Apfel

malum

apple (eng.), pomme (franz.), mela (ital.), elma (türk.)

Kategorie

Kernobstgewächse (pyrinae), Rosengewächse (rosaceae)

Beschreibung

malum

Die Äpfel (Malus) bilden eine Pflanzengattung der Kernobstgewächse (Pyrinae) aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die Gattung umfasst etwa 42 bis 55 Arten laubwerfender Bäume und Sträucher aus Wäldern und Dickichten der nördlichen gemäßigten Zone in Europa, Asien und Nordamerika, aus denen auch eine große Anzahl an oft schwer unterscheidbaren Hybriden hervorgegangen ist.Die weltweit mit Abstand bekannteste und wirtschaftlich sehr bedeutende Art ist der Kulturapfel (Malus domestica). Daneben werden manche aus Ostasien stammende Arten mit nur etwa kirschgroßen Früchten, wie etwa der Japanische Apfel (Malus floribunda), der Kirschapfel (Malus baccata) und Malus xzumi in gemäßigten Klimagebieten als Ziersträucher und -bäume angepflanzt. Nicht zu verwechseln mit den Äpfeln sind die nicht näher verwandten Granatäpfel (Punica granatum).

Apfel

Die Arten der Gattung Äpfel (Malus) sind sommergrüne Bäume oder Sträucher. Sie sind meist unbewehrt. Die wechselständig angeordneten Laubblätter sind gestielt. Die einfache Blattspreite ist oval bis eiförmig oder elliptisch. Die Blattränder sind meist gesägt, selten glatt und manchmal gelappt. Einige Arten bzw. Sorten werden wegen ihres purpurnen Laubes im Herbst geschätzt.
Die gestielten Blüten der Apfelbäume stehen einzeln oder in doldigen schirmrispigen Blütenständen. Die fünfzähligen, zwittrigen, radiärsymmetrischen Blüten sind meist flach becherförmig und weisen meist einen Durchmesser von 2 bis 5 cm auf. Häufig duften die Blüten.
Gemeinhin bekannt sind die mehr oder minder rundlichen, essbaren Früchte. Bei einigen Arten sind sie roh ungenießbar. Das fleischige Gewebe, das normalerweise als Frucht bezeichnet wird, entsteht nicht aus dem Fruchtknoten, sondern aus der Blütenachse; der Biologe spricht daher von Scheinfrüchten. Genauer ist die Apfelfrucht eine Sonderform der Sammelbalgfrucht.

EINIGE APFELSORTEN IM ÜBERBLICK

Cox Orange Pippin

© 2026 coquina.de

Ein wohlriechender Apfel mit rauer, orangerot überhauchter Schale und knackigem, saftigem Fruchtfleisch; ein idealer Essapfel, aber auch zum Kochen geeignet. Sein ausgezeichneter Geschmack hat ihn zu einem der beliebtesten Äpfel gemacht.

Danziger Kantapfel
Eine alte deutsch-holländische Sorte. Süße und Säure sind gut ausbalanciert, was diesen Apfel universell einsetzbar macht.

Belle de Boskoop
Alte Apfelsorte aus Holland mit festem, aromatischem Fruchtfleisch. Lässt sich roh essen, ist aber insbesondere zum Kochen und Backen geeignet.

Annurca
In Süditalien besonders populär ist dieser knackige, aromatische Apfel, den man gut aus der Hand essen kann, der aber auch als Kochapfel verwendet wird.

Braeburn
Stammt aus Neuseeland und ist in fast jedem Supermarkt erhältlich. Das saftige Fruchtfleisch ist von mittlerer Festigkeit, ausgewogen im Geschmack und sehr reich an Vitamin C. Als Ess- und Kochapfel geeignet.

Discovery
Ein englischer Apfel mit leuchtend roter, grün gefleckter Schale und knackig-saftigem, fein-säuerlichem Fruchtfleisch. Schmeckt am besten leicht gekühlt.

Elstar
Eine Kreuzung aus Ingrid Marie und Golden Delicious, die in den Niederlanden entstanden ist. Köstlicher Essapfel; passt mit seinem mürben, süßen Fruchtfleisch aber auch gut in Obstsalate.

Aroma
Dieser glattschalige Apfel aus Schweden trägt seinen Namen zu Recht, denn er ist ausgesprochen wohlschmeckend. Die Sorte eignet sich zum Rohessen genauso gut wie zum Kochen und Backen.

Boskoop
Kräftig, saftig, säuerlich. Später mürbes Fruchtfleisch. Große Frucht. Hoher Vitamin-C-Gehalt. Bester Koch- und Backapfel.

Braeburn
Züchtung von 1952. Fest, süß-säuerlich, saftig-knackig. Viel Vitamin C. Mittelgroße Frucht. Zum Backen weniger geeignet.

Cox Orange
Sorte von 1825. Saftig, später mürbe, süß, aromatisch, sehr würzig, angenehme Säure. Sehr guter Back- und Kochapfel.

Elstar
Sorte von 1955. Kräftig, feinsäuerlich, würzig, süß im Geschmack. Fruchtfleisch ist saftig, fest, knackig und weißlich-gelb.

Gloster
Sorte aus den 1930er Jahren. Saftig, fest, knackig. Geschmack: mild, sanft-aromatisch, süßfruchtig mit zurückhaltender Säure.

Golden Delicious
Festes weißes Fruchtfleisch mit saftigem, sehr süßem Geschmack. Feine Säure. Geeignet für Salate, zum Kochen und Backen.

Granny Smith
Zufallssämling von 1868. Knackig-fest, sehr säuerlich. Mittlere bis große Frucht. Auch zum Backen und Kochen geeignet.

Jazz

© 2026 coquina.de

Neuzüchtung aus Neuseeland. Kreuzung von Royal Gala und Braeburn. Feste Konsistenz, saftig, süß-sauer, frisch im Geschmack.

Jonagold
Süßes, feinsäuerliches, ausgewogenes Aroma. Saftiges, festes und knackiges Fruchtfleisch. Auch zum Backen und Kochen geeignet.

Pink Lady
Auch Cripps Pink. Australische Züchtung von 1973 aus Golden Delicious und Lady Williams. Fest, eher süßlich, helles Fruchtfleisch.

Royal Gala
Süß-fruchtig, sehr aromatisch, säurearm. Wird mit zunehmender Lagerdauer süßer. Relativ weiches Fruchtfleisch, kleine Frucht.

Rubinette
Sorte von 1966. Sehr fruchtig, aromatisch und intensiv im Geschmack. Wird mit zunehmender Lagerdauer süßer. Kleine Frucht.

Nährwerte von Äpfeln pro 100 Gramm

Kalorien	61
Eiweiß	0,3 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	14 g
Ballaststoffe	2 g

Herkunft
Die ursprüngliche Heimat des Kulturapfels liegt demnach in Asien. In der heute Almaty genannten Großstadt am Tian Shan wurden nach kasachischen Angaben schon vor 6.000 Jahren Früchte gehandelt, die dem heutigen Kulturapfel glichen. Die größte Stadt in Kasachstan, Almaty hieß früher Alma-Ata was in kasachisch »Großvater der Äpfel« bedeutet.
Über die Verbreitung des Apfelbaums von Asien nach Mitteleuropa ist nichts Näheres bekannt, möglicherweise gelangte er über Handelswege hierher, da die Frucht als lebensverlängerndes Heilmittel galt. Auch Schwarzwild und Pferde haben wohl zur Verbreitung durch Samen beigetragen.

Aroma
Das Apfelaroma wird sehr stark von der Apfelsorte, klimatischen Faktoren, dem Erntezeitpunkt und der Lagerdauer nach der Ernte beeinflusst. Im Stadium der frühen Reife sind häufig kaum Ester nachweisbar. Bei länger gelagertem Obst kann der Estergehalt je nach Sorte dramatisch ansteigen. Diese Aromabildung während der Nachreifung wird aber nur bis zu einem bestimmten Ausmaß als angenehm und harmonisch empfunden. In der Endphase werden die Äpfel als überreif und parfümiert sensorisch abgelehnt.

Verwendung
Als Kochobst ist der Apfel hervorragend geeignet. Kochapfelsorten sind meist sehr süß und trotzdem auch ziemlich sauer, und sie verlieren ihre feste Konsistenz und ihr Aroma beim Erhitzen nicht. So gibt es etwa den Behm-Apfel, der seinen Namen den berühmten Mehlspeisen der Böhmischen Küche (in Bereichen außerhalb Ostösterreichs eher als Wiener Küche bekannt) verdankt, allen voran der zu internationalem Ruf gelangte Apfelstrudel.
Der Apfel ist das ideale Obst zum Einkochen, da er durch seinen hohen Pektingehalt als natürliches Konservierungs- und Geliermittel wirkt. Außer für Apfelmus wird er verwendet bzw. zugesetzt, um andere Obstarten einkochtauglich zu machen. Auch die Früchte vieler Wildäpfel kann man entsaften und zu Apfelgelee verarbeiten; einige sind aber ausschließlich gekocht genießbar.
Bei der Apfelsaftherstellung ist ein hoher Säureanteil wichtig, weshalb man dabei auch auf die säurehaltigeren älteren Sorten aus dem Streuobstanbau und aus Privatgärten zurückgreift, zumal

ein erwerbsmäßiger Anbau von speziellen Äpfeln zur Safterzeugung in Mitteleuropa kaum rentabel ist. Der allergrößte Anteil des in Deutschland verkauften Apfelsaftes entstammt säurearmen Sorten des Erwerbsobstbaus, aus diesem Grunde wird dem Saft Ascorbinsäure zugesetzt.

Einkauf / Aufbewahrung

Für einen möglichst intensiven und typischen Geschmack greift man am besten zu einheimischen Apfelsorten, die gerade Saison haben.

Äpfel halten sich generell ziemlich lange. In kühlen, dunklen Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit wie dem Keller, Dachboden oder in einer kühlen Speisekammer bleiben die meisten Sorten bis zu mehrere Wochen knackig und frisch.

Die Nachreifung und die damit verbundene Aromabildung können durch Kühlung und Lagerung unter kontrollierter Atmosphäre gestoppt oder verlangsamt werden, wodurch es möglich geworden ist, über ein ganzes Jahr hinweg sensorisch akzeptable Apfelqualitäten anzubieten. Äpfel mit einer ausgeprägten natürlichen Wachsschicht auf der Schale (wodurch ein Apfel durch Polieren glänzend gemacht werden kann) sind wegen dieser Schicht, die ein Austrocknen verhindert, länger haltbar.

Gesundheit

Der Verzehr von Früchten mit Schale hat im Allgemeinen eine adstringierende und eine abführende und keimtötende Wirkung. Apfelfaser ist ein Ballaststoff, der aus entsafteten und getrockneten Äpfeln gewonnen wird. Er enthält einen hohen Anteil an Pektinen.

Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln reduziert das Risiko, an Herz- und Gefäßerkrankungen, Asthma und Lungenfunktionsstörungen, Diabetes mellitus und Krebs zu erkranken. Bei den Krebserkrankungen sind dies insbesondere Darm- und Lungenkrebs. Mehrere Studien, Tierversuche und epidemiologische Daten kommen zu dem Schluss, dass der regelmäßige Verzehr von Äpfeln eine krebsvorbeugende Wirkung habe. Dafür sind vermutlich die in Äpfeln enthaltenen Pektine und Polyphenole, wie beispielsweise Quercetin, verantwortlich.

Geschichte

Als Heilpflanze taucht der Apfel bereits in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. vorchristlichen Jahrhundert auf, die die Pflanzen des Heilkräutergartens des Königs Marduk-apla-iddina II. aufzählt. Auch die mittelalterliche Medizin schrieb dem Apfel allerlei heilkräftige Wirkungen zu. Die Mehrzahl der Früchte der damaligen Apfelsorten dürfte für den heutigen Geschmack noch reichlich sauer, gerbstoffhaltig und holzig gewesen sein. Häufig liegt noch im Dunkeln, wie, wann und welche Teile der Apfelpflanze genutzt wurden.

Bereits die Kelten und Germanen verarbeiteten die wohl kleinen und harten Früchte des einheimischen Apfels. Sie verkochten das Obst zu Mus und gewannen Most daraus. Den Saft vergor man zusammen mit Honig zu Met. Daneben ist sein Nektar mit 9 bis 87 Prozent Zuckergehalt und einem Zuckerwert von bis zu 1,37 mg Zucker je Blüte pro Tag für die Bienen eine wichtige Tracht bei der Honigerzeugung.

Mythologie

Der Apfel spielt in allen eurasischen Kulturen eine Rolle, und zwar als Symbol der Liebe, Sexualität, der Fruchtbarkeit und des Lebens, der Erkenntnis und Entscheidung, des Reichtums. Aufgrund seiner Verbreitung taucht er in zahllosen Märchen auf und spielt in Mythen und Ritualen eine Rolle. In der Kunst dient ein dargestellter Apfel dann als Sinnbild und hängt in seiner Ikonografie stark vom Kontext ab, in dem er dargestellt ist.

In der griechischen Mythologie ist der Goldene Apfel im Urteil des Paris und als im Garten der Hesperiden wachsende, ewige Jugend spendende Frucht vertreten.

In der nordischen Mythologie ist Göttin Idun unter anderem die Hüterin goldener Äpfel.

© 2026 coquina.de