

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Legendär und einfach gut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726022>

#### 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

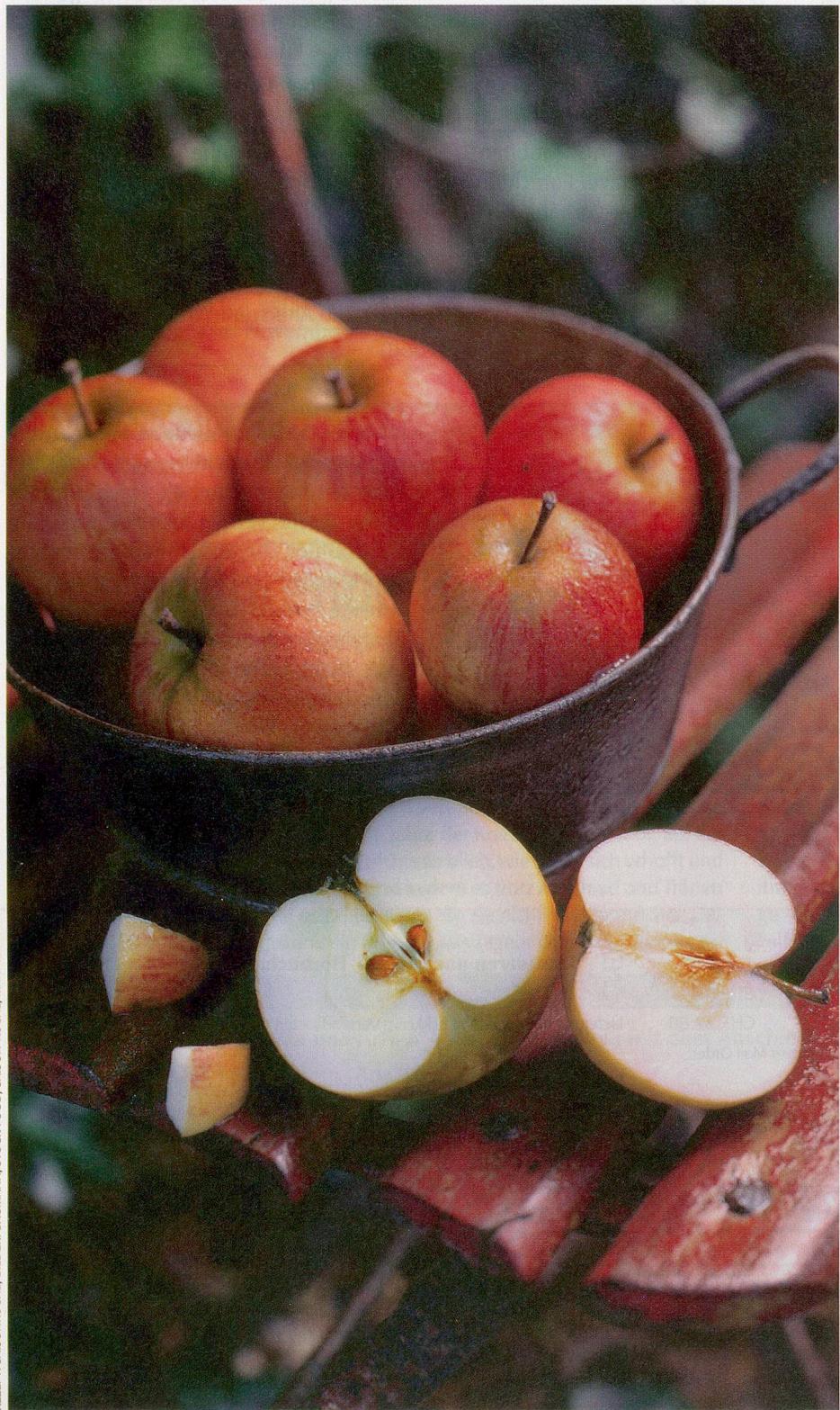
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 13.01.2026

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

# Legendär und einfach gut

*Schneewittchen wäre fast an einem erstickt, Tell durchschoss ihn auf dem Kopf seines Sohnes. Ansonsten ist der Apfel aber sehr gesund. Und äusserst schmackhaft dazu.*



REZEPTE: SAISONKÜCHE; BILDER: BRAUMANN/STOCK FOOD, SAISON-KÜCHE/MARTINA MEIER

**M**alus heisst der Apfel auf Latein. Das heisst: das Böse. Schliesslich war die Frucht am Sündenfall und der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies nicht ganz unbeteiligt. Die Verführungskunst des Apfels zeigt auch ausserhalb des Paradieses noch Wirkung: Statistisch gesehen essen die Eidgenossinnen und Eidgenossen fast zwanzig Kilo Äpfel pro Kopf und Jahr.

Über die alten Handelsstrassen gelangte der Apfel schon in der Antike in den Schwarzmeerraum und wurde dort von Griechen und Römern kultiviert, und der süsse Apfel, wie wir ihn heute kennen, war geboren. Dieser Kulturapfel (*Malus domestica*) gehört zur Gattung der Rosengewächse und ist eine Zuchtf orm, die auf den noch heute vor kommenden Holzapfel (*Malus sylvestris*) zurückgeht.

Weltweit gibt es schätzungsweise 20000 Apfelsorten. Einst war der Apfel ausgesprochen teuer und galt als Aphrodisiakum. Wollte ein Grieche sich verloben, so warf er seiner Angebeteten angeblich einen Apfel zu. Wenn sie ihn auffing, hiess das Ja.

Für die Kelten war der Apfel ein Symbol für Tod und Wiedergeburt, bei den Germanen wachte die Göttin Iduna über goldene Äpfel, die Unsterblichkeit verliehen konnten. Im ersten Jahrhundert nach Christus wurden bereits im gesamten Rheintal Äpfel kultiviert, dennoch blieb die Frucht noch lange Zeit ein Luxusobjekt und galt als Herrschaftssymbol. Der Reichsapfel gehörte zu den Insignien des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation, er symbolisierte die Weltenkugel und wurde vom Herrscher in der linken Hand gehalten.

Über Jahrtausende galten Äpfel als Symbol für Reichtum, Liebe und Fruchtbarkeit. Die moderne industrielle Massenproduktion hat das gründlich geändert. Der Apfel ist heute die vielleicht alltäglichste Frucht.



## Apfel-Tartes

Für 2 Tartes à 25 cm Durchmesser, ergibt ca. 8 Stück

340 g Butterblätterteig, rechteckig, ausgewalzt

4 EL Zucker

30 g Butter

4–5 säuerliche Äpfel, z. B. Cox Orange

1–2 TL Zitronensaft

6 TL Puderzucker

Blätterteig samt Backpapier entrollen. Kreise à 25 cm Durchmesser ausschneiden. Jeweils knapp 2 cm innerhalb des Randes einen Kreis einkerbten. Innere Kreisfläche dicht einstechen. Auf ein Blech ziehen. Mit je 1 EL Zucker bestreuen. 30 Minuten kühl stellen.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Butter schmelzen. Äpfel schälen. Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen.

Quer in 2 mm dicke Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen. Je die Hälfte der Apfelscheiben auf dem Kreisinneren ziegelartig gegen die Mitte hin dicht aufschichten.

Mit Butter bepinseln und mit restlichem Zucker bestreuen. In der Ofenmitte 15–20 Minuten backen. Dann mit je 2 TL Puderzucker bestäuben und im oberen Teil des Ofens 5–10 Minuten backen, bis die Apfeleränder karamellisieren.

Tartes herausnehmen. Mit restlichem Puderzucker bestäuben.

### Tipps:

Mit Crème fraîche servieren.

Aus dem Teig können auch 2 rechteckige Tartes gebacken werden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 30 Minuten kühl stellen + 20–30 Minuten backen. Pro Stück ca. 2 g Eiweiß, 15 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/260 kcal.

## Fonduevariationen in der aktuellen «Saisonküche»

Mit Familie oder Freunden die Gabeln im Caquelon kreuzen – da lädt die Saisonküche ein mit überraschenden Varianten des klassischen Käsefondues. Zudem gibt es Rezepte für Tafelrunden um den Feuertopf samt Tipps für feine Saucen. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: [www.saison.ch](http://www.saison.ch), Telefon 0848877777 (Normaltarif).



## DAS BEWIRKEN ÄPFEL

### Allergien

Wie alle Äpfel hat auch die Sorte Cox Orange hohes allergenes Potenzial. Die allergieauslösenden Stoffe sitzen vor allem unter der Schale und im Kerngehäuse. Daneben ist der Reifegrad der Frucht entscheidend: Grüne, unreife Äpfel sind besonders allergen. Äpfel gelten als häufige Auslöser von Baum-pollen-Allergien. Weniger problematisch sind geschälte, vom Kern befreite und zu Mus verkochte Früchte.

### Cholesterin

Äpfel sind frei von Cholesterin und enthalten mit 0,3 Gramm pro 100 Gramm so gut wie kein Fett. Dafür finden sich in den gelb-grün-roten Früchten wertvolle Nahrungsfasern, die eine positive, teils senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel haben.

### Diabetes

Zuckerkrankte müssen Äpfel in die Kohlenhydrat-Bilanz einbeziehen. Fachleute empfehlen daher, die Äpfel über den ganzen Tag verteilt zu verzehren.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Weil sie die Kaliumzufuhr im Körper unterstützen, leisten Äpfel einen – kleinen – Beitrag zur Senkung von Bluthochdruck. Zudem wirken sich ihre Vitamine, Mineralstoffe und Spurelemente günstig auf die Gefäße und die Darmflora aus.

### Übergewicht

Äpfel gehören nicht nur zu gesunder Ernährung, die einheimischen Früchte gelten überdies als regelrechte Fitmacher, weil sie nur etwa 50 Kalorien pro 100 Gramm enthalten. Besonders ideal sind sie als Zwischenmahlzeit.

### Verdauung

In Äpfeln stecken etwa zwei Gramm Nahrungsfasern, zudem einiges an Vitaminen C, E, Betacarotin und Folsäure. Daher wirken (Cox-Orange-) Äpfel verdauungsfördernd, mild abführend und darmregulierend. Bei eingeschränkter Verdauungskapazität kann das Essen eines Apfels am Abend Blähungen auslösen. Wer jedoch an Durchfall leidet, findet Hilfe bei einem auf der Röstirolle geriebenen Apfel.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich