

ALLES ÜBER Äpfel



WIE KOMMTS VOM ACKER AUF DEN TISCH?

Von Apfelmus und Apfelsaft zu Most und Apfelstrudel, der Kulturapfel begleitet uns durch unser ganzes Leben. In Deutschland ist er schon seit Jahrtausenden einer der Lieferanten für wichtige Nährstoffe und Vitamine, auch weil er sich gut ohne viel Verarbeitung über die kalten Wintermonate lagern lässt. Angebaut wird er meist in großen Plantagen, deren Anordnung vor allem der Effizienz dient. Seit 1869 werden die Bäume primär niederstämmig angebaut, das heißt sie werden so beschnitten, dass ihre Krone schon bei 80 bis 100cm beginnt. Die Bäume stehen nah aneinander und bilden eher buschartige Kronen.¹ Das erleichtert die Ernte und das Rückschneiden der Bäume. Leider sind diese Plantagen auch stark anfällig für Krankheiten, da diese leicht auf einen anderen Baum überspringen können. Da Keimlinge bei Äpfeln nie sortenrein sind, wird in der Regel ein Keimling, der als Unterlage dient, (also als Wurzel und Stamm) mit der gewünschten Sorte veredelt.¹ Bis zur ersten Ernte vergehen meist 8 bis 10 Jahre, wobei niederstämmige Züchtungen heutzutage häufig schon früher Früchte tragen, diese aber im Gegensatz kaum ein Wurzelwerk haben. Geerntet wird August bis November, wobei die Arbeit schon früher mit dem Ausdünnen beginnt.

Schon gewusst?

Kaspar Hauser wird nachgesagt, dass er Apfel-, Birnen- und Zwetschgenbäume allein an dem Geruch ihrer Blätter erkennen konnte.¹²

WO KOMMT DAS DENN HER?

Egal ob die größte Sünde der Menschheit oder der Auslöser für die Entdeckung der Schwerkraft – der Apfel spielte in der Geschichte der Menschheit schon immer eine große Rolle. Der *Malus Sieversii*, der "Uropa" unserer heutigen Kulturäpfel, stammt ursprünglich aus dem Tian-Shan-Gebirge in Kasachstan. Schon damals entwickelten die Bäume ganz ohne Zutun des Menschen große, süße Früchte, um Tiere wie Hirsche oder Wildpferde anzulocken, die ihre Samen verbreiteten.

Vor etwa 10.000 Jahren kam der Apfel nach Europa. Anders als Getreide wurde er nicht einfach umgezüchtet, sondern durch Veredelung weiterentwickelt. Vor allem die Römer brachten neue Sorten nach Germanien, später bewahrten Klöster und kirchliche Orden das Wissen über Anbau und Pflege.²

In Franken kultivierte man um 1900 rund 2.300 Apfelsorten. Allein die königliche Baumschule in Triesdorf baute 472 verschiedene Sorten an. Dabei entstanden auch regionale Besonderheiten wie der "Knäker" oder der "Hanackerla".³ Nach dem Zweiten Weltkrieg galt der Streuobstbau jedoch zunehmend als unwirtschaftlich und vielerorts wurden alte Obstbäume gerodet. Zum Glück erkannte man ab den 1970er-Jahren wieder die enorme Bedeutung der Streuobstwiesen für Naturschutz und Biodiversität. Heute prägen sie wieder viele Teile der bayerischen Landschaft.⁴



WAS BRINGT'S DIR?

Der Apfel steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe – besonders Ballaststoffe, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe machen ihn so interessant für die Gesundheit. Vor allem das Herz-Kreislauf-System kann davon profitieren. Der Ballaststoff Pektin hilft dabei, das Gesamtcholesterin sowie das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken. Gleichzeitig sorgt er dafür, dass die Verdauung langsamer abläuft. Dadurch steigt der Blutzucker nach dem Essen weniger stark an und man bleibt länger satt – praktisch also auch für die Gewichtskontrolle.⁵ Geriebener Apfel gilt wegen des Pektins übrigens schon lange als bewährtes Hausmittel gegen Durchfall, da es überschüssige Flüssigkeit im Darm bindet.⁶ Auch das Vitamin C im Apfel unterstützt die Blutgefäße und schützt die Gefäßinnenwände.⁷ Den größten Teil der antioxidativen Wirkung liefern jedoch die sogenannten Polyphenole. Diese Pflanzenstoffe schützen die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen. Stoffe wie Epicatechin können außerdem indirekt die Gefäße erweitern und so den Blutdruck positiv beeinflussen.⁵ Alte Sorten wie Boskoop enthalten oft besonders viele Polyphenole und gelten deshalb teilweise auch als verträglicher für Menschen mit Apfelallergie – wobei das nicht bei jedem funktioniert.⁸ Besonders spannend: Viele dieser wertvollen Stoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Dort steckt unter anderem Phloridzin, das den Transport von Zucker im Körper verlangsamen kann. Das sorgt wiederum dafür, dass Blutzuckerspitzen verhindert werden und das Sättigungsgefühl länger anhält.⁷ Auch der Darm freut sich über Äpfel. Bestimmte Bestandteile dienen den „guten“ Darmbakterien als Nahrung und unterstützen so eine gesunde Darmflora – und damit auch Verdauung und Immunsystem.⁵



WAS BRINGT'S DEN ANDEREN?

Es gibt viele Gründe regional einzukaufen. Am prominentesten ist der positive Effekt auf die Umwelt. Regionale Produkte haben kürzere Anfahrtsstrecken, kommen nicht mit dem Flugzeug oder per Schiff und verursachen dadurch viel weniger Treibhausgas.⁹ Durch die kürzeren Transportwege ergeben sich aber auch noch weitere Vorteile. Zum einen bringt die kürzere Lagerzeit einen geringeren Nährstoffverlust mit sich. Vor allem Obst ist frischer und nährstoffreicher. Besonders empfindlich ist dafür vor allem Vitamin C,¹⁰ für das der Apfel eines der wichtigsten heimischen Lieferanten darstellt.¹ Zum anderen wird weniger Verpackungsmaterial benötigt weil der Transport weniger herausfordernd ist. Ohne Direktvermarkter und Betriebe in der Region würden viele Arbeits- und Ausbildungsplätze wegfallen. Auch viele Märkte, weiterbildende Kurse und Veranstaltungen leben von lokalen Betrieben oder werden von ihnen organisiert. Hofläden und Verkaufsautomaten würde es kaum noch geben.¹¹ Viele Nahversorger sind kleinere Betriebe, die sich durch Nischenprodukte kennzeichnen. Das bedeutet, sie bauen oft viele verschiedene Sorten an und betreiben keine Massentierhaltung. Das ist gut für die Biodiversität und den Erhalt der Artenvielfalt. Besonders Insekten freuen sich über die Vielfalt auf dem Acker. Auch hilft es gegen die rasche Verbreitung von Parasiten und Krankheiten, da unterschiedliche Arten sich auf verschiedene Arten schützen können.

WIE NUTZT MAN DAS?

Äpfel stecken in vielen bekannten und traditionellen Gerichten. Ob in einem herzhaften Salat, in einem süßen Kuchen oder zu einem deftigen Braten, sie sind wirklich überall zu finden. Um das volle kulinarische und gesundheitliche Potential zu entfalten, gibt es aber ein paar Dinge zu beachten. So haben rote Äpfel einen höheren Nährstoffgehalt als grüne, frische einen höheren als Lageräpfel und ungekochte einen höheren als gekochte.⁵ Welchen Apfel man genau für welches Gericht verwendet, ist abhängig von dem gewünschten Ergebnis. Manche Sorten, wie Boskoop und Topaz, zerkochen gut und sind somit besonders geeignet für Mus oder Kuchen, während Sorten wie Pinova nie ihren Biss verlieren. Für einen kleinen Farbkick gibt es sogar Sorten mit rotem Fruchtfleisch.

WAS MACHT MAN DAMIT?

Apfelbrot:

- 750g geriebene Äpfel (am besten gemischt, z.B. Topaz und Boskoop)
- 180g Zucker
- 200g ganze Haselnüsse
- 200g Rosinen in 7 EL Apfelsaft eingeweicht
- 400g Mehl
- 2 Päckchen Backpulver
- 1 EL Kakao
- 3 EL Lebkuchengewürz

Ofen auf 180°C vorheizen. Zwei Kastenformen mit Butter fetten. Alle Zutaten gut Vermengen und in die Kastenformen verteilen. Für ca. 1 Stunde backen.

WEN KANN MAN UNTERSTÜTZEN?

Die Familie Schwarzbeck versorgt die Region seit Jahren mit frischen Äpfeln aus Lehrberg. Bei unserem Besuch auf dem Saisonhof wurde schnell klar, dass es hier nicht nur die klassischen Supermarktäpfel gibt, sondern über 18 verschiedene Varianten – darunter viele alte Sorten, eine allergikerfreundliche Variante und sogar einen „Roten Mond“, bei dem nicht nur die Schale rot ist. Während der Apfelsaison können im Hofladen alle Sorten probiert werden, um den persönlichen Lieblingsapfel zu finden. Wer mag, kann im Spätsommer auf einen Kaffee und ein Stück Apfelschmandkuchen bei Linda und ihren Eltern vorbeischauen.

Viele weitere spannende regionale Betriebe und Direktvermarkter finden Sie unter www.direktvermarktung-landkreis-ansbach.de.



Linda, Hans und Ingrid Schwarzbeck

Quellenverzeichnis

- ¹ vgl. Fischer et al., Eugen Ulmer Verlag, 2002.
- ² vgl. Den Ursprüngen des Apfels auf der Spur: in: Max-Planck-Institut für Geoanthropologie, 2019, <https://www.shh.mpg.de/1321351/origins-of-the-apple>.
- ³ vgl. Regierung von Oberfranken et al., 2015, https://www.regierung.oberfranken.bayern.de/mam/service/umwelt/natur/biodiversitaet/rofr_infotafel_apfelsorten.pdf.
- ⁴ vgl. Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, 2006, https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/schriftenreihe/p_19775.pdf.
- ⁵ vgl. Koutos, A. et al., in: Nutrients, 2015.
- ⁶ vgl. Kossel, A., in: Max Rubner-Institut, 2021, https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Verbrauchermedien/PDFUA-Flyer-MRI-Apfel_bfrei.pdf.
- ⁷ vgl. Zhang, Y. et al., in: Food Science & Nutrition, 2023.
- ⁸ vgl. Ulbricht, C./Landesanstalt für Landwirtschaft und Gartenbau: Apfelerkrankung: Alte Sorten besser verträglich?, 2019, https://llg.sachsen-anhalt.de/fileadmin/Bibliothek/Politik_und_Verwaltung/MLU/LLFG/Dokumente/04_themen/gartenbau/19_apfelerkrankung_flyer.pdf.
- ⁹ vgl. Regionale Lebensmittel - transparent gekennzeichnet eine gute Wahl (BMLEH,) 2023
- ¹⁰ vgl. Abbas et al., in: Asian Journal of Agriculture and Food Sciences, 2020.
- ¹¹ vgl. Regionalvermarktung l Bundesverband der Regionalbewegung e.V. (BRB), o. D.b., <https://www.regionalbewegung.de/regionalvermarktung>,
- ¹² vgl. von Anselm Feuerbach, R., The Project Gutenberg eBook, 2025

Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Obstschale mit Äpfeln (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 2: Apfelbaum (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 3: Apfelkiste der Sorte „Red Moon“ (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 4: Inhaber vom Saisonhof Schwarzbeck Linda, Hans und Ingrid Schwarzbeck (bereitgestellt vom Betrieb)

Förderung



Ein Projekt von Chris Becht und Antonia Wastl, Studierende der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf im Studiengang Ernährung und Versorgungsmanagement. Betreuung: Prof. Dr. Lydia Nausch sowie das Regionalmanagement des Landkreises Ansbach. Erstellt mit Canva.