

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 10

Rubrik: Bouquet garni : 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: 18.01.2026

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

Goldener Herbst:

ÄPFEL UND APFELSAFT*

Äpfel

Knackig und gesund, verführerisch, magisch und sagenhaft – all diese Eigenschaften vereinigt der Apfel in sich. Mit seinen harmonischen Formen und schillernden Farben zieht er unweigerlich an – und das seit dem Beginn der abendländischen Kulturgeschichte. Dank seiner Handlichkeit ist das beliebteste Schweizer Obst aber auch praktisch: überall und jederzeit griffbereit als erfrischende Zwischenverpflegung! Und bei der Zubereitung von Süss-Speisen, Kuchen, Kompotten und Cremes eröffnet die Paradiesfrucht den Phantasievollen ungeahnte Möglichkeiten.

Tafeläpfel

Als Verjüngungsmittel galten die berühmten goldenen Äpfel der Hesperiden den griechischen Göttern. Keine andere Obstsorte ist so reich befrachtet mit Mythos, Religion und Geschichte wie der Apfel. In der jüdisch-christlichen Religion wird der Apfel zum Sinnbild von Erkenntnis, Leben und weltlichem Genuss. Später findet er sich wieder auf dem Kopf des kleinen Walter Tell, als Symbol der Macht in den Händen ungezählter Könige und sogar in der Wissenschaft: Newton bewies mit dem Apfel das Gesetz der Schwerkraft... In der Schweiz ist der Apfel bis heute fest verankert in den Traditionen. Der rekordverdächtige Konsum von 100 000 Tonnen Tafeläpfeln im Jahr belegt dies deutlich. Der Apfel zählt zu den wenigen einheimischen Früchten, die während des ganzen Jahres zu kaufen sind. Geerntet wird von Juli bis November. Dank moderner Lagermethoden sind gewisse Sorten monatelang haltbar und schmecken immer noch wie frisch gepflückt. Erst gegen Ende der Saison wird das Angebot durch Ergänzungsimporte bereichert. Das Schweizer Klima begünstigt das Gedeihen von Obstbäumen. Die drei Kantone Thurgau, Wallis und Waadt sind Hauptanbaugebiete: Zwei Drittel der Gesamtanbaufläche von 5000 Hektaren befinden sich hier. Eine mittlere Ernte beträgt 130 000 Tonnen. Äpfel werden heute in der Schweiz grösstenteils nach den Richtlinien der In-

tegrierten Produktion angebaut. Produkte, die gemäss dieser naturnahen und umweltschonenden Methode produziert werden, dürfen mit dem IP-Label gekennzeichnet werden.

Der Apfel: ein Stück Gesundheit!

Äpfel sind dank Vitaminen und Schutzstoffen gesund und erst noch kalorienarm. Fruchtzucker macht ihn zum natürlichen Energiespender. Das Wertvollste liegt unter der Schale, deshalb werden Äpfel am besten mit Stumpf und Stiel verzehrt.

Qualitätskriterien

Gelbe Etikette = Tafelobst Klasse Extra
Hochwertiges Obst bezüglich innerem und äusserem Wert, in absolut ausgeglichener Qualität und Aufmachung.

Rote Etikette = Tafelobst Klasse I

Vollwertiges, gepflegtes und gesundes Obst bezüglich innerem und äusserem Wert.

Grüne Etikette = Tafelobst Klasse II, Kochobst

Entspricht dem inneren Wert guter Tafelfrüchte, die aber den Anforderungen bezüglich Grösse, Form, Entwicklung und Hautbeschaffenheit der Klasse I nicht in allen Punkten genügen.

Apfelsaft

Apfelsaft ist ein natürliches Getränk, ist flüssiges Obst, ist Sonnenenergie. Von der Sonne gereift sind nämlich die Früchte von den ökologisch und für das Landschaftsbild wertvollen hochstämmigen Feldobstbäumen. Sie sind Hauptlieferanten des guten Apfelsaftes und bieten den Singvögeln eine natürliche Herberge.

Apfelsorten

Frühsorten

Sorte	Charakter
Summerred	saftig, erfrischend säuerlich, harmonisch
Gravensteiner	sehr saftig, erfrischend säuerlich, würzig
Primerouge	fest, saftig, mild, säuerlich

Herbstsorten

Sorte	Charakter
Cox Orange	saftig, mittelfest, gehaltvoll, würzig-fruchtiges Aroma
Kidds Orange	fest, ziemlich saftig, mit viel Fruchtzucker, kräftiges Aroma
Elstar	saftig, würzig-fruchtiges Aroma mit reichlich Fruchtzucker und erfrischender Säure

Lagersorten

Sorte	Charakter
Gala	saftig, mild-süsslich, wenig Säure, Golden-ähnliches Aroma
Jonathan	feinzellig, ziemlich saftig, angenehm säuerlich, mit dezentem Aroma
Boskoop	saftig, kräftig, säuerlich, mit reichlich Fruchtzucker
Jonagold	saftig, reichlich Fruchtzucker, leicht säuerlich, sehr aromatisch
Golden Delicious	saftig, süss, mit wenig Säure, typisch anisartig im Geruch, aromatisch
Gloster	saftig, feinsäuerlich, mit dezentem Aroma, feinzellig
Idared	feinzellig, saftig, mild, säuerlich, dezentes Aroma
Glockenapfel	saftig, erfrischend, mit hervortretender Säure, dezentes Aroma
Maigold	fest, saftig, feinzellig, süss-säuerlich, mit typischem Aroma

* Zur Verfügung gestellt durch den Schweizerischen Obstverband, Zug

100 g Äpfel (Fruchtfleisch) enthalten:

Wasser	85,30 g
Kohlenhydrate (Fructose und Glukose)	11,90 g
Faserstoffe	2,30 g
Fruchtsäuren	0,55 g
Fett	0,40 g
Eiweiss	0,34 g
Mineralsalze (Potassium, Phosphor und Kalzium)	0,32 g
Vitamine:	
– C	12,00 mg
– Karotin	0,067 mg
– B6	0,065 mg
– B1	0,035 mg
– B2	0,032 mg
Joules (kcal)	218 (52)

Apfelsaft . . .

. . . ist flüssiges Obst: Süssmost, Obstsaft frisch ab Presse, naturtrüber Apfelsaft, klarer Apfelsaft, Spezial-Apfelsäfte, Apfelsaft-Konzentrat, verdünnte Apfelsäfte, Apfelwein, alkoholfreier Apfelwein. Breit ist das Getränke-Angebot aus den Früchten der meist hochstämmigen Obstbäume.

. . . ist 100prozentiger Fruchtsaft, «rein» und «sonnengereift», gepresst aus kontrolliertem, vollwertigem Mostobst.

. . . enthält alle Gesundheits- und Genusswerte des Apfels. Der Fructoseanteil liegt bei 10 Prozent.

. . . ist ein preiswerter und vielseitiger Durstlöcher; er eignet sich auch als Tafelgetränk.

. . . darf bis zu zehn Prozent Birnensaft enthalten. Geschmackliche Nuancen ergeben sich dank verschiedenen Apfel- und Birnensorten. Sortenreine Säfte entstehen aus besonders aromatischen Apfelsorten (z.B. Sauergrau, Gravensteiner).

Obstsaft entsteht . . .

. . . aus reifem, auf seine Qualität geprüftem, gewaschenem Mostobst, das zunächst in der Mühle zur «Maische» verarbeitet wird.

. . . in mächtigen Pressen, wo aus der «Maische» frischer Saft gewonnen wird.

. . . ausschliesslich durch physikalische Vorgänge: Nach dem Pressen wird der Saft pasteurisiert, das heisst erhitzt und dadurch haltbar gemacht. Aroma und Inhaltsstoffe bleiben dadurch unbeeinträchtigt. Weder Konservierungsmittel noch Zucker dürfen beigefügt werden.

. . . ohne Gärprozess. Dazu werden die trüben und die klaren Säfte bei tiefer Temperatur und unter ständigem Kohlendruck gelagert.

. . . auf schonende Weise in vollautomatischen Anlagen, aber auch in den Pressen der landwirtschaftlichen Produzentenbetriebe. Apfelsaft ist zunehmend auch im Direktverkauf frisch ab Presse und pasteurisiert erhältlich.

Süssmost . . .

. . . ist ein Getränk für alle Jahreszeiten. Er spendet Kraft und Energie für jede Tätigkeit.

. . . ist wie die Milch ein flüssiges Nahrungsmittel und etwas vom Vollkommensten, was die Natur an Nähr- und Aufbaustoffen bietet.

Süssmost enthält durchschnittlich pro Liter:

- 90–100 g Fruchtzucker (Fructose, Glucose, Saccharose)
- 7–10 g Fruchtsäuren (vorwiegend Apfelsäure)
- 4 g Mineralsalze, wovon 3 g Kalium
- Vitamine B1, B2, B6, C
- Fermente, Farb- und Aromastoffe
- Gerbstoffe, Pektine in unterschiedlichen Mengen

- **Fruchtzucker** ist ein hervorragender, rasch wirkender Energiespender.
- **Fruchtsäuren** wirken erfrischend, appetitanregend und fördern den Stoffwechsel.
- **Mineralsalze** sind Aufbaustoffe, helfen aber auch, den Körper zu «entschlacken».
- **Vitamine und Fermente** ermöglichen dem menschlichen Organismus, die Nährstoffe auszunützen.
- **Pektin** ist ein sogenannter Ballaststoff und hauptsächlich im trüben Apfelsaft enthalten; er fördert die Verdauung schonungsvoll.

Obstsaftkonzentrat . . .

. . . ist Obstsaft mit weitgehend entzogenem Wassergehalt. Moderne Verdampfungstechniken schonen die wertvollen Bestandteile des Apfelsaftes.

. . . kann zu Hause platzsparend aufbewahrt und mit Trinkwasser rückverdünnt werden. Ein Liter Konzentrat ergibt fünf bis sechs Liter Obstsaft.

...eignet sich auch zum Süssen und Aromatisieren von Früchtespeisen und -desserts sowie von Backwaren.

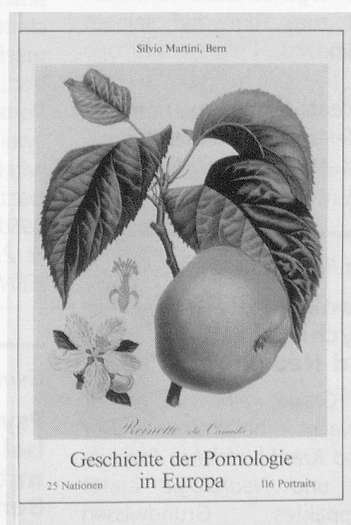
. . . ist in Lebensmittelgeschäften und Reformhäusern sowie in Kanistern bei landwirtschaftlichen Genossenschaften erhältlich.

. . . ist lange haltbar und deshalb geeignet als «Notvorrat» für alle Fälle. ■

Silvio Martini, Bern

Geschichte der Pomologie in Europa**Eine Geschichte der Pomologie im heutigen Umfeld des Intensiv-Obstbaues**

Zum einen dient sie als Rückschau zur Besinnung auf die Arbeitsweise unserer Vorfahren, deren oberstes Anliegen es war, das wirklich Gute, in der Praxis Bewährte, zu fördern. Und Qualitätsproduktion auf dem Obstsektor ist heutzutage aktueller denn je zuvor. Reizvoll ist es, die Entwicklungsschritte in der Pomologie zu verfolgen.



184 Seiten Inhalt mit 116 Porträts, Papierband, fadengeheftet, Fr. 32.–

Verlag Stutz Druck AG
Einsiedlerstrasse 29
8820 Wädenswil

Beispiel für eine bekömmliche, leichte, kalorienarme Mahlzeit

5 dl Apfelsaft	215 Kal.] =	17,5 g Eiweiss
3 Stück (90 g) Grahambrot	209 Kal.		10,9 g Fett und
30 g Greyerzkerse	119 Kal.		103,4 g Kohlenhydrate