Alltag, Spitexbedarf, Rehabilitation  
und Prävention**

**Züsapa-Hallen, Zürich, vom 2.-5. Juni 1993**  
Mi.-Fr. 9.00-18.00 Uhr, Sa. 9.00-16.00 Uhr



Blenheim Schweiz AG, Buckhauserstr. 24, CH-8048 Zürich, Postfach  
Telefon 01/492 76 16, Fax 01/493 06 60

Spruchwort sagt: «An apple a day keeps the doctor away.» Also, wer täglich einen Apfel isst, braucht keinen Arzt. Warum denn?

Das Fruchtfleisch des Apfels gehört zum Köstlichsten und Vollkommensten, was die Natur zu bieten hat.

Sein Fruchtzucker ist ein Energiespender, der direkt ins Blut gelangt. Die Vitamine A, B1, B2, C und P machen den Körper widerstandsfähig. Mineralstoffe: Kalk stärkt Knochen und Zähne, Phosphorsäure die Nerven, Eisenoxid fördert die Blutbildung, Kalium und Natrium dienen der Entschlackung des Körpers. Pektine sind schwer verdauliche, kompliziert aufgebaute Stoffe mit Riesennormen. Sie können Kleinlebewesen einkapseln und zur Ausscheidung bringen. Gerbstoffe sind entzündungshemmend und beruhigen die Schleimhäute. Die Zellulose ist die Gerüstsubstanz des Obstes. Sie ist selbst nicht verdaulich, regt aber als Ballaststoff durch den mechanischen Reiz die Tätigkeit der Verdauungsorgane an. Eiweiss und Fett sind nur in Spuren vorhanden, ein Vorteil für Übergewichtige.

Gerade das Zusammenwirken der vielfältigen Bestandteile macht den Wert des Apfels aus.

Und das ist seine Wirkung bei:

#### *Magenverstimmung, Durchfall*

Nach einem anfänglichen Fastentag hat sich eine Diät mit feingeschabten, rohen Äpfeln bewährt. Sie belasten den Magen-Darm-Kanal nicht, und das darin enthaltene Pektin wirkt entzündungshemmend.

#### *Fieber- und Infektionskrankheiten*

Apfelsaft (nicht zu kalt) ist ein ideales Fiebergetränk, und Rekonvaleszenten helfen Äpfel wieder zu Kräften, denn sie sind leicht verdaulich und appetitfördernd.

#### *Herz- und Kreislaufschwächen*

Wer häufig Äpfel isst, hilft mit, den Stoffwechsel zu entlasten, die Ausscheidung zu verbessern und damit Kreislaufkräfte zu sparen.

#### *Zahnkaries*

Als eigentliche Ursache der Zahnkaries wurde längst eine falsche Ernährung erkannt. Deshalb lieber ein natürlich süsser Apfel als raffinierter Zucker und Schleckereien.

#### *Stress und Müdigkeit*

Für Schüler, Berufstätige und Autofahrer ist der Apfel ein herrlich mundender Energiespender und Muntermacher, weil der Fruchtzucker sofort ins Blut übergeht.

#### *Übergewicht*

«Schlanksein beginnt mit einem Apfel» ist eine Weisheit, die schon ungezählten Menschen mit Gewichtsproblemen geholfen hat. Denn der Apfel sättigt, ohne dass sein Nährwert ins Gewicht fällt.

#### *100 g Äpfel enthalten:*

11 % Fruchtzucker, 1,2 % Zellulose, 1,1 % Sorbit, 0,2 % Eiweiss, 0,9 % Fruchtsäuren, 0,2 % Fett, 0,5 % Pektin, 0,4 % Mineralstoffe, 0,2 % Gerbstoffe, andere Stoffe wie Vitamine usw., sowie 84 % Wasser.

Aus: Unser Schweizer Apfel, eine Broschüre mit Rezepten der Eidg. Alkoholverwaltung, Bern, Informations- + Pressedienst, Postfach, 3000 Bern 9.



Verein für  
Schweizerisches Heimwesen

## Heim-Verzeichnis

Ein Heimverzeichnis, wozu?

Um Versorgern, Heimen und anderen Interessierten einen umfassenden Überblick über das gesamte Angebot an Betreuungsplätzen im Erziehungsbereich zu verschaffen.

Das Heimverzeichnis VSA umfasst gegenwärtig 223 Institutionen in der deutschsprachigen Schweiz, geographisch geordnet und mit allen wichtigsten Informationen in einem einheitlichen Raster vorgestellt.

Heime für Kinder- und Jugendliche  
Heilpädagogische Pflegefamilien  
Sozialpädagogische Wohngruppen  
Grossfamilien

In regelmässigen Abständen (zirka alle 1–2 Jahre) erhalten Sie automatisch Änderungen und Neuzugänge gegen zusätzliche Verrechnung. Mit diesem Service verfügen Sie somit laufend über ein aktuelles Nachschlagewerk.

**Preis:** Fr. 79.– inkl. Ordner (zuzüglich Porto und Verpackungskosten)

### Ich bestelle ein Heimverzeichnis

☐ Heimverzeichnis inkl. Ordner, Fr. 79.–

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift und Datum \_\_\_\_\_

Ich nehme davon Kenntnis, dass ich zirka alle 1 bis 2 Jahre automatisch eine Nachlieferung der ergänzten und korrigierten Blätter gegen Bezahlung erhalten werde. Die Nachlieferung kann ich jeweils bis Ende des Jahres **schriftlich** abbestellen.

Bitte einsenden an:

VSA Verein für Schweizerisches Heimwesen  
Verlag, Seegartenstrasse 2  
8008 Zürich, Tel. 01 383 47 07