

«Wer den Apfel versteht, versteht die Welt»



FOTO: COURTAULD GALLERY
LONDON, LEE COLLECTION

Alle kennen ihn, alle geniessen ihn fast täglich und alle wissen, dass er gesund ist: **der Apfel**. Dabei birgt dieses **Symbol der Liebe und Fruchtbarkeit** noch zahlreiche Geheimnisse. So verwundert es nicht, dass sich um die Nationalfrucht der Schweizer bis heute zahllose Sagen und Legenden ranken, die eine spannender als die andere. Sie beflügelten ungezählte Künstler und Dichter und inspirierten viele zu so zeitlosen Meisterwerken wie dieses Bild von Lucas Cranach dem Älteren (1472–1552) über den **Sündenfall der Menschheit**. Doch die Mythen um den Apfel begannen nicht erst mit Adam und Eva.

VON CHRISTIAN HILBRAND*
UND ANDREAS BAUMGARTNER

Als Aphrodite, die Göttin der Liebe und des ewigen Lebens, mit Hera, der Frau des Zeus, und deren Tochter, der Weisheitgöttin Athene, darüber stritt, wer die Strahlendste und Bezauberndste sei, enthielt sich Zeus eines Urteils. Er empfahl den drei Göttinnen, den als Schäfer lebenden Paris zu fragen. Dieser warf Aphrodite den Schönheitsapfel zu, der für Hera und Athene zum Zankapfel wurde, ihren Hass auf Troja steigerte und 1193 v. Chr. den fünfjährigen Krieg auslöste.

Und schon sind wir – nach der Liebe und der Fruchtbarkeit – bei einem weiteren Symbol, das seit Menschengedenken mit dem Apfel assoziiert wird: die Schönheit. Und wer sieht dabei nicht eines der ersten Bilder aus der Kindheit wieder vor sich, wo Schneewittchen und die böse Königin um die «Schönste im Lande» wetteifern?

Doch die «Geschichte», die weitaus am häufigsten mit dem Apfel in Verbindung gebracht wird, bleibt jene von Adam, den Eva mit dem «Paradiesapfel» vom «Baum der Erkenntnis» verführt. Wissend geworden, müssen sie das sorgenfreie Paradies verlassen und fortan selber für ihr Leben sorgen.

Eine phantastische Zeitmaschine

Der Apfel erinnert uns offenbar viel schneller an den Anfang der Menschheitsgeschichte als an den zeitlich sehr viel nähe-

ren Beginn der Eidgenossenschaft. «Abertausende von Jahren sind rascher durchflogen als siebenhundert», schreiben dazu Markus und Verena Füllemann und Alex Bänninger in ihrer tiefgründigen Kulturgeschichte des Apfels («Faites vos pommes!»).

Adam und Eva sind präsenter als Wilhelm Tell und Gessler, Schillers Drama kommt nicht an die Berühmtheit der biblischen Erzählung heran. Zu tief sitzt «der Sündenfall» in unserem Bewusstsein – obwohl wir nun, darauf angesprochen, ebenso schnell wie bei Schneewittchen wieder Bilder vor uns sehen, die uns schon in der Kindheit faszinierten: Auch als Machtsymbol schreibt der Apfel Jahrtausende lang Geschichte – und kann auch da gleich wieder für den Sündenfall stehen. Wie viel Eroberungen, Kriege und Unterdrückung im Mittelalter können dem Reichsapfel zugeschrieben werden!

Den Apfel verstehen

Ob der Genuss eines Apfels vom Baum der Erkenntnis wirklich ein Sündenfall war oder eher der noch heute ungebändigte Drang der Menschen, die Wahrheit zu erkennen, Gut und Böse zu unterscheiden, sich also im Wortsinn zu emanzipieren? Wir wissen es nicht. Und wir wissen auch nicht, ob Adam wirklich in einen Apfel biss: Die Griechen bezeichneten mit «mélon», die Römer mit «malum» auch Holzäpfel, Granatäpfel, Quitten, Pfirsiche und Aprikosen. Und das spätere Feigenblatt könnte sogar eine Feige zur Frucht der Erkenntnis werden lassen.

Je tiefer wir in den Geschichten und Mythen rund um den Apfel graben, desto zahlreicher und komplexer werden alle diese Symbole und Bezüge zu

Fruchtbarkeit, Liebe, Erkenntnis und ewige Verheissung: Pomona, jene Göttin, die die Römer als einzige nicht von den Griechen «übernommen» hatten, war mit dem Gott des Frühlings verheiratet und wird oft mit einer apfelähnlichen Frucht und einem Okuliermesser dargestellt. Die nordischen Götter verlängerten ihr Leben, indem sie einen Apfel berührten, den sie von Iduna erhielten. Und den Kelten war Avalon auch das Apfelland, wo sie, falls sie hinfanden, die pure Wahrheit, reines Glück und ewiges Leben bekamen. Also: «Wer den Apfel versteht, versteht die Welt.» Aber werden wir den Apfel je verstehen?

Ungewisse Herkunft

Denn auch über die Herkunft und die Abstammung des Apfels herrscht Unklarheit: Die meisten Fachleute sehen, wenn auch nicht mit letzter Sicherheit, *Malus pumila*, den Zwergapfel, als



Malus pumila, der Zwergapfel, wird als möglicher «Urvater» des Apfels betrachtet.

Ursprungsform des Apfels an. Von ihm und vom Holzapfel (*Malus sylvestris*) hat man dichte Waldbestände im Kaukasus gefunden, so dass man Transkaukasien, den Balkan und das Gebiet östlich des Schwarzen Meeres als Ursprungsgebiete vermutet. Doch auch in China und Japan kennt man viele Wildformen, und sogar in der Schweiz hat man bei Ausgrabungen verkohlte Samen und getrocknete Überreste von Äpfeln gefunden. Belegte Spuren des Wildapfels in der Schweiz stammen aus der Jungsteinzeit im 4. Jh. v. Chr. aus Robenhausen am Pfäffikersee, dem bernischen Moosseedorf und dem neuen-

* Christian Hilbrand ist freier Fachjournalist BR. Er lebt in Luzern.

burgischen Concise-La Lance. Indes: Die ältesten Datierungen von Wildäpfeln gehen auf das 7. Jh. v. Chr. zurück und stammen – wen wundert's jetzt noch – aus dem Gebiet um Jericho und dem Zentrum der anatolischen Kultur.

«An apple a day keeps the doctor away»

Dem Apfel als Symbol für Liebe und Fruchtbarkeit entsprach seine Anwendung in Riten und, in der vorwissenschaftlichen Zeit damit eng verknüpft, in der Heilkunde. Bereits in der Schwangerschaft konnte er die Gesundheit des Kindes begünstigen. Er bewahrte vor angezauberten Krankheiten, wenn er zusammen mit einem Glas Wasser verzehrt wurde. Wer von Fieber, Schwindsucht oder Zahn-sucht geplagt war, ging unter ei-

nen Apfelbaum und sprach: «Apfelbaum, ich tu dir klagen, die Schwindsucht tut mich plagen, der erste Vogel, der über dich fliegen tut, benehme mich der Schwindsucht gut.» War man von Warzen befallen, legte man beide Hälften eines geteilten Apfels auf die Warze. Danach fügte man den Apfel wieder zusammen und vergrub ihn; war er verfault, so waren auch die Warzen verschwunden.

Für die Verdauung war der Apfel in zwei entgegengesetzten Richtungen heilsam: Wurde er von oben nach unten abgeschabt, wirkte er gegen Durchfall, schabte man ihn von unten nach oben, so diente er als Brechmittel. Im Übrigen wurde der Apfel in der Volksheilkunde auch ohne magische Rituale schon immer gegen Skorbut,

Zahnfleischbluten und Lockerung der Zähne empfohlen.

Birchers Wertschätzung für die «Sonnenlicht-nahrung»

Es ist deshalb erstaunlich, dass der Apfel in der seriösen Schulmedizin lange Zeit keinerlei Beachtung fand. Tabernaemontanus (gest. 1590) war einer der wenigen, der den Apfel in die Medizin zu integrieren versuchte. Das Destillat des Apfels hielt er z.B. für ein hervorragendes Hautpflegemittel. Im 18. Jahrhundert empfahl der Arzt Chomel den Apfel als Mittel gegen Brustleiden und starken Hustenreiz. Auch heute halten viele einen Aufguss aus Apfelschalen noch für ein gutes Herztonikum.

Dass die altbewährte Gesundheitsfrucht («ein Apfel am

Der Volksmund weiss schon lange: Äpfel sind gesund. Sie löschen **den Durst**, liefern **Energie** und **ersetzen** die beim Sport **verbrauchten Salze**. Bemerkenswert ist der Gehalt an Nahrungsfasern, insbesondere an **Pektin**.

Nirgends Spitze, aber von allem etwas

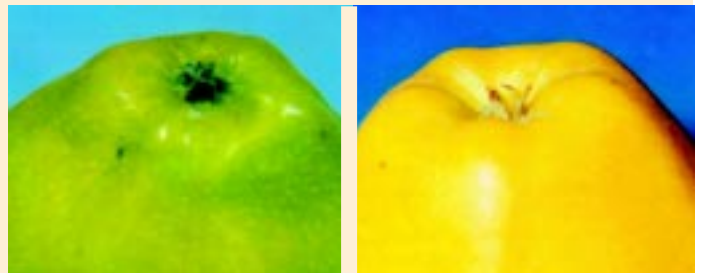
(Durchschnittliche Nährstoffgehalte pro 100 g essbaren Anteil)

Wasser (g)	85,3
Energie (kcal/kJ)	54/227
Eiweiss (g)	0,3
Fett (g)	0,6
Kohlenhydrate (g)	11,4
Nahrungsfasern insgesamt (g)	2,0
d avon Pektin (g)	0,5
Kalium (mg)	144
Calcium (mg)	7,0
Magnesium (mg)	6,0
Phosphor (mg)	12,0
Vitamin C (mg)	12,0

QUELLE: SOUCI, FACHMANN, KRAUT

Nur ein reifer Apfel ist ein guter Apfel

Nicht immer findet man in den Verkaufsstellen ausgereifte Äpfel. Reife Äpfel verderben schneller und sind empfindlicher als solche, die knapp reif gepflückt wurden. Aber **nur reife Äpfel entfalten auch ihr ganzes Aroma**. Sie lassen sich leicht erkennen.



Links: Schmale, flache Kelchgrube, umgeben von deutlichen Höckern, deutet auf eine unterentwickelte Frucht mit wenig Aroma. **Rechts:** Die breite, tiefe, harmonisch geformte Kelchgrube garantiert einen voll entwickelten, aromatischen Apfel.

Tag, mit dem Dokor keine Plag») wieder den ihr zustehenden Platz einnehmen konnte, hat sie nicht zuletzt dem Zürcher Arzt und Ernährungsreformer Maximilian Bircher-Benner zu verdanken. Das von ihm kreierte Birchermüesli – es gilt bis heute als Inbegriff der gesunden Ernährung – bestand zur Hauptsache aus Äpfeln. Nach Originalrezept wurden 8 Gramm Haferflocken, 3 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch und 1 Esslöffel geriebene Nüsse oder Mandeln mit 200 Gramm geriebenen Äpfeln vermischt. Äpfel waren für Bircher «Sonnenlichtnahrung» von höchstem Wert – sofern man sie ganz, also mit Schale und Gehäuse, ass. Von der Bedeutung der Vitamine wusste Bircher noch nichts, aber er kannte natürlich das Phänomen der Verfärbung des Apfelfleisches an der Luft – darum legte er in seinem Originalrezept auch Wert darauf, dass die Äpfel erst kurz vor dem Servieren ins Müesli gerieben wurden.

Pektin senkt Cholesterinspiegel und bindet Schwermetalle

Der Apfel erreicht zwar bei keinem Vitamin Rekordwerte – der Vitamin-C-Gehalt z. B. ist viermal geringer als bei der Orange –, aber er enthält viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, darunter Polyphenole und Carotinoide, die in der modernen Ernährungswissenschaft auf besonderes Interesse stossen. Direkt unter der Schale befinden sich die meisten wertvollen Inhaltsstoffe, weshalb Äpfel, wie andere Früchte auch, wenn möglich nicht geschält, sondern nur gut gewaschen werden sollten.

Bestimmte Phenolverbindungen sollen vor Thrombosen,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen sowie Viren und Bakterien hemmen. Carotinoid-Verbindungen können die Haut vor UV-Schäden schützen.

Vorteilhaft für unsere Gesundheit ist auch der relativ hohe Pektingehalt des Apfels. Diese wasserlösliche, quellende Nahrungsfaser – Pektin wird auch als Geliermittel gebraucht – kann im Darm Gallensäuren binden. Dies ist deshalb von Bedeutung, weil Gallensäure aus Cholesterin gebildet wird. Reichlicher Apfelkonsum kann so den Cholesterinspiegel senken. Pektin sorgt zudem für eine natürliche Verdickung des Darminhaltes und normalisiert die Verdauung. Schliesslich vermag Pektin auch toxische Schwermetalle wie Blei oder Quecksilber an sich zu binden und damit unschädlich zu machen.

Zwanzig Jahre für eine Sorte

Durch gegenseitiges Kreuzen schon im Altertum und dank Auslese über Jahrhunderte entstanden bis heute zahlreiche Arten und Formen. Europaweit gibt es ca. 1600, weltweit sogar 20000 Apfelsorten. In der Schweiz sind aber nur etwa 20 Sorten wirtschaftlich von Bedeutung.

Die gezielte Züchtung geschmacklich attraktiver, in der Produktion ertragreicher und mitunter sogar krankheitsresistenter Sorten wurde erst in der zweiten Hälfte des 20. Jh. an die Hand genommen. Diese Arbeit braucht extrem viel Zeit; von der ersten Kreuzung bis zur Marktreife dauert es rund zwanzig Jahre. Das liegt an der Natur: Apfelmäuer brauchen vom Samen bis zu den ersten Früchten mehrere Jahre. Und eine erfolgreiche



Das Aroma eines Apfels wird stark vom Zucker-Säure-Verhältnis geprägt. Boskoop (oben) ist sehr säurereich, Golden Delicious (Mitte) und Idared (unten) sind säurearm. Saure Sorten sind aber nicht unbedingt zuckerarm. Der sauer schmeckende Boskoop ist das beste Beispiel. Er enthält so viel Säure, dass sein ebenfalls sehr hoher Zuckergehalt von der Säure überlagert wird.

Züchtung erstreckt sich immer über mehrere Generationen.

Die Tradition hat Trümpfe

Trotz der neuen Züchtungen haben die alten Sorten nicht ausgedient: Wer das heute gängige Angebot etwas genauer ansieht, entdeckt zahlreiche Sorten, deren Namen zwar recht modisch tönen, die aber schon mehr als 100 Jahre alt sind: Der oft als überzüchtet geschmähte Golden Delicious etwa wurde 1890 als Zufallssämling entdeckt (also gar nicht «gezüchtet» und «nur» noch gezielt vermehrt. Gleiches gilt für McIntosh (1811 entdeckt), Red Delicious (1870) und Granny Smith (1868). Auch Cox Orange entstand 1825 aus vorhanden Samen durch künstliche Selektion

(solche Zufallssämlinge gibt es bis heute immer wieder: RubINETTE etwa wurde erst 1966 entdeckt und mausert sich derzeit zu einer wichtigen schweizerischen Sorte). Andere Sortennamen, hinter denen oft eine alte Sorte vermutet wird, stammen hingegen aus der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts: Elstar etwa wurde erst 1972 aus Golden Delicious und Ingrid Marie gekreuzt, Jonagold 1968 aus Golden Delicious und Jonathan, und die Schweizer Spezialität Mai-gold 1964 aus der alten Sorte Fraurotacher und Golden Delicious. Viele alte Sorten leben also in neuen Kreuzungen weiter und sind für die moderne Züchtung unentbehrlich.

□