

Kräuterwissen Oktober 2015

# EGK Newsletter

## Apfel

Apfel = *Malus domestica*, Rosengewächs = Rosaceae  
Hinweis: *Malus domestica* = Kulturapfel, *Malus sylvestris* = Holzapfel

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Der Geschichte nach soll Eva den Adam mit paradiesischen Genüssen verführt haben. Man findet in verschiedenen Unterlagen den Hinweis, dass es sich dabei um einen Apfel gehandelt haben soll. Zur Zeit des alten Persischen Reiches im 8. Jahrhundert vor Christi, erreichte das Kernobst der Gattung *Malus* eine erste Hochblüte. In vielen kultischen Handlungen und Gegebenheiten spielte der Apfelbaum eine grosse, teils symbolische Rolle. Der Apfelbaum stand für die Vergänglichkeit, als Zeichen der Macht – Reichsapfel – wie auch als Liebesapfel, welcher als Symbol der Fruchtbarkeit bis in die heutige Zeit immer wieder beschrieben wird.

In unseren Breitengraden zählten gedörrte Wildäpfel, neben Nüssen und anderen einheimischen Früchten zu den bevorzugten Nahrungsmitteln bei unseren Urahnen. Samenfunde von Äpfeln aus der Zeit um 3000 vor Christi in den bewohnten Pfahlbauhöfen zeugen auf die lange Kulturzeit der Apfelbäume hin.

Bis Mitte des 19. Jahrhunderts diente der Obstanbau hauptsächlich zur Selbstversorgung, was sich aber in den darauf kommenden Jahrzehnten drastisch änderte.

## Botanik und Kultur

«Der Apfelbaum ist, ausser in den kalten Zonen in irgendeiner Züchtung oder Wildform über die ganze Erde verbreitet. Der Holzapfel ist in Wäldern und auf offenen Weiden anzutreffen.» (René A. Strassmann – Baumheilkunde) Woher der Apfelbaum ursprünglich stammt, lässt sich nicht mit eindeutiger Bestimmtheit feststellen. Aus verschiedenen Quellen kann man aber davon ausgehen, dass dies in Gebieten Zentral- und Westasiens sein muss. Der Apfelbaum gedeiht praktisch in allen milden Zonen. Voraussetzung für ein gutes Wachstum ist eine kräftige und kalkreiche Erde. Eine sonnige Lage ist unabdingbar. Die Blütezeit ist je nach Sorte im Wonnemonat Mai bis in den Juni hinein. Die weiss bis rosa farbigen Blüten leuchten dann um die Wette und so mancher Apfelfreund macht dann eine «Bluescht-Fahrt» durch die Anbaugebiete. In den vergangenen 100 Jahren hat sich die Kultur von den ökologisch wertvollen Hochstammbäumen, zu den Halbstamm- und später zu den Niederstamm- und Spalierkulturen verlagert. Deshalb sind leider die imposanten Hochstammbäume, mit ihren weit ausladenden Baumkronen mittlerweile aus dem Landschaftsbild in den traditionellen Obstbaugebieten in den Kantonen BL und Thurgau fast weitgehend verloren gegangen. Niederstammkulturen ermöglichen eine rationelle Pflege und Bearbeitung. Dazu gehören der Schnitt, die Ausdünnung und schlussendlich die Ernte dieser wertvollen Früchte selbst.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Ein altes englisches Sprichwort sagt: «Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern». Treffen-der könnte man die Heilkraft des Apfels eigentlich nicht beschreiben. Die heilenden Kräfte des Apfels sind schon seit mehr als einhundert Jahren auch wissenschaftlich anerkannt.

Die Hauptwirkungen des Apfels werden wie folgt beschrieben: stärkend, aufbauend, regulierend auf den Verdauungsapparat, stopfend, blutbildend, entschlackend, wundheilend.

Ob in der Bach-Blüten-Therapie, zum Färben, bei kosmetischer Anwendung wie auch in der Tierheilkunde – dem Apfel- (Baum) begegnet man an vielen Orten.

Ob äusserlich, innerlich, als Frucht und Tee: Man kann wirklich sagen, der Apfel mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen: «An apple a day keeps the doctor away»!

## Verwendung in der Küche

Mit dem Apfel hat uns die Natur ein wirklich perfektes Nahrungsmittel geschenkt. Ob frisch ab Baum, gedörrt als Apfelschnitze oder Ringe, als Apfelmus, Apfelsaft und Most, als erfrischender Tee, zu einer Speise oder zu Essig verarbeitet – es gibt beim Apfel wirklich fast keine Grenzen.

Marinierte Apfelschnitze, Hülsenfrüchte mit Apfelwürfelchen, ein buntes Potpourri von Blattsalaten mit Apfelschnitzen und Apfeldressing, Tartar und gegrillte Fleischgerichte mit gefüllten Äpfeln.

Ente, Huhn und auch feine Fischgerichte, auch hier lassen sich tolle Kreationen aus der Kochmütze zaubern. Nicht vergessen möchten wir natürlich eine feine Apfelwähe. Tolle und auch einfach zubereitende Gerichte – die Apfelküche kennt keine Koch-Grenzen!

 **Rezept**

## Apfel-Zwiebelsuppe Für 4 – 5 Personen

**Zutaten**

- 100 g Bratspeck
- 200 g Zwiebeln
- 500 g Äpfel säuerlich, z.B. Boskop
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Noilly Prat
- 2 dl Süssmost
- 8 dl Gemüsebouillon

Bratpfanne mit Olivenöl bepinseln. Speckscheiben bei mittlerer Hitze knusprig braten, auskühlen lassen, dann zerbröseln. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Äpfel mit Schale halbieren, Kerngehäuse ausschneiden, dann in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, Zwiebelringe dazugeben und glasig dünsten. Apfelscheiben dazugeben kurz dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Süssmost und Gemüsebouillon dazugiessen. Die Suppe auf kleinem Feuer ca. 5 Minuten köcheln lassen. Suppe in Teller verteilen. Speckbrösel auf die Suppen verteilen.