

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Comback des Apfels  
**Autor:** Richter, Tino  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914219>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

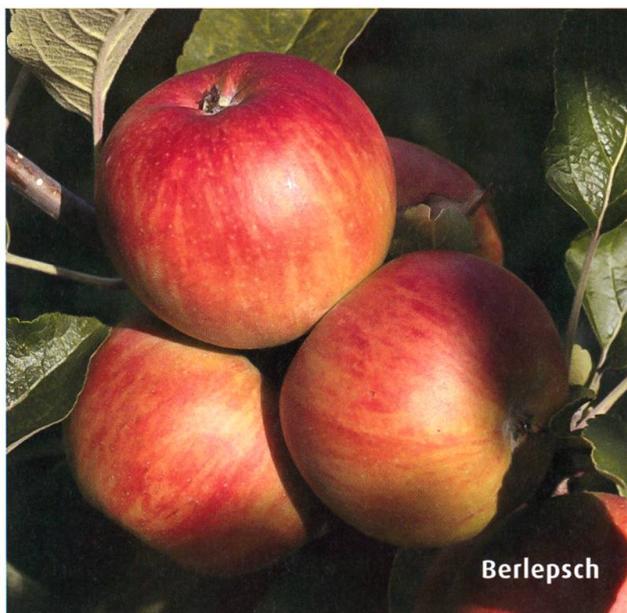
# Comeback des Apfels

Er ist eines der ältesten Nahrungsmittel des Menschen und bietet eine grosse Geschmacksvielfalt: der Apfel. Das Kernobstgewächs hat eine jahrtausendelange Zuchttradition und erfährt gerade eine Renaissance.

Text: Tino Richter



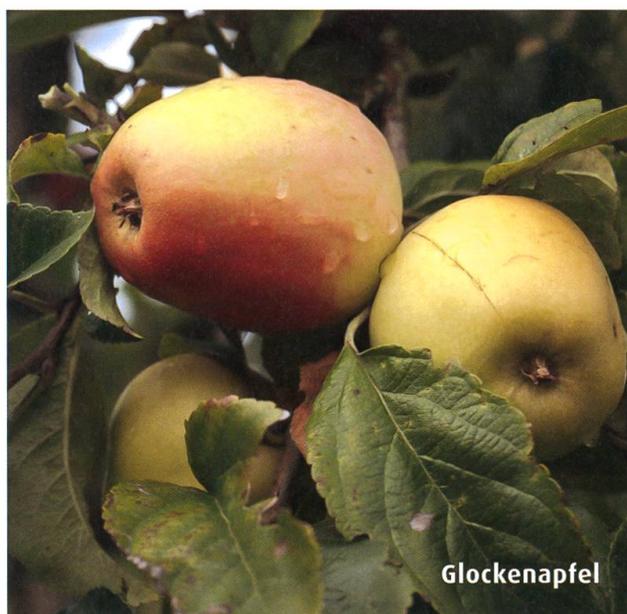
Ananas Reinette



Berlepsch



Goldparmäne



Glockenapfel

Die zurzeit bliebtteste Apfelsorte Gala ist knackig, enthält wenig Säure, wenig Vitamin C und schmeckt aromatisch-süss. Und sie ist dank spezieller Kühltechniken ganzjährig erhältlich. Allein 25 Prozent der Anbaufläche in der Schweiz entfallen auf diese neuseeländische Züchtung aus den 1930er-Jahren.

Die Kehrseite ist, dass Gala (und andere beliebte Sorten wie Rubinette, Golden Delicious, Jonagold und Braeburn) sehr viel Pflanzenschutzmittel benötigen – ganz gleich ob im konventionellen oder Bioanbau. Dabei gibt es alte, robustere Apfelsorten, die auf deutlich weniger Pflanzenschutz angewiesen sind und darüber hinaus auch noch mehr Geschmacksvielfalt bieten. Das hat bereits zu einem Umdenken bei den Detailhändlern geführt, denn alte Apfelsorten finden auch bei den Konsumenten Anklang, die Nachfrage ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen.

### Alte Apfelsorten neu entdeckt

Was unter einer alten Apfelsorte zu verstehen ist, ist nicht genau definiert. Meist sind damit Sorten gemeint, die vor 1940 entstanden sind, als Pflanzenschutzmittel kaum zum Einsatz kamen und das Wissen um die Obstbaumpflege noch verbreitet war. Zwar stecken viele alte Apfelsorten die gängigen Apfelkrankheiten wie Apfelschorf, Mehltau und Feuerbrand besser weg, doch aufgrund der Ansprüche an lokale Gegebenheiten wie Boden und Klima lassen sich nur wenige in grösserem Massstab wirtschaftlich nutzen. Die Erträge sind nicht so gut kalkulierbar, und auch Form, Grösse und Lagerfähigkeit variieren sehr stark. Die **Goldparmäne** beispielsweise, eine sehr alte englische Sorte aus dem 12. Jahrhundert, ist zwar ein vorzüglicher Apfel zum Rohverzehr, aber eben auch anspruchsvoll bezüglich Bodenbeschaffenheit und Klima – und er lässt sich nicht im Kühllager aufbewahren.

Dank Vorreitern wie Pro Specie Rara oder FRUCTUS sind noch knapp 650 verschiedene Apfelsorten in der Schweiz bekannt. In der ganzen Schweiz entstanden in den letzten Jahren zahlreiche Obstgärten, die sich dem Erhalt von Köstlichkeiten von A wie Ananas Reinette bis Z wie Zwetschgenapfel einsetzen. Denn diese Sorten

sind nicht nur ein wertvolles Kulturgut, sondern auch eine wichtige Ressource für weitere Züchtungen. Die noch vor 20 Jahren beliebteste Sorte, **Golden Delicious**, ist entgegen der weitverbreiteten Meinung keine Züchtung, sie wurde 1890 in den USA als sogenannter Zufallssämling entdeckt. Der Originalbaum starb zwar 1958, doch heute «lebt» die Sorte dank vieler Typen, Mutanten (durch Mutation hervorgerufene Erbgutänderung) sowie vielen Kreuzungsprodukten wie Elstar, Jonagold, Gala und Rubinette weiter. Golden Delicious schmeckt knackig-saftig und süss, enthält wenig Säure und bietet einen hohen, gleichmässigen Ertrag.

### Der Konsument entscheidet

Der Ursprung des heutigen Kulturapfels beginnt höchstwahrscheinlich mit dem in Zentralasien heimischen Asiatischen Wildapfel (*Malus sieversii*). Wie alle Äpfel stammt er aus der Familie der Rosengewächse. Heute existieren durch Züchtungen weltweit über 20 000 Sorten. Die grössten Schweizer Anbaugelände befinden sich im Thurgau, in der Waadt und im Wallis. Die Erntezeit beginnt im Juli und dauert je nach Sorte bis in den November.

Laut dem Schweizerischen Obstverband kommen nur rund 10 Prozent der in der Schweiz verkauften Äpfel aus dem Ausland, um die Monate Mai bis August zu überbrücken. Zwar werden in der Schweiz jedes Jahr

### Inhaltsstoffe

pro 100 g (Durchschnittswerte)

- \* Wasser 85 g
- \* Energie: 55 kcal/232 kJ
- \* Kohlenhydrate, 11,7 g
- \* davon Zucker 11,6 g
- \* Nahrungsfasern 2,1 g
- \* Kalium 120 mg
- \* Phosphor 9 mg
- \* Vitamin C 7 mg
- \* Magnesium 4 mg

pro Kopf 15 Kilogramm Äpfel verspeist, doch bis vor ca. 100 Jahren war der Apfel neben Brot ein wichtiges Grundnahrungsmittel und stand täglich auf dem Speisezetteln, sei es gekocht oder als getrocknete Apfelstückchen.

Mit der Entwicklung von der Selbstversorgungs- zur Marktwirtschaft und dem damit einsetzenden Plantagenanbau in den 1920er-Jahren veränderte sich in der Schweiz der Obstanbau grundlegend. Vielfalt wurde zugunsten von Ertrag, Haltbarkeit und vor allem Wirtschaftlichkeit aufgegeben. Heute beherrschen deshalb nur etwa 20 Sorten den Schweizer Markt. Diese Züchtungen bringen einheitlich grosse Früchte hervor, sind leicht zu ernten, weisen eine gewisse Beständigkeit im Geschmack auf und sind weniger anfällig für Transportschäden als alte Sorten. Die Entwicklung des Obstanbaus hat entscheidend mit unseren Konsumgewohnheiten zu tun: Vor der marktwirtschaftlich orientierten Landwirtschaft hatten die Bauern jeweils mehrere Apfelbäume, die Fröhsorten und Herbstsorten hervorbrachten. So standen vom Fröhsommer bis in das nächste Fröhsjahr fast das ganze Jahr über Äpfel zur Verfügung. Je nach Sorte wurden die Äpfel für den Rohverzehr, zum Einkochen oder Mosten verwendet. Heute geht nichts mehr ohne Lageräpfel, die sich über Monate bis zu einem ganzen Jahr in Kühlhäusern unter speziellen Bedingungen lagern lassen, um als Tafeläpfel für den Frischverzehr zur Verfügung zu stehen.



### Obstanbau als Naturschutz

Der traditionelle Obstanbau wurde auf Streuobstwiesen mit Hochstammbäumen, also grossen, langlebigen und landschaftsprägenden Bäumen betrieben. Alte Apfelsorten sind demnach häufig gleichzeitig auch Hochstammsorten, gedeihen aber auch teilweise an Niederstämmen. Die Ernte von Hochstammbäumen gestaltet sich jedoch bedeutend aufwendiger. Sie benötigen nicht nur mehr Platz, sie kommen in der Regel erst nach zehn Jahren in den Vollertrag; Niederstämme bereits im dritten oder fünften Jahr nach ihrer Pflanzung.

Streuobstwiesen umgaben und verbanden die Dörfer und Städte und waren für die Versorgung der Bevölkerung unverzichtbar, sie boten auch vielen Tier- und Pflanzenarten Schutz. Zwischen den in grösseren Abständen stehenden Hochstämmen konnte früher die Wiese gleichzeitig für die Viehwirtschaft genutzt werden. Von den rund 14 Millionen Hochstammbäumen in der Schweiz im Jahr 1950 existiert nur noch rund ein Viertel. Grössere, landschaftsprägende Streuobstwiesen finden sich heute noch in Österreich, in Süddeutschland, am Nordhang des Kyffhäusergebirges und in der Schweiz. In verschiedenen Regionen der Schweiz kann man einige einheimische alte Apfelsorten (wieder-)entdecken (siehe Kasten auf Seite 30).

### Was steckt drin?

Hauptbestandteil ist Wasser. Trotz geringen Kaloriengehaltes besteht ein Grossteil der Kohlenhydrate aus Fruchtzuckern. Drei bis vier Äpfel pro Tag decken den Bedarf an Nahrungsfasern, zur Hälfte an Kalium und, je nach Sorte, auch an Vitamin C. Ein **Freiherr von Berlepsch** enthält rund 20 mg Vitamin C pro 100 g, ein Gala dagegen nur rund 5 mg. Zu den Spitzenreitern in Sachen Vitamin C zählt die Sorte Braeburn mit rund 30 mg. Zudem sind besonders alte Apfelsorten reich an Flavonoiden (wirken antioxidativ und entzündungshemmend) und Tanninen (wirken zusammenziehend). Der Apfel ist besonders wegen seines hohen Pektinhalts bedeutend. Das sind nichtlösliche Ballaststoffe, die Gallensäure (aus Cholesterin), Wasser und Abfallstoffe im Darm binden. Sie sorgen für einen

verlangsamten Blutzuckeranstieg, wirken verdauungsfördernd, cholesterinsenkend und führen dazu, dass sich der Darminhalt verdickt. Ein geriebener Apfel ist deshalb auch ein bewährtes Mittel gegen Durchfall. Die meisten Vitamine und Spurenelemente befinden sich in der Schale, die Pektine sind dort zu einem Fünftel vertreten.

### Apfelsortenspezifische Verarbeitung

Der Geschmack des Apfels wird durch das Verhältnis von Zucker und Fruchtsäuren wie Apfel- und Zitronensäure bestimmt, wobei auch saure Äpfel wie Boskoop viel Zucker enthalten können. Weiterhin nehmen klimatische Faktoren, Erntezeitpunkt und Lagerdauer Einfluss auf den Geschmack. Hochstamm- und Niederstammapfelsorten scheinen sich auch darin geschmacklich zu unterscheiden: Aufgrund des grösseren Holzvorrates können in Hochstammäbäumen mehr Nährstoffe gespeichert werden als in Niederstammäbäumen. Alte Apfelsorten haben deshalb meist ein grösseres Spektrum an Geschmacksstoffen. Das Fleisch des Berlepsch beispielsweise ist knackig, saftig, süss-weinsäuerlich und weist ein himbeerartiges Aroma auf. Die Ananas Reinette verströmt bei warmer Umgebung einen intensiven Ananasduft und die **Adamsparmäne** schmeckt kräftig-würzig.

Zu Wiener Kaiserschmarrn, böhmischen Mohnnudeln, Kartoffelpuffern oder «Ghackets mit Hörnli» gibt's traditionellerweise Apfelmus oder -kompott als Beilage. Für Apfelmus eignen sich besonders mehlig, leicht zerfallende Sorten wie Boskoop, Gravensteiner oder Klaräpfel. Für wenig haltbare, aber feste Frühsorten, die beim Kochen nicht zerfallen, stellt das Verkochen der Äpfel zu Apfelkompott eine einfache und schnelle Form der Verwertung dar.

Das aargauische «Schnitz und Drunter» ist ein Eintopf mit Kartoffeln, Speck, gedörrten Äpfeln und Speckbirnen. Zum Dörren sind Tafeläpfel geeignet, da sie das beste Aroma bieten. Für den Apfelkuchen eignen sich säurebetonte Sorten wie Baarapfel, Boskoop, Sauergrau-ech und Klaräpfel. Bratäpfel sind die Klassiker im Winter, ebenso das «Lozärner Nidelöpfel», für beide eignet sich der Boskoop am besten. Für den Ofenschlupfer aus Brotresten, Reinetten und Rosinen



Der englische Brotpudding ist eine dem Ofenschlupfer verwandte Variante.

lassen sich würzige Apfelsorten mit kräftiger Säure verwenden, z.B. Coulon Reinette, Osnabrücker Reinette oder die Graue Herbstreinette.

### Begehrte Mostäpfel

Der industrielle Schweizer Apfelanbau begann Ende des 19. Jahrhunderts mit der Mosterzeugung. Für das Mosten eignet sich der Mix aus verschiedenen Apfelsorten, reine Tafeläpfel schneiden bei Geschmackstests am schlechtesten ab. Eine der besten Mostapfelsorten ist der **Bohnäpfel** aus dem 18. Jahrhundert vom Niederrhein. Er schmeckt ausgesprochen sauer, hat wenig Aroma und wenig Süsse. Auch der **Sauergrau-ech** aus dem Kanton Bern zählt zu den häufig genutzten Mostapfelsorten. Weitere Sorten sind Baarapfel, Wilerrot und Tobiässler. Der Verein FRUCTUS nennt rund 15 Mostapfelsorten, die sich auch robust gegenüber gängigen Apfelkrankheiten zeigen, darunter der Wehntaler Hagäpfel, die Sorte Spartan oder der Thurgauer Borsdorfer.

### Äpfel richtig lagern

Für die moderne Obstproduktion ist die Lagerfähigkeit enorm wichtig. Alte Sorten für den Sofortverzehr wie Berlepsch, Gravensteiner oder Klaräpfel sind deshalb für den industriellen Obstanbau kaum interessant. Herbstsorten wie Cox Orange, Elstar oder Rubinette sind dagegen bis zu fünf Monate, Lagersorten wie Boskoop, Braeburn, Gala, Golden Delicious und Jonagold in Kühllhäusern bis zu einem Jahr haltbar. Alte, lagerfähige Sorten sind z.B. Goldparmäne und Danziger

Kantapfel, Fraurotacher und Glockenapfel. Bei der industriellen Lagerung werden die Äpfel möglichst schnell und schonend auf 1 bis 2 Grad Celsius heruntergekühlt. Das stoppt den Stoffwechsel in den Zellen und unterbricht den Reifeprozess. Ein heisses Wasserbad mit über 50 Grad Celsius hemmt die Ausbreitung von Pilzen. Im Anschluss geht's ins Kühllager, wo ein fein austariertes Verhältnis von Feuchtigkeit, Sauerstoff und Kohlendioxid die Reifung verzögert. Zusätzlich wird der Gehalt des vom Apfel ausströmenden Reifegases Ethylen entzogen; auch das variiert je nach Sorte. Frühsorten geben weniger ab als lagerbare Sorten.

Zuhause sollten Äpfel kühl, bei hoher Luftfeuchte und bei einer guten Belüftung gelagert werden. In Kühlschränken mit 0-Grad-Zone bleiben Äpfel 4 bis 5 Wochen haltbar. Im Naturkeller, wo der Boden aus Erde besteht, herrschen optimale Bedingungen hinsichtlich Luftfeuchte und Temperatur. Äpfel lassen sich dort am besten in speziellen Holzregalen (Horden) lagern. Eine Alternative stellen Styroporboxen auf dem Balkon dar, in denen die Äpfel in wiederverwendbaren, perforierten Plastiksäcken verpackt lagern.

### Neue Züchtungen

Beim modernen Tafelapfel steht die Fruchtqualität im Vordergrund, (Fleischbeschaffenheit, Knackigkeit, Saftigkeit und Geschmack). Vorrangiges Bestreben der Züchtungen ist es, möglichst krankheitsresistente Sorten hervorzubringen. Beispiele der jüngeren Vergangenheit zeigen, dass sich Sorten mit bestimmten Resistenzen züchten lassen, z.B. die französische Sorte **Florina**. Sie schmeckt würzig, süß-saftig und ist besonders schorfresistent und bis April haltbar. Auch die Sorte **Topaz** aus Tschechien ist schorfresistent, sie weist ein sehr saftiges Fleisch auf und ist bis Mitte Mai verfügbar.

Statt Krankheitsresistenz anzustreben, kann auch die Widerstandsfähigkeit erhöht werden. So entstand auch die in der Schweiz beliebte Sorte Maigold aus der Kreuzung der alten Sorte Fraurotacher mit Golden Delicious. Ihr aromatischer Geschmack, die Lagerfähigkeit (Oktober bis August) und der Ertrag machen sie zu einer gelungenen Kombination aus Alt und Neu. ●

## Weitere Informationen

Alte Sorten können zumeist nur direkt beim Bauern bezogen werden. Adressen finden sich auf den unten aufgeführten Internetseiten. Viele kleinere Obstgärten in der Schweiz zeigen die Vielseitigkeit dieser Frucht, z.B. in der Obstsortensammlung in Roggwil; im Obstgarten der Familie Brunner in Steinmaur; im Obstgarten in Zofingen; im Arboretum d'Aubonne; beim Verein Rétropomme mit fünf Obstgärten in der Romandie sowie beim Verein Edelchrüesler Nordwestschweiz mit zwölf Obstgärten.

### Bezugsquellen:

[www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)  
[www.fructus.ch](http://www.fructus.ch)  
[www.hochstammobst.ch](http://www.hochstammobst.ch)  
[www.hochstamm-suisse.ch](http://www.hochstamm-suisse.ch)

### Obstgärten in der Schweiz:

[www.obstsortensammlung.ch](http://www.obstsortensammlung.ch)  
[www.e-brunner-ag.business.site](http://www.e-brunner-ag.business.site)  
[www.zofingen.ch](http://www.zofingen.ch)  
[www.arboretum.ch](http://www.arboretum.ch)  
[www.retropomme.ch](http://www.retropomme.ch)  
[www.edelchruesler.ch](http://www.edelchruesler.ch)  
[www.hr-schweizer.ch](http://www.hr-schweizer.ch)

(Abonnenten ohne Internetanschluss schicken wir die Informationen gern zu.)

