



# Hintergrundinfos Schweizer Äpfel

## Zwischen Sündenfall und Weltherrschaft

So ist es gewesen: Tells Geschoss durchbohrte den Apfel, seit jeher das Symbol für Macht und Reichtum. Hätte er stattdessen seinen Sohn getroffen, wäre sein zweiter Pfeil für den tyrannischen Landvogt Gessler bestimmt gewesen. Dramatisches mit einem Apfel ereignete sich aber bereits viel früher, als nämlich Eva den Adam dazu verführte, in die verbotene Frucht zu beissen. Gott vertrieb darauf hin Adam und Eva und mit ihnen die ganze Menschheit aus dem Paradies. Die Bibel bezeichnet zwar die verbotene Frucht nicht namentlich als Apfel; diese Deutung wurde erst später gemacht. Malus, «das Böse» wird fortan der Apfel auf lateinisch genannt. Ein Stück seines folgenschweren Genusses blieb Adam im Hals stecken, daher haben die Männer den Adamsapfel.

## Sinnlichkeit, Macht und weibliche Schönheit

Schon früh verbanden die Menschen mit den Äpfeln eine Symbolik des Lebens, der weiblichen Kraft und Fruchtbarkeit. Liebesgöttinnen wurden mit einem Korb voller Äpfel dargestellt, die Göttin Nemesis hielt einen Apfelzweig in der Hand. In Griechenland galt der Fruchtbarkeitsgott Dionysos als Schöpfer des Apfelbaumes.

Für die Kelten war der Apfel Symbol für Tod und Wiedergeburt. Der sagenumwobene König Artus wurde laut der Artussage nach seiner Verwundung nach dem Kampf mit seinem verräterischen Neffen Mordred auf der Insel Avalon (verwandt mit der indogermanischen Wortwurzel aballo- für Apfel) gesund gepflegt. Von dort wird er irgendwann zurückkehren, denn gestorben ist er nicht, so verheisst es die Sage.

Im Mittelalter trugen Kaiser den Reichsapfel als Sinnbild für die Erde und die Weltherrschaft. Im fernen China steht der Apfel für Frieden und Eintracht, wird aber auch mit der weiblichen Schönheit assoziiert.



### **Für Physiker und Kinderherzen**

Isaac Newton, englischer Physiker, Astronom und Philosoph, soll wegen eines Apfels auf das Gesetz der Schwerkraft gestossen sein. Ihm fiel nämlich während eines Mittagsschlafes unter einem Apfelbaum eine der Früchte auf den Kopf.

Auch Kinderherzen fiebern bei Apfelgeschichten mit, wenn nämlich die böse Stiefmutter ihrer Stieftochter Schneewittchen nach dem Leben trachtet und die rote Seite des Apfels vergiftet. Oder die faule Pech-Marie den vollbehangenen Apfelbaum der Frau Holle trotz der Bitte «Rüttle mich, schüttle mich» links stehen liess. Nicht zuletzt ist auch die Samichlaus-Geschichte eng mit dem Apfel verbunden. Der Legende nach zog der heilige Nikolaus zur Weihnachtszeit dick ver mummt durch Myra und legte vergoldete Äpfel und Nüsse vor die Hütten der Bedürftigen.

Mythen und Geschichten ranken sich also um den Apfel. Und heute ist der Apfel einfach die beliebteste Frucht der Schweizer. Und das ist kein Märchen.



## **Deshalb ist der Apfel so beliebt und gesund**

«An apple a day keeps the doctor away.» Dieser Spruch tauchte erstmals vor mehr als 150 Jahren in einer walisischen Zeitschrift auf. Der Apfel gilt aber seit jeher als Symbolfrucht für Gesundheit und Vitalität. Verschiedene wissenschaftliche Studien und Untersuchungen untermauern diese Tatsache. Nahrungsfasern, eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundäre Pflanzenstoffe beeinflussen die Gesundheit positiv. Äpfel enthalten wenig «normalen» Zucker, dafür viel Fructose. Dies drosselt den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Das reichlich vorhandene Kalium senkt den Blutdruck und ist für Nerven und Muskeln wichtig. Zusammen mit dem Calcium und Magnesium wirkt Kalium der Übersäuerung des Magens entgegen. Die Immunabwehr wird insbesondere durch den Vitamin C-Gehalt gestärkt. Ballaststoffe wie Rohfaser, Zellulose oder Pektine binden Schadstoffe, sind für die Verdauung und Darmgesundheit wichtig und senken den Cholesterinspiegel. Eine grosse Wirkung wird den sekundären Pflanzenstoffen zugesprochen, die gegen Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen wirken können.

### **Früchte machen sexy**

Wissenschaftler der St. Andrews Universität in Schottland brachten es an den Tag: Wer regelmässig Früchte und Gemüse isst, wirkt attraktiver. Bereits nach sechs Wochen wurden Menschen, die ihre tägliche Vitaminzufuhr erhöhten, als besser aussehend beurteilt. Bei der Untersuchung fotografierten die Forscher 35 Personen in regelmässigen Abständen. Der Teint wirkte bei 2.9 Portionen mehr Obst und Gemüse täglich deutlich gesünder. 3.3 Portionen führten sogar dazu, dass die Testpersonen als attraktiver bewertet wurden. Das Ergebnis wird darauf zurückgeführt, dass Carotinoide der Haut bereits in kleinen Mengen mehr Farbe verleihen.

### **Damit Sie wissen, was Sie essen**

Schweizer Früchte werden von unseren Obstbauern nach strengen Umweltauflagen produziert. Sie garantieren für einen nachhaltigen, ökologischen Anbau ohne Gentechnik. Achten Sie beim Kauf auf das Suisse Garantie-Label. Es lohnt sich, der Umwelt zuliebe.

### **Der Apfel gibt es auch in Flüssiger Form**

Die im Apfelsaft enthaltenen natürlichen Fruchtzucker spenden Energie. Die Kohlenhydrate gelangen rasch ins Blut und bringen den Körper und unsere grauen Zellen auf Trab. Apfelsaft verbessert die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit im Büro oder beim Autofahren. Der konstante Blutzuckerspiegel verhindert ausserdem Heisshungerattacken. Der mit Mineralwasser gemischte Apfelsaft, genannt Schorle, ist das ideale Sportgetränk; ob beim Fussballspielen, Biken, Skaten oder Joggen.



**Schweizer Obstverband**

Baarerstrasse 88, CH-6300 Zug, Telefon +41 41 728 68 68, Fax +41 41 728 68 00, [sov@swissfruit.ch](mailto:sov@swissfruit.ch)



## Hätten Sie gewusst, dass...

- 1 ein roher Apfel auf nüchternen Magen, gründlich gekaut, **gegen Verstopfung hilft**, der gleiche Apfel aber fein gerieben **gegen Durchfall wirkt**?
- 2 Apfelschalentee gegen **Nervosität und geistige Erschöpfung** hilft und Tee aus Apfelbaumblätter den **Stoffwechsel fördert**?
- 3 die Wirkstoffe des Apfels den **Stoffwechsel anregen und blutreinigend** wirken?
- 4 gebratene Äpfel mit Honig gegen Heiserkeit helfen?
- 5 der Apfel als einzige inländische Frucht **das ganze Jahr über erhältlich ist**? Ab Mitte Juli sind die ersten Frühsorten auf dem Markt. Einzelne Sorten sind dank moderner Lagertechnik von September bis Anfang Juli lagerbar. Für jeden Geschmack ist ein Apfel verfügbar. Dutzende Sorten verleihen jedem Apfel einen typischen Charakter, von süsslich bis säuerlichem Geschmack und in grüner, gelber oder roter Schale.
- 6 der Apfel **viele Mineralstoffe, Vitamine und** gesundheitsfördernde **sekundäre Pflanzenstoffe enthält**? Zwei Äpfel täglich decken die Hälfte des Vitamin C-Bedarfs und stärken damit entscheidend die Abwehrkraft. Kalium und B-Vitamine sind gut für die Nerven und Muskeln. Natrium ist an der Bildung von Verdauungssäften beteiligt. Pektin bindet Giftstoffe im Darm und regt die Darmtätigkeit an.
- 7 der Apfel **wenig Kalorien enthält**? Gerade mal 55 kcal pro 100 Gramm. Er ist somit ein ideales Schlankmacherobst und ein erfrischender Pausensnack.
- 8 der Apfel **ein idealer Pausensnack und Zwischenmahlzeit ist**? Er ist von Natur aus umweltfreundlich verpackt: Die Schale lässt sich mitessen und liefert gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Er übersteht vollgepackte Schulsäcke und Hosen- oder Jackentaschen unbeschadet. Er enthält viel Frucht- und Traubenzucker, der die Müdigkeit vertreibt und rasch verfügbare Energie spendet?
- 9 Äpfel **in der Küche vielseitig verwendbar sind**? Geraffelt im Müesli, geschnitten in bunten Salatvariationen, gekocht oder gebacken in gluschtigen, süssen bis pikanten Vorspeisen, Hauptgängen oder in Desserts.



- 10     Sich der Apfel **zu Apfelsaft verarbeiten lässt und ein guter Durstlöcher ist?** Apfelsaft und Apfelschorle sind natürliche und erfrischende Trendgetränke?



## **Das ist der Schweizer Obstverband**

**Früchte bewegen uns.**

### **Wer wir sind**

Der Schweizer Obstverband (SOV) ist der nationale Branchenverband der Schweizer Obstproduzenten und Obstverarbeiter. Er ist ein privater, nicht gewinnorientierter Dienstleister, nach betriebswirtschaftlichen Grundsätzen geführt und offiziell anerkannt. Der SOV ist der kompetente Ansprechpartner für frisches, verarbeitetes und veredeltes Obst in der Schweiz.

### **Unser Auftrag**

Der SOV setzt sich für Schweizer Obst und Obstprodukte ein; er

- gleicht die Interessen der Produzenten und der Verarbeiter aus und vertritt diese,
- setzt sich für eine nachhaltige und qualitativ hochstehende Produktion ein,
- fördert schweizweit den Absatz,
- plant die Vermarktung, steigert die Marktanteile und schafft weitere Voraussetzungen für den Absatz der gesamten Produktion zu gewinnbringenden Preisen,
- kommuniziert intern und extern
- und setzt sich für die Berufsbildung und die Weiterbildung seiner Mitglieder ein.

Der SOV arbeitet eng mit seinen Anspruchsgruppen zusammen. Seine Organisation entspricht den Bedürfnissen, er passt sich Veränderungen frühzeitig an und kommuniziert offen. Seine Organe und Mitarbeiter sind dynamisch, motiviert und gut ausgebildet. Der SOV geht mit seinen finanziellen Mitteln haushälterisch um und zeigt deren Verwendung transparent auf.

### **Unsere Vision**

Die Branche richtet sich nach den Bedürfnissen des Marktes aus. Die Konsumenten haben volles Vertrauen in die Produkte, welche eine hohe Wertschöpfung erzielen. Die Wettbewerbsbedingungen sind gerecht, die Märkte sind gesund und transparent, die Preise sind gewinnbringend. Dank einer praxisnahen Forschung und einem angepassten Aus- und Weiterbildungsangebot zeichnen sich die Betriebe der Branche durch eine hohe Professionalität aus. Die Branche ist geeint und genießt in der Öffentlichkeit ein gutes Ansehen. Die Agrarpolitik sorgt für Rahmenbedingungen für eine einheimische Landwirtschaft nach dem Willen der Bürger.