



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 vermummt 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 taucht 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.



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 (ein Stoff aus der Schale) 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

Wir sind eine private, national tätige und offiziell anerkannte Branchenorganisation der einheimischen Obstproduzenten und -verarbeiter. Wir verstehen uns als Non-Profit-Dienstleistungsunternehmen für unsere Mitglieder, das nach betriebswirtschaftlichen Grundsätzen geführt wird. Wir sind der kompetente Ansprechpartner rund um frische und verarbeitete Früchte in der Schweiz.

Unser Auftrag

Wir vertreten die Interessen der Obstproduzenten und -verarbeiter gegenüber Behörden und Handel und sind deren Sprachrohr. Wir engagieren uns für gute Rahmen- und Wettbewerbsbedingungen auf dem Obstmarkt, kostendeckende Preise und einen umweltschonenden Anbau. Wir erbringen für unsere Mitglieder Dienstleistungen in den Bereichen Vermarktungsplanung, Basiswerbung, Qualität, Information oder Weiterbildung und fördern das Image von Schweizer Früchten.

Unsere Arbeitsweise

Wir sind offen für Neues, gehen künftige Herausforderungen frühzeitig an und erarbeiten Lösungen zielorientiert und aktiv. Wir sind eine schlanke, dynamische Organisation mit motivierten, gut informierten und ausgebildeten Mitarbeitenden in den Verbandsghremien und auf der Geschäftsstelle. Wir gehen sorgsam mit unseren Mitteln um und zeigen deren Verwendung transparent auf. Wir nutzen Synergien, koordinieren unsere Aktivitäten mit anderen Organisationen und arbeiten eng mit den Regionen zusammen. Wir kommunizieren breit, frühzeitig und offen gegen Innen und gegen Aussen.

Unsere Vision

Agrarpolitik: Die Agrarpolitik bereitet den Boden für ein faires Wettbewerbsumfeld. Sie will die einheimische Obstwirtschaft erhalten und schützt deren Produkte vor billigen Importen. Sie setzt sich für eine nachhaltige Bewirtschaftung ein.

Markt: Dank hoher Markttransparenz ist bei Tafel- und Verarbeitungsobst das Angebot auf die Nachfrage abgestimmt. Der Konsum wie auch der Marktanteil der einheimischen Früchte und der Obstprodukte nehmen zu. Importe sind nur zur gezielten Ergänzung notwendig. Schweizer Früchte und Obstprodukte geniessen das uneingeschränkte Vertrauen der Konsumenten. Es besteht keine Abhängigkeit von staatlichen Subventionen. Starke Erzeugerorganisationen fassen das Angebot zusammen und festigen die Position der Verkäufer.



Produzentenpreis: Der Produzent erhält für seine Früchte einen fixen Anteil am Ladenpreis. Der Erlös deckt die entstandenen Produktions- und Arbeitskosten und sichert eine längerfristige Existenz. Bei der Ablieferung der Ware weiss der Produzent, wie viel er für seine Produkte bekommt. Alle Stufen nehmen Verantwortung wahr und tragen ihren Teil am finanziellen Risiko.

Anbau: Die Professionalisierung der Betriebe sowohl bei den Obstkulturen wie auch beim Feldobstbau oder der Obstverarbeitung nimmt zu. Dank guten Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie praxisnaher Forschung wird die Anbautechnik ständig weiterentwickelt. Die umweltschonende Produktion von qualitativ hochwertigen Früchten und Obstprodukten für den Inlandmarkt hat erste Priorität. Das Sortensortiment für die Vermarktung ist gestrafft, als Gen-Ressourcen für die Zukunft wird die Vielfalt aber erhalten.