

## Der Apfel - ein wahres Multitalent

Der Apfel hat nicht nur eine schöne Schale zu bieten, sondern überzeugt durch seine inneren Werte, die uns gesund halten.

Äpfel verführen mit ihrem aromatischen Duft und ihrem Äußeren zum Hineinbeißen. Dank ihrer Inhaltsstoffe sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit.

Äpfel sind bekannt für ihre Verführungskünste – jeder kennt die Geschichte von Adam, Eva und dem Apfel. Warum ist das so – warum können viele Menschen dem Apfel einfach nicht widerstehen?

Wer schon einmal in einem Kühlhaus für Äpfel war, kennt den verführerischen Duft dieses Kernobstes. Allerdings reicht bereits ein reifer Apfel, um die Sinne zu betören. Unvergleichlich gut ist der Apfelfuft, kein anderes Obst kommt an diese Intensität heran, das Aroma lässt automatisch das Wasser im Mund zusammenlaufen und lädt zum Hineinbeißen ein.

Auch optisch ist der Apfel eine Versuchung. Dieses Obst gibt es in den unterschiedlichsten Größen, Formen und Farben. Von warmem Gelb über knalliges Rot bis hin zu kräftigem Grün spiegelt sich eine breite Farbpalette wider.

Mittlerweile gibt es so viele Apfelsorten, dass man – um den Überblick nicht zu verlieren – Äpfel nach ihrer Form, ihrer Farbe, ihrer Reifezeit, dem Duft und Geschmack einteilt. Dafür gibt es sogar eine eigene Wissenschaft – die Pomologie.

### Innere Werte

Wer sich vom Duft und der äußeren Erscheinung eines Apfels verführen lässt, tut sich selber damit viel Gutes, denn der Apfel hat zahlreiche innere Werte zu bieten:

- leicht verdauliche Kohlenhydrate, nämlich Frucht- und Traubenzucker;
- Pektin – ein Ballaststoff mit verdauungsfördernder und cholesterinsenkender Wirkung;
- Vitamine – insbesondere Vitamin C, das vor Zellschäden schützt und die Widerstandskraft des Körpers stärkt;
- Mineralstoffe, z. B. Kalium, das wichtige Aufgaben im Nerven- und Muskelstoffwechsel erfüllt;
- sekundäre Pflanzenstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, das Krebsrisiko mindern und das Immunsystem stärken.

Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich direkt unter der Schale, weshalb man dieses Obst unbedingt ungeschält genießen sollte. Äpfel sind die ideale Zwischenmahlzeit und somit für eine gesunde Jause optimal geeignet.

### Apfel als Symbol

- Liebe: Der Apfel galt schon seit jeher als Symbol der Liebe, Fruchtbarkeit, Jugend und Schönheit. In Burgund überreichten im 15. Jahrhundert die Verehrer ihrem Mädchen einen Apfel zur Verlobung. Ebenso galt in manchen Regionen der Brautapfel als Hochzeitsschmuck.

- Sünde: Schon die Bibel erzählt, dass Eva den Apfel verbotenerweise pflückte und Adam abbeißen ließ. Daraufhin mussten beide das Paradies verlassen.
- Herrschaft: Viele Herrscher sind mit einem Apfel in der Hand dargestellt worden. Der sogenannte "Reichsapfel" bedeutet hier die Weltkugel. Der Apfel gehört neben Krone und Zepter zu den Reichsschätzen.
- Streit: Ein bekanntes Streitsymbol ist der "Zankapfel". Eris, die griechische Göttin der Zwietracht und des Neids, warf einst einen goldenen Apfel bei einem Hochzeitsfest unter die Gäste. Auf diesem Apfel stand: "Der Schönsten". Alle Gäste stritten nun um den Apfel und wer "die Schönste" sei.

Somit ist der Apfel nicht nur der bekannteste Kernobstvertreter, er hat außerdem viel zu bieten und ist Inhalt zahlreicher symbolhafter Erzählungen.

Zitate zum Apfel:

- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm
- Ein fauler Apfel steckt hundert an
- Einen Apfel täglich und keine Krankheit quält dich
- Schöne Äpfel sind auch wohl sauer
- Im schönsten Apfel sitzt der Wurm
- Wer in einen sauren Apfel gebissen hat, dem schmeckt der süße umso besser