

## Von Avalon über Almaty nach Affoltern (Teil 3)

Liebe Liese

Einst, zu Vorzeiten, vermählte sich die griechische Göttin Hera mit Zeus. Da schenkte ihr Gaia, die Erdgöttin, einen Baum mit goldenen Äpfeln, die den Göttern zu ewiger Jugend verhalf. Hera pflanzte den kostbaren Baum in einen Garten, welcher von den Hesperiden, den Töchtern der Nacht, behütet, und von Ladon, dem gefürchteten hundertköpfigen Drachen, bewacht wurde. Herakles (römisch Herkules) aber gelang das Unmögliche: Bei der letzten seiner zwölf Aufgaben, die er zur Sühne seiner schrecklichen Taten lösen musste, gelang es ihm, den Ladon zu bezwingen und eine der Früchte zu rauben, und erlangte so unverhofft die Unsterblichkeit.

In einem anderen Gefilde hütete derweil Idun, die keltische Göttin der Jugend und Unsterblichkeit,



goldene Äpfel. Auch diese dienten den dortigen Göttern, den Asen, zu ewiger Jugend. Als Idun einst samt ihren goldenen Äpfeln vom Riesen Thazi geraubt wurde, alterten die Götter sogleich. Mit List gelang es Loki, einem der Asengöttern, Idun aus der Gewalt des Riesen zu befreien, worauf die Götter bald wieder in jugendlicher Schönheit erstrahlten.

### Einzigartig

«Ich halte den Apfel für die vollkommenste Frucht», schrieb Lorenz Oken (1779 bis 1851), Mediziner, Biologe, Naturforscher und seit 1833 erster Rektor der neu gegründeten Universität Zürich, «denn man könnte von den Äpfeln ganz vollkommen leben, indem sie Getränk und Nahrung zugleich sind; ja die ganze Menschheit könnte bestehen, wenn es nichts als Apfel in der Welt gäbe.»

Kaum eine andere Frucht lässt sich auf so mannigfaltige Art zubereiten, wie Äpfel. Rohe Äpfel sind ein ideales «Znüni», bereichern Obst- und Gemüsesalate (Walddorfsalat), sind im Birchermüsl ein Muss und Zutat von Cremes und Desserts. Mitgekocht verfeinern Äpfel Suppen, Gemüse- und Currygerichte, Gratins und Aufläufe und verleihen ihnen Raffinesse. Gebacken, gekocht oder als Kompott begleiten Äpfel etwa Wildgerichte und unseren Schweizer Klassiker «Ghacks mit Hörli und Apfelmues». Apfelwähe, Tarte Tatin, Apfel im Schlafrock, Apfelstrudel, Apfelküchlein und gefüllte Bratäpfel – unmöglich, all die vielen gebackenen Apfelköstlichkeiten aufzuzählen! Ich habe sogar ein

altes Sauerteig-Brotrezept aus dem Jahre 1812 gefunden, worin ein Drittel des Mehls durch gekochten Apfelbrei ersetzt wird. Deshalb muss keine weitere Flüssigkeit dazugegeben werden und die Backzeit verringert sich.

Most heisst bekanntlich der Saft von gepressten, frischen oder bereits gegorenen Äpfeln und kann zu Apfelwein oder Apfelschaumwein (Cidre) weiterverarbeitet werden. Aus Apfelwein lässt sich Apfelesch herstellen, aus Cidre Calvados brennen. Die Pressrückstände bei der Saftgewinnung dienen Schafen und Rindern als Kraftfutter, können zu Apfeltresterbrand gebrannt oder zur Gewinnung von Pektin genutzt werden. Letzteres ist ein pflanzliches Geliermittel und wird bei der Zubereitung von Gelees, Konfitüren und Süswaren sowie in der Pharma- und Kosmetikindustrie gebraucht. Wenn du Apfelegelee (aus Schalen und Kerngehäuse von unreifen Äpfeln) und Apfelmarmelade zubereitest, brauchst du natürlich kein zusätzliches Pektin.

### An apple a day keeps the doctor away

Ja, Äpfel sind überaus gesund! Sie sind perfekte Durstlöcher und schnelle Energiespender, weil sie aus 85 Prozent Wasser bestehen sowie Trauben- und Fruchtzucker enthalten. Trotzdem enthält ein mittelgrosser Apfel lediglich etwa 60 kcal. Über 30 Vitamine und Spurenelemente, die sich vor allem in oder unmittelbar unterhalb der Schale befinden, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, machen Äpfel zu wahren Superfoods: Provitamin A, B1, B2, B6, E und C, Niacin und Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Jod (Letzteres im Kerngehäuse), sowie Pektin und Quercetin, um die wichtigsten zu nennen.

In Studien konnte aufgezeigt werden, dass der regelmässige Verzehr von Äpfeln die Häufigkeit von Krebs signifikant verringert (vor allem Lungen-, Dickdarm und Brustkrebs), das Risiko vermindert, an Herz- und Gefässkrankheiten, Lungenfunktionsstörungen, Asthma und Diabetes mellitus zu erkranken und bei Frauen die Durchblutung der Genitalorgane fördert. Die Pektine und Quercetine wirken entzündungshemmend und keimabtötend. Aus der Fülle an Hausrezepten seien hier deren zwei herausgegriffen: Geriebener Apfel als altbewährtes Mittel gegen Durchfall und Apfelschalentee als beruhigendes Gute-Nacht-Getränk. Kein Wunder, dass dem Apfel seit Urzeiten lebensverlängernde Heilkraft zugesprochen wird!



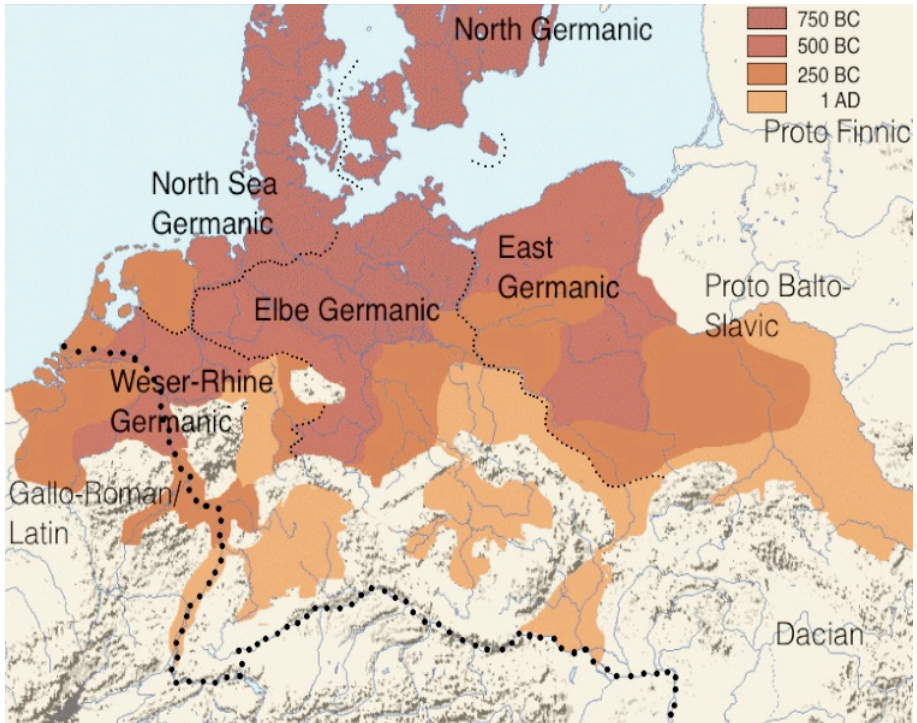
## Das Rätsel von Navan Fort

In Navan Fort wurde ein etwa 3'000 Jahre alter, grosser Apfel gefunden, den es dort, zu jener Zeit und in dieser Grösse gar nicht geben dürfte. Doch eins nach dem andern!

Du erinnerst dich? Unser domestizierter Apfel hat seine Wurzeln in Kasachstan, wo sein Urahn noch heute wild und in überaus grosser Vielfalt wächst. Nomaden brachten ihn vor über 10'000 Jahren gen Westen und auf diesem unglaublich langen Weg hat er sich mit den jeweils einheimischen Wildapfelarten gekreuzt, welche deshalb zum genetischen Aufbau unseres Kulturapfels beigetragen haben.

Solche Einkreuzungen sind unausweichlich, weil Apfelblüten zwingend mit den Pollen eines anderen Apfelbaums bestäubt werden müssen. Das hat auch zur Folge, dass die aus Samen gezogenen Nachkommen ihrem Mutterbaum kaum ähnlich sind. Genau genommen begründet jeder aus einem Samen gewachsene Apfelbaum eine neue Kulturapfel-Sorte. Was tun, wenn einem die Äpfel eines solchen Baumes besonders gut schmecken? Irgendeinmal entdeckten die Menschen die Kunst der Veredelung: Durch Pfropfung wachsen identische Apfelbäume heran und die begehrten Eigenschaften, die man bewahren möchte, bleiben erhalten.

Schriftlich belegt ist, dass die Babylonier bereits vor 3'800 Jahren die Technik der Veredelung kannten, und die Historiker vermuten, dass sie diese bei den Apfelbäumen anwendeten. Von Mesopotamien aus gelangte die Kunst des Apfelbaus zu den Griechen, die bereits 36 verschiedene Apfelsorten beschrieben. Später übernahmen die Römer die Apfelbaukultur und brachten sie dann auch nach Mitteleuropa, wo es vorher – angeblich – keine Kulturäpfel, sondern lediglich die wilden,



sauerherb schmeckenden, einheimischen Holzäpfel gab, die erst gekocht oder gedörrt geniessbar waren. Der römische Naturkundler Plinius schreibt: „Es gibt in Germanien wildes Obst von wenig angenehmem Geschmack und dazu scharfem Geruch. Ganz besonders wegen seiner übermässigen Herbheit tadelt man es, und seine Wirkung ist so gross, dass sie die Schärfe eines Schwertes abstumpft.“

Überraschenderweise behielten die Germanen jedoch ihr angestammtes Wort für Apfel bei (indogermanisch: abel-, abol-, abl; germanisch. apala; keltisch: abhal). Bei allen anderen, von den Römern eingeführten Obstarten, übernahmen sie deren lateinischen Namen, «deutschten» diese gewissermassen ein (beispielsweise Kirsche: lateinisch: cerasus; indogermanisch: ker; germanisch kirissa). Einige Sprachwissenschaftler schlossen daraus, dass die germanischen Völker den Kulturapfel – neben dem heimischen Holzapfel – bereits kannten und nutzten. Doch ihre Annahme beruhte auf Indizien, beweisen liess sie sich nicht.

Das könnte sich vielleicht ändern: Im Nordosten Italiens wurden nämlich einige ca. 6'000 Jahre alten Kulturäpfel gefunden, und «der grosse, möglicherweise 3'000 Jahre alte Apfel, der in Navan Fort (Nordirland) entdeckt wurde, könnte ein Kennzeichen früher Importe von Apfelsämlingen aus Zentralasien sein», halten Wissenschaftlerinnen 2013 in einem Artikel fest.

## **Vom Paradies zur Streuobstwiese**

Die Menschen sollen ursprünglich Sammler und Früchteesser gewesen sein, bevor sie mit jagen begannen. Seit der Antike wurden Obstgärten angelegt – wahrlich eine paradiesisch anmutende Errungenschaft! Die Perser nannten ihre Obstgärten Paradaidha, die Griechen Paradaisos. Die paradiesische Anderswelt, das Jenseits, wurde von den Kelten Avalon, Apfelinsel, genannt. Auch unser biblisches Paradies, der Garten Eden, war notabene ein bewässerter Fruchtegarten.

Im Mittelalter förderten Klöster und weltliche Herrscher die Pflanzung von Obstgärten, in denen vorwiegend Äpfel angebaut wurden. Beispielsweise Benedikt von Nursia (480 bis 547), Gründer des Benediktinerordens: Er verfasste eine Vorschrift, nach der sich alles Notwendige, nämlich Wasser, Mühle und Garten innerhalb des Klosters befinden müsse. Sein Ziel war die wirtschaftliche Unabhängigkeit der Klöster, und hatte zur Folge, dass jedes einen eigenen Obstgarten besass und ein reger Austausch mit Obstsorten stattfand.

Karl der Grosse (748 bis 814) wiederum erliess eine «Königliche Verordnung über die Landgüter und herrschaftliche Hofhaltung». Darin gab er unter anderem detaillierte Anweisungen, welche Obstbäume – darunter vier Apfelsorten – in seinen Pfalzen angebaut werden sollen. Karl der Grosse war mit seinem Tross – etwa 1'000 Personen – in seinem Reich immerfort unterwegs und er wollte mit der Verordnung Nahrungsengpässe vermeiden.

Der Obstbau diente bis in die Neuzeit ausschliesslich der Selbstversorgung. Selbst in Städten wurden umzäunte Obstgärten angelegt. Zuerst innerhalb der Stadtmauern, und als der Wohnraum knapp wurde, auch ausserhalb des Mauerrings. Es gab Ehestands- und Pflanzgebote, die vorschrieben, wie viele Obstbäume jeder ansässige oder einziehende Bürger und jeder Heiratswillige auf den Allmendenden und an Weg- und Strassenrändern zu pflanzen und zu pflegen hatte.

Der eigentliche Obstbaumboom begann aber erst, als man das stossempfindliche Obst mittels Eisenbahn und Schiff transportieren konnte: Jetzt lohnte sich der Anbau nicht nur für den Eigengebrauch. Sogenannte Streuobstwiesen (Wiesen mit verstreut stehenden Bäumen) entstanden allenthalben. Oft wurde der Boden unter den Bäumen als Ackerfläche, später, als auch die Viehhaltung rentabler

wurde, als Weide- und Wiesenfläche genutzt. Der eigentliche Höhepunkt des Streuobstkultur war vor hundert Jahren: Es gab über 6'000 Obstsorten, davon mindestens 2'700 Apfelsorten. Im Vergleich: Heute sind lediglich noch 30 bis 40 Sorten erhältlich, davon schaffen es fünf bis sechs globale Apfelsorten in die Supermärkte.



Mit der Ausdehnung der Städte und Siedlungen und der Beanspruchung des Bodens für nicht landwirtschaftliche Zwecke, mit der Intensivierung der Landwirtschaft und der Umstellung des Obstbaus auf Niederstamm-Obst-Plantagen begann man die Streuobstwiesen zu roden. Der eigentliche Niedergang der ökologisch wertvollen Streuobstwiesen war aber staatlich gewollt und gefördert: In Deutschland durch Beschluss der Regierung, nach dem für Hoch- und Halbhochstämme kein Platz mehr, und der Streu- und Strassenanbau sowie die Mischkultur zu verwerfen sei; in der Schweiz durch Fällaktionen der Eidgenössischen Alkoholverwaltung in den 1950er Jahren und Rodungsprämien bis in die 80er Jahre. Gab es in der Schweiz 1950 noch über 6 Millionen Apfelbäume, so sind es gegenwärtig nur noch 1.2 Millionen.

Heute aber wird der Anbau von Obst auf Hochstamm-bäumen durch Direktzahlungen des Bundes wieder honoriert: Die Vielfalt alter Apfelsorten soll bewahrt, die Biodiversität gefördert und die Bereicherung des Landschaftsbildes erhalten werden.

## Affoltern am Albis

Liebe Liese, nun gelangen wir zur letzten Station unserer Apfelreise: «Man gibt diesem zürcherischen Dorfe ein hohes Alter und leitet seinen Namen ab von Apfaltra, Affaltra, das einen Ort bezeichnet, der mit Apfelbäumen bepflanzt war; wirklich ist Affoltern durch seine Apfelpflanzungen ausgezeichnet, und führt einen Apfelbaum in seinem Wappen», schrieb Markus Lutz, Theologe und Historiker, vor 200 Jahren.

*Stell dir vor, wie beglückend es gewesen sein muss, im Wonnemonat Mai durch die bunt blühenden Wiesen zu wandeln, wenn all die Apfelbäume ihre zart rosaweisse Blütenpracht entfalteteten. Entzückt bleibst du stehen, atmest die betörend frühlingsfrischen Düfte ein, lauschst dem vielstimmigen Choral: Summen und zirpen, zwitschern und trillern, flattern, tapsen und krächzen. Lächelnd schaust du dich um: Wo nur sind die Cherubim mit ihren flammenden Schwertern, die dieses Paradies, diesen Garten Eden bewachen, auf dass niemand die goldenen Früchte des Lebensbaums pflücke?*

Verena





**Fotos:** 1) Albert Herter: *Garden of the Hesperides*, 1898; 2) Mary Daisy Arnold: *Granny Smith*, 1933; 3) Ellen Isham Schutt: *Winter Banana*, 1911; 4) Royal Charles Steadman: *Golden Delicious*, 1923; 5) Kartoffelernte im Obstgarten (Katalonien, um 1900); 6) Obstbaumpflanzung an der Reichsstraße nach Melk um 1900; 8) Streuobstwiese im Frühling; 7) Untersteht der Creative-Commons Lizenz, Namensnennung und Weitergabe unter den gleichen Bedingungen (<https://creativecommons.org>): Varoon Arya: *Siedlungsräume der Germanen zur Zeit der Zeitwende*.

**Weitere Informationen:** [www.liebe-liese.ch](http://www.liebe-liese.ch)

### **Granny Smith und Johnny Chapman Appleseed**

In Amerika des 18. und 19. Jahrhunderts konnten Siedler Land «reservieren», indem sie eine gewisse Anzahl von Apfelbäumen setzten. Johnny Appleseed, geboren als John Chapman (1774 bis 1847), zog im ganzen mittleren Westen Amerikas umher und setzte Apfelkerne, die er aus den Rückständen bei der Cidre-Produktion bezog. Später verkaufte er die Sämlinge an Siedler. So soll er über eine Million Apfelbäume aufgezogen haben – alles Zufallssämlinge, daher mit einer aussergewöhnlichen genetischen Vielfalt. Aus diesem Grund kommen viele bekannte Apfelsorten – beispielsweise Gala, Jonagold, Golden Delicious – aus Nordamerika.

Maria Ann «Granny» Smith (1799 bis 1870), Tochter eines britischen Bauern, emigrierte mit Mann und Kindern nach Australien. Dort erwarben die Eheleute eine kleine Parzelle Land und bauten Apfelbäume an. Maria Ann Smith verkaufte selbst produzierte Apfelprodukte auf dem Markt in Sidney. Einmal erwarb sie eine Kiste tasmanische Äpfel und wollte diese zu Apfelkuchen verarbeiten. Weil die Äpfel schon deutliche Spuren von Fäulnis aufwiesen, kippte sie diese kurzerhand in den Bach, der ihr Grundstück durchquerte. Einige Samen der Äpfel keimten und wuchsen zu Pflanzen heran. Ann Marie Smith vermehrte die Bäumchen durch Pfropfung und gab sie einem befreundeten Gärtner weiter, der aber erst nach Mary Anns Tod auf die einzigartig schmeckenden Früchte aufmerksam wurde, die später als «Granny Smith» in den Handel kamen.