

Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Schweizer
Äpfel.

Für dich.



Inhalt

Die Welt der Äpfel	4
Die wichtigsten Apfelsorten	12
Frühsorten	12
Herbstsorten	16
Lagersorten	20
Clubsorten	32
Tipps rund um den Apfel	39
Apfelrezepte	41
Apfelsaison im Überblick	50

Die Frucht der Versuchung

Der Apfel gilt als Sinnbild von Liebe und Fruchtbarkeit, von Schönheit, Versuchung und Sünde.

Die Frucht soll Adam und Eva verführt haben und die böse Königin wollte mit dem Apfel Schneewittchen vergiften.

Der römische Feldherr Lukullus liess sich auf seiner Feinschmeckertafel Äpfel servieren.

Und Wilhelm Tell musste den Apfel mit einem Pfeil vom Kopf seines Sohnes schießen.

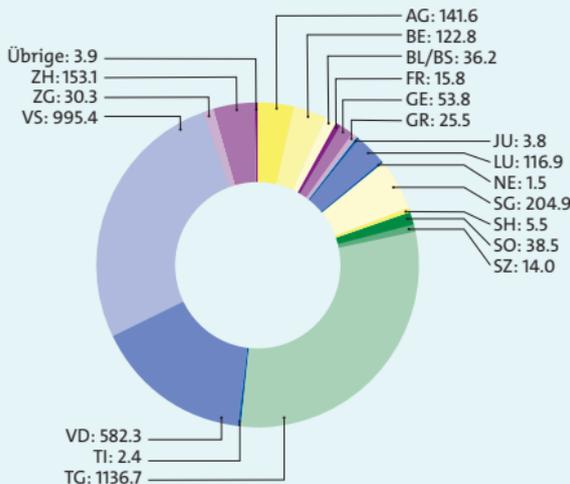
Wohl um kaum eine andere Frucht ranken sich so viele Überlieferungen und Erzählungen. Tatsache ist, dass der Apfel die älteste kultivierte Frucht ist. Archäologen fanden Überreste in prähistorischen Siedlungen.



Der Liebling der Nation

Hierzulande ist der Apfel in der Früchterangliste absoluter Spitzenreiter: Rund 15 Kilogramm isst jede Schweizerin und jeder Schweizer durchschnittlich pro Jahr. Äpfel stehen nicht nur beim Konsum zuoberst auf der Rangliste.

Äpfelanbaufläche nach Kanton (in Hektaren)



Die Schweiz ist ein Apfelland

Der Apfel ist auch die Frucht, welche in der Schweiz am meisten angebaut wird und die einzige, welche aus Schweizer Anbau das ganze Jahr zur Verfügung steht. Insgesamt werden in der Schweiz jährlich ungefähr 138 000 Tonnen Äpfel geerntet.

Die meisten Äpfel, die wir hierzulande essen, wachsen an Schweizer Bäumen, nur etwa fünf Prozent werden aus dem Ausland importiert. Das wichtigste Anbauggebiet ist die Ostschweiz. Nicht umsonst wird das Thurgau auch «Mostindien» genannt: Der Kanton ist der grösste Apfelproduzent der Schweiz, zudem erinnert seine Form mit dem südlichen Zipfel an Indien. Neben der Ostschweiz sind das Wallis und das Genfersee-Gebiet bedeutende Anbauregionen.

Äpfel gibt es in den verschiedensten Farben und Formen und für jeden Geschmack: An den Bäumen wachsen leuchtend rote und grüne Früchte, je nach Sorte schmecken sie süss, säuerlich oder mild.

Bäume in Reih und Glied

Schweizer Äpfel wachsen an hohen und niedrigen Bäumen. Niederstammbäume stehen meistens in Reih und Glied in sogenannten Erwerbsobstanlagen. Dank dem tiefen Stamm können die Bauern das Obst rationeller ernten.

Niederstammanlagen sind oft mit einem Witterungsschutz ausgestattet, der den Früchten einen gewissen Schutz vor negativen Witterungseinflüssen (Hagel, Frost) bietet.

Hochstammbäume hingegen sind meist ältere Bäume, höher und grösser gewachsen. Sie prägen die Landschaft in der Schweiz und sind wichtig für zahlreiche Vogelarten und Insekten. Hochstamm-Obstbäume sind somit Hotspots für die Biodiversität. Die meisten Äpfel dieser Bäume werden zu Most verarbeitet.



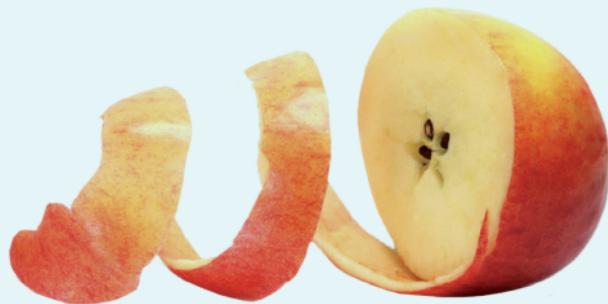
Im Tiefschlaf durch den Winter

Nach der Ernte verbringen viele Apfelsorten einen komfortablen Winterschlaf. In klimatisierten Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit, sehr wenig Sauerstoff und Kohlendioxid lagern die Früchte bei einer Temperatur von 2 bis 4 °C.

Ihr Stoffwechsel kommt so praktisch zum Stillstand, die Früchte altern kaum und bleiben über acht Monate frisch. Dank dieser ausgeklügelten Lagerung verlängert sich die Apfelsaison. Frische und knackige Schweizer Äpfel sind fast das ganze Jahr hindurch erhältlich.

Der Apfel ist eine Vitaminbombe

«An apple a day keeps the doctor away»: Wer einen Apfel pro Tag isst, ernährt sich gesund. Im Apfel stecken zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fruchtsäuren und leicht verdauliche Kohlenhydrate (Fruchtzucker). Ballaststoffe wie Rohfaser, Zellulose oder Pektine binden Schadstoffe und fördern die Verdauung. Ein Apfel gibt Energie und löscht den Durst; er ist deshalb eine ideale Zwischenmahlzeit.



Summerred

Süss-säuerlich und saftig, guter, harmonischer Geschmack. Mittelgross.

Ursprung: kanadische Kreuzung aus dem Jahr 1964 (McIntosh x Golden Delicious).

Saison: August bis Oktober

Spezielles: Hauptsächlich geeignet für den Frischverzehr.



Gravensteiner

Sehr saftig, erfrischend säuerlich, würziges Aroma, mittelfestes Fleisch. Mittel bis gross.

Ursprung: einer der ältesten Äpfel, 1669 in Dänemark entdeckt.

Saison: August bis Oktober

Spezielles: Dank seinem süss-säuerlichen Geschmack schmeckt der Gravensteiner sowohl frisch wie verarbeitet ausgezeichnet. Überreife Früchte werden mehlig.



Primerouge

Mittelfest-saftig und süss-säuerlich, fein aromatisch. Mittलगross.

Ursprung: Kreuzung von Jonathan x Worcester Pearmain; entstand 1970 in Japan.

Saison: August bis September

Spezielles: Vor allem geeignet zum frisch essen, aber auch fürs Kochen und Backen.



Galmac

Festes, saftiges Fruchtfleisch, erfrischend süss-säuerlich und leicht parfümiert. Mittलगross.

Ursprung: Schweizer Sorte, entstand 1986 durch die Kreuzung aus Jersey mac x Gala an der Forschungsanstalt Changins-Wädenswil. Wurde aber erst 1996 getauft.

Saison: Juli bis August

Spezielles: Schmeckt frisch am besten, kann aber auch in der Küche verwendet werden.



Cox Orange

Würziger Geschmack, eher säuerlich, mittelfestes und saftiges Fleisch. Klein bis mittelgross.

Ursprung: 1825 von einem Engländer namens R. Cox gezüchtet, seit 1850 weltweit verbreitet.

Saison: September bis Februar

Spezielles: Dank seinem würzigen Geschmack ist er bei Konsumenten beliebt. Das Fruchtfleisch wird mürbe.



Elstar

Bissfest, knackig, saftig, eher säuerlich. Mittelgross.

Ursprung: 1955 in den Niederlanden gezüchtet.

Saison: September bis März

Spezielles: Wegen des ausgeprägten Aromas wird der Elstar meist frisch gegessen. Er eignet sich auch zum Kochen und Backen. Ebenfalls gut geeignet für Wähen, Stückli und Kompott.



Kidd's Orange

Fest, knackig und saftig, eher säuerlich mit kräftigem Aroma. Mittelgross.

Ursprung: 1924 in Neuseeland entstanden, Kreuzung von Red Delicious x Cox Orange.

Saison: September bis Januar

Spezielles: Apfel mit viel Zucker und mässig Säure. Eignet sich hauptsächlich für den Frischkonsum, aber auch für Stückli und Kuchen. Behält auch bei Zimmertemperatur gute Fleischfestigkeit.



RubINETTE

Saftig, würzig, intensiv fruchtiges Aroma. Mittelgross.

Ursprung: 1966 vom Schweizer Baumschulisten Walter Hauenstein entdeckt, die Sorte kam 1982 erstmals auf den Markt.

Saison: September bis Januar

Spezielles: Geeignet für den Frischkonsum, lässt sich aber auch gut verarbeiten. Fruchtfleisch wird bei längerer Lagerung weich. RubINETTE belegt bei Geschmackstests fast durchwegs den ersten Platz.



Boskoop

Saftig, kräftig säuerlich mit ziemlich viel Zucker. Mittel bis gross.

Ursprung: 1856 in den Niederlanden entdeckt.

Saison: September bis Mai

Spezielles: Typischer Kochapfel, Frucht zerfällt beim Kochen. Auch geeignet zum Backen. Boskoop ist ein wertvoller Mostapfel. Hat eine raue Haut.



Gala

Sehr festes Fruchtfleisch, mild-süßer Geschmack. Mittelgross.

Ursprung: 1934 in Neuseeland gezüchtet.

Saison: August bis Juni

Spezielles: Enthält im Vergleich zu anderen Sorten viel Zucker und wenig Säure. Leader unter den Schweizer Äpfeln, besonders bei Kindern beliebt.



Jonagold

Saftig, knackig. Leicht säuerlich, sehr aromatisch. Gross.

Ursprung: 1935 in den USA gezüchtet. Kreuzung von Golden Delicious x Jonathan.

Saison: September bis August

Spezielles: Wegen seiner Süsse bei Kindern beliebt. Eignet sich neben dem Frischkonsum auch gut zum Kochen und Backen. Verbräunt im Anschnitt rasch. Schlecht gefärbte Früchte sind fade.



Golden Delicious

Knackig, süss mit wenig Säure. Angenehm aromatisch. Gross.

Ursprung: 1890 in den USA zufällig entdeckt, ist er heute weltweit verbreitet und in Europa die am meisten angebaute Apfelsorte.

Saison: September bis August

Spezielles: Hersteller von Babynahrung bevorzugen diese Sorte wegen der geringen Säurewerte und des milden Geschmacks. In der Küche lässt sich der Apfel für alle Zwecke verwenden.



Idared

Saftig, mild, säuerlich, zähe Schale ohne ausgeprägtes Aroma. Mittel bis gross.

Ursprung: 1935 in den USA entstanden, verdrängte seinen Vater «Jonathan» weitgehend vom Markt.

Saison: Oktober bis Mai

Spezielles: Hoher Vitamin-C-Gehalt. Als Koch- und Backapfel beliebt.



Maigold

Fest, süss-säuerlich mit typisch parfümiertem Aroma. Mittel bis gross.

Ursprung: erfolgreiche Schweizer Züchtung der Eidgenössischen Forschungsanstalt Wädenswil, 1964.

Saison: Oktober bis August

Spezielles: Bleibt bei der Lagerung gut erhalten.



Glockenapfel

Saftig, fest und knackig, schmeckt säuerlich und dezent gewürzt, erfrischender Geschmack. Mittel bis gross.

Ursprung: sehr alte Sorte, Zufallssämling aus der Region Niederelbe.

Saison: November bis Juli

Spezielles: Eignet sich sowohl für den Frischverzehr wie auch für die Verarbeitung in der Küche.



Kanada Reinette

Saftig, säuerlich mit einem angenehmen Aroma. Mittelweiches Fruchtfleisch. Mittel bis gross.

Ursprung: Unsichere Herkunft; Sorte wurde bereits 1771 in Frankreich in einem Sortenbuch beschrieben.

Saison: Oktober bis Mai

Spezielles: Sehr guter Haushalt- und Kochapfel, wird aber mit der Zeit mehlig. Hauptsächlich auf dem lokalen Markt anzutreffen.



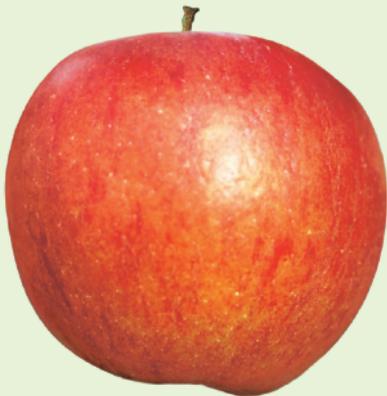
Braeburn

Süss-säuerlich, fest, knackig. Saftig und harmonisch mit dezentem Aroma. Mittelgross.

Ursprung: Zufallssämling, 1952 in Neuseeland entdeckt.

Saison: Oktober bis Juni

Spezielles: Eine der Vitamin-C-reichsten Apfelsorten. Eignet sich sehr gut zum Verarbeiten in der Küche. Wird nach dem Anschneiden nur langsam braun. Braeburn wächst in der Schweiz nur in milden Lagen.



Pinova

Fest, saftig, süss-säuerlich. Mittelgross.

Ursprung: Junge Sorte, die in Ostdeutschland gezüchtet wurde und 1986 auf den Markt kam.

Saison: Oktober bis Juni

Spezielles: Hat eine attraktive, herzförmige Form.



Rubinola

Fest, saftig, süsslich und aromatisch. Mittel bis gross.

Ursprung: Tschechische Kreuzung von Prima x Rubin aus dem Jahr 1993.

Saison: September bis Mai

Spezielles: Enthält viel Vitamin C. Eignet sich für den Frischverzehr wie auch für die Verwendung in der Küche. Dank Schorfresistenz eignet sich der Apfel für den Bio-Anbau.



Topaz

Fest, saftig, süss-säuerlich und sehr aromatisch. Mittelgross.

Ursprung: Tschechische Kreuzung von Rubin x Vanda. 1993 herausgegeben.

Saison: September bis März

Spezielles: Enthält viel Vitamin C. Eignet sich für alle Zubereitungsarten.



Die Exklusiven unter den Äpfeln

«For members only»: Clubsorten sind Apfelsorten, die markenrechtlich geschützt sind. Nur Clubmitglieder können die Bäume pflanzen und die Apfelsorte verkaufen.

Sie müssen sich dabei an gewisse Spielregeln halten: Der Club legt fest, wie viel Äpfel produziert werden und wie gross und wie süss die Äpfel sein müssen.

Pink Lady®

Fest, wenig saftig und süss. Mittलगross.

Ursprung: 1973 in Westaustralien durch eine Zufallskreuzung von Lady Williams x Golden Delicious entstanden. Sortenbezeichnung: Cripps Pink.

Saison: Dezember bis Juni

Spezielles: Hoher Zuckergehalt. Hauptsächlich zum frisch essen, aber auch zum Backen und Kochen verwendbar.



Tentation®

Fein, knackig, sehr fest und saftig, eher säuerlich. Mittelgross.

Ursprung: Tentation ist eine französische Züchtung, Kreuzung von Golden Delicious x Blushing Golden. Sortenbezeichnung: Delblush.

Saison: November bis März

Spezielles: Eignet sich für den Frischverzehr wie auch zum Kochen und Backen.



Kiku®

Saftig, süssbetont und knackig frisch. Mittelgross.

Ursprung: 1990 entdeckte ein Südtiroler Obstbauer auf einer Japanreise einen Fuji-Apfelzweig, aus dem der heutige Kiku-Apfel entstammt. Sortenbezeichnung: Fuji.

Saison: Januar bis Mai

Spezielles: Eignet sich für den Frischverzehr wie auch fürs Backen und Kochen.



Diwa®

Fest, saftig, eher säuerlich, fruchtiges Aroma. Mittelgross.

Ursprung: Kreuzung von (Idared x Maigold) x Elstar von der Schweizerischen Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil. Seit 2002 als Sorte bekannt. Sortenbezeichnung: Milwa.

Saison: Oktober bis Juni

Spezielles: Schmeckt frisch sehr gut, eignet sich aber auch für die Küche und zum Backen.



Mairac®

Sehr fest, saftig, knackig und süss-säuerlich. Mittelgross.

Ursprung: Mairac ist eine Schweizer Züchtung der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil. Sie entstand 1986 aus der Kreuzung von Gala x Maigold. Sortenbezeichnung: La Flamboyante.

Saison: Januar bis Juni

Spezielles: Hauptsächlich für den Frischverzehr, aber auch fürs Kochen geeignet.



Jazz®

Saftig, knackig, süss-säuerlich. Mittelgross.

Ursprung: Sorte wurde in Neuseeland gezüchtet und ist eine Kreuzung von Braeburn x Royal Gala. Sortenbezeichnung: Scifresh.

Saison: Oktober bis Juni

Spezielles: Die Sorte eignet sich hauptsächlich für den Frischverzehr, aber auch zum Kochen und Backen.



Tipps rund um den Apfel

- Äpfel und Birnen mit der Schale essen! Die Schale und das äussere Fruchtfleisch haben am meisten Geschmack und besonders viele Mineralstoffe und Vitamine.
- Äpfel haben Einfluss auf die Verdauung. Isst man ihn ganz, regt er die Verdauung an. Isst man ihn geraffelt, bewirkt er das Gegenteil.
- Damit geschnittene Äpfel nicht zu schnell braun werden, sollte man sie sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- Um den Eigengeschmack der Früchte zu unterstreichen, beim Verarbeiten mit Birnendicksaft oder Honig süssen. Diese binden die Fruchtsäure.
- Der ideale Apfel für Kompott ist der Boskoop, weil er beim Kochen zerfällt.
- Für Gerichte, in denen Äpfel nicht zerfallen, sondern fest bleiben sollen, eignen sich die Sorten Gala, Jonagold und Golden Delicious.

So lassen sich Äpfel lange aufbewahren

- Dörren: im elektrischen Dörrapparat oder im Backofen bei 65 °C. Dabei bleiben praktisch alle Nähr- und Mineralstoffe erhalten.
- Heiss einfüllen: Praktisch für Mus, Püree und Konfitüre. Äpfel kochen und sofort in sterile Gläser einfüllen.
- Tiefkühlen: in Form von Mus und Kompott.
- Lichtgeschützt und kühl aufbewahren, zum Beispiel in einer Styroporboxe im Keller.
- Äpfel scheiden Ethylen aus, deshalb sollten sie nicht zusammen mit Bananen, Mangos, Blattgemüse, Broccoli, Rübli, Gurken oder Tomaten gelagert werden. Wenn jedoch unreife Früchte, z.B. Kiwis, schnell nachreifen sollen, legt man einen Apfel dazu.

Äpfel sind Alleskönner

Der Apfel ist ein Alleskönner und schmeckt auf viele verschiedene Arten: roh als Znüni, gekocht als Apfelkompott, gedörrt als Apfelschnitz.

Auch taucht der Apfel bei allen Menügängen auf: Als Vorspeise peppen Apfelschnitze den Salat auf, als Mus ist er bei Hörnli und Ghackets nicht wegzudenken und als Kuchen schmeckt er zu jedem Dessert. Und Äpfel schmecken auch hervorragend als Most!

Die folgenden Apfelrezepte stammen von Bäuerinnen und Landfrauen aus den wichtigsten Apfelanbaugebieten der Schweiz.



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
 Union suisse des paysannes et des femmes rurales
 Unione svizzera delle donne contadine e rurali

Sommerer Apfelcreme

1 kg Äpfel schälen, kleine Schnitze schneiden.

Äpfel im **3 dl Süssmost** kochen, Sud zurückbehalten, Äpfel mixen.

1 Päckli Vanillezucker beifügen.

3 EL Zucker caramellisieren, mit Sud ablöschen, einkochen und unters warme Apfelmus rühren. Erkalten lassen.

3 EL Thurgados oder **Calvados** nach Belieben begeben.

2 dl Rahm schlagen und unter die Crème ziehen, in Schüssel oder Gläser anrichten.

Gehackte Baumnüsse oder **Mandelplättli** rösten und auf der Crème verteilen.

Kontakt: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch



Gestürzter Apfelkuchen

Belag

1 EL Zitronensaft und **2 EL Zucker** in einer grossen Schüssel gut verrühren.

800 g Äpfel schälen, entkernen, in Schnitzschneide schneiden und sofort mischen.

50 g Sultaninen und **wenig Zimt** begeben, mischen und in die Form geben. Springform 24 cm, mit Backpapier ausgelegt.

Teig

125 g Butter, **125 g Zucker** und **2 Eier** verrühren bis die Masse hell ist.

Zitronenschale und **-saft**, sowie **1 dl Milch** begeben und verrühren.

200 g Mehl und **1 TL Backpulver** unterheben. Teig auf den Äpfeln verteilen, Form auf ein Backblech stellen.



Tipp: Schmeckt lauwarm am besten mit einem Tupfen Rahm!

Backen

Ca. 45 Min. bei 180 °C in der Mitte des vorgeheizten Ofens. 10 Min. abkühlen lassen, Form entfernen und Kuchen auf Gitter stürzen, auskühlen lassen.

Kontakt: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Apfelcrumble

Zubereitung

800 g Äpfel (z.B. Gravensteiner, Boskoop oder Topaz) waschen, schälen, in Würfel schneiden, in eine eingefettete Gratinschüssel geben
1–3 KL Zucker drüberstreuen

Crumble

60 g Mehl in eine Schüssel geben,
90 g Zucker, 90 g gemahlene Mandeln
evtl. Zimt daruntermischen.

75 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen.
Zur Masse hinzufügen bis sich kleine
Flocken bilden.

Den Crumble auf den Äpfeln verteilen und in
der Ofenmitte bei 200 °C 20–30 Min. backen.

Kontakt: Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch



Tipp: Äpfel mit Rhabarber,
Aprikosen, Kirschen oder
Pflaumen ersetzen, Mandeln
durch Haselnüsse ersetzen!

Apfelgelée

3 kg Äpfel (Boskoop) mit Schale und Kerngehäuse vierteln.

ca. **2 – 3 L Wasser** zufügen, Äpfel köcheln, bis die oberen anfangen zu zerfallen.

Äpfel nicht umrühren, weil das Gelée sonst trübe wird.

Die gekochten Früchte in ein Sieb leeren und abtropfen lassen.

Saft wieder in den Topf zurückgiessen, ca. 10 Min. sprudelnd einkochen lassen.

650 g Gelierzucker dazugeben, nochmals ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen.

Ergibt ca. 6 Gläser

Kontakt: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch



Saisontabelle

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Braeburn, S. 28												
Boskoop, S. 20												
Cox Orange, S. 16												
Diwa®, S. 36												
Elstar, S. 17												
Gala, S. 21												
Galmac, S. 15												
Glockenapfel, S. 26												
Golden Delicious, S. 23												
Gravensteiner, S. 13												
Idared, S. 24												
Jazz®, S. 38												
Jonagold, S. 22												
Maigold, S. 25												
Mairac®, S. 37												
Pink Lady®, S. 33												
Pinova, S. 29												
RubINETTE, S. 19												
Rubinola, S. 30												
Summerred, S. 12												
Topaz, S. 31												

**Die wichtigsten Schweizer Apfelsorten
im Überblick, gluschtige Rezepte und viel
Wissenswertes über den gesunden Snack.**

Herausgeber/Vertrieb

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern.
Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem
Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch, landfrauen.ch

Fotos

Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)
istockphoto.com, S. 47, 49

Infos zu Schweizer Äpfeln

swissfruit.ch

pausenapfelaktion.ch

apfelsaft.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft

schweizerbauern.ch

Folgen Sie uns

