

# Der Apfel: Herkunft und Geschichte

**Im Lateinischen heißt der Apfel "Malus" – "das Böse". Diese Bezeichnung rührt daher, dass die Frucht laut der biblischen Geschichte mit ihren verführerischen Kräften den sogenannten Sündenfall heraufbeschworen und den Menschen aus dem Paradies vertrieben haben soll.**

## Herkunft des Apfels: Asien

Der Apfel kommt ursprünglich aus Zentral- und Westasien und wurde bereits rund 10.000 vor Christus in der Region des heutigen Kasachstans angebaut. Die Hauptstadt des Landes heißt Almaty, was laut dem Wissenschaftsmagazin "Planet Wissen" übersetzt so viel wie „Stadt des Apfels“ heißt

Die Frucht kam in der Antike über alte Handelsstraßen nach Süd- und Osteuropa, wo sie von den Römern und Griechen kultiviert wurde. Wo Äpfel ihrer Herkunft nach eher sauer und holzig schmeckten, überzeugten die kultivierten Äpfel mit Süße und besonderen Fähigkeiten – so galt der Apfel besonders bei den Griechen als Aphrodisiakum.

## Kulturelle und wirtschaftliche Geschichte des Apfels

Die Geschichte führt die schmackhafte Frucht aus Asien über Europa in die ganze Welt. Aus Südeuropa gelangte der Apfel mit den römischen Feldzügen um rund 100 vor Christus nach Mittel- und Nordeuropa. Die alten Völker der Region betteten den Apfel schnell in ihre Kulturen ein – so standen Äpfel beispielsweise bei den Kelten der Geschichte nach symbolisch für Tod und Wiedergeburt und waren bei den Germanen ein Symbol für Unsterblichkeit.

Im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation symbolisierte der Apfel die Weltkugel und wurde als sogenannter Reichsapfel bei Krönungszeremonien vom Herrscher in der linken Hand gehalten. Aber nicht nur die symbolische, sondern auch die landwirtschaftliche Bedeutung des Apfels nahm immer mehr zu: Die Frucht wurde mit den Jahren nahezu in ganz Europa angebaut und steht auf der weltweiten Produktionsliste für Obstsorten mittlerweile auf Platz 4. Von allen europäischen Staaten werden in Deutschland die meisten Äpfel verzehrt.

## Nicht nur die Vitamine im Apfel sind gesund

"An apple a day keeps the doctor away" lautet ein altes englisches Sprichwort, das auf Deutsch sinngemäß bedeutet: Wer jeden Tag einen Apfel isst, spart sich den Arztbesuch. Aber warum eigentlich? Ein Apfel besteht immerhin zu 85 Prozent aus Wasser. Aber die restlichen 15 Prozent haben es in sich.

Ein Apfel enthält etwa 30 Vitamine und etwa ebenso viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Wichtige Vitamine im Apfel sind unter anderem Provitamin A, Vitamin B1, B2 und B6, sehr viel Vitamin C, Vitamin E sowie Niacin und Folsäure.

Bis zu 70 Prozent der Vitamine im Apfel befinden sich in der Schale oder unmittelbar darunter: Die Schale eines Apfels enthält je nach Sorte etwa fünf bis 35 Milligramm Vitamin C. Daher sollten Sie Äpfel vor dem Essen nicht schälen. In der Schale befinden sich außerdem noch viel Eisen, Magnesium, ungesättigte Fette und bioaktive Substanzen.

## Lauter gesunde Inhaltsstoffe

Zudem enthält der Apfel wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, wie zum Beispiel Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt und Schadstoffe aus dem Körper schwemmt. Katechine, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, sorgen nach Angaben des Fachportals "gesundheit.de" dafür, dass Apfelesser weniger an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden. Flavonoide und Carotinoide schützen die Zellen im Körper vor freien Radikalen und senken das Krebsrisiko.

Die Fruchtsäure des Apfels zerstört Bakterien im Mund und verhindert die Bildung von Zahnstein. Außerdem regt regelmäßiger Apfelkonsum die Fettverbrennung an und kann dadurch beim Abnehmen helfen..



reife Äpfel

### **Blütenstände und Blüten**



Blüten der Sorte *Holsteiner Cox*

## Inhaltsstoffe der Apfelfrucht

### Nährwerte pro 100 g Apfel<sup>[8]</sup>

Brennwert	217–228 kJ (52–55 kcal)
Wasser	85 g
Eiweiß	0,3 g
Kohlenhydrate	11,4 g
- davon Zucker	10,3 g
- Ballaststoffe	1 g
Fett	0,4 g

### Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin C	12 mg
Calcium	7 mg
Magnesium	6 mg
Kalium	144 mg

Die durchschnittliche Frucht des Kulturapfels besteht zu 85 % aus Wasser.

Das komplexe Aroma des Apfels setzt sich aus zahlreichen Stoffen zusammen. In der quantitativen Zusammensetzung der Aromastoffe des Apfels gibt es große sortenbedingte Unterschiede. Im Wesentlichen sind Ester, Aldehyde und Alkohole am Apfelaroma beteiligt. Zu den wichtigsten Estern zählen Ethyl-2-methylbutyrat, Ethylbutyrat, 2-Methylbutylacetat, Butylacetat und Hexylacetat. Zu den Aldehyden, die zum Teil erst beim Zerkleinern oder Kauen im Mund durch eine sehr schnelle enzymatische Umwandlung von Fettsäuren entstehen und die häufig auch als Grünnoten (Geschmack nach grünen Äpfeln wie Granny Smith) bezeichnet werden, gehören Hexanal und 2-Hexenal. Bei den Alkoholen sind 1-Butanol, 2-Methylbutanol, 1-Hexanol und 2-Hexenol von Bedeutung. Weitere Schlüsselaromastoffe des Apfels sind  $\beta$ -Damascenon und  $\alpha$ -Farnesen.

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. Die Nachreifung und die damit verbundene Aromabildung kann 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.

## Nutzung

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 9–87 % Zuckergehalt und einem Zuckerwert von bis zu 1,37 mg Zucker je Blüte pro Tag für die Bienen eine wichtige Tracht bei der Honigerzeugung.<sup>[9]</sup>

Der Kulturapfel hat im Obstbau überragende Bedeutung. Das liegt daran, dass er von allen heimischen Obstarten am vielfältigsten verwendbar ist. Es gibt vom Apfel daher die weitaus meisten Zuchtformen; er gilt in unseren Breiten als das „Obst“ schlechthin.

## Sorten



Früchte von verschiedenen Kulturapfelsorten

Die älteste dokumentierte Sorte des Kulturapfels ist vermutlich der *Borsdorfer Apfel*, der bereits 1170 von den Zisterziensern erwähnt wurde. Um 1880 waren mehr als 20.000 Apfelsorten weltweit in Kultur, davon allein in Preußen über 2.300 Sorten. Seit dem Beginn der Industrialisierung bis ins frühe 20. Jahrhundert wurde vielfältiger Obstbau und Züchtung zur Versorgung der städtischen Großräume politisch gefördert und motiviert. Unterstützt

durch Obstbauliteratur und Pomologenvereine konnte eine große regionale Sortenvielfalt dokumentiert und erhalten werden.

Heute gibt es in Deutschland ungefähr 1.500 Sorten, von denen aber lediglich 60 wirtschaftlich bedeutend sind. Die aufwendige Sortenkunde und der Erhalt alter oder nicht mehr industriell genutzter Sorten wird heute von verschiedenen Vereinen betrieben.

Im Gartenhandel und bei Direktvermarktern sind derzeit nur noch etwa 30 bis 40 Sorten erhältlich – Tendenz sinkend. In den Auslagen der Supermärkte schrumpft das Angebot sogar auf fünf bis sechs globale Apfelsorten zusammen. Neben der Vielfalt des Angebotes gehen zunehmend auch innere Qualitäten der Sorten verloren. Neuerdings spricht man auch von Markenäpfeln, sogenannten Clubsorten, wie zum Beispiel 'Pink Lady', die nur in Lizenz verkauft werden dürfen.

Die verschiedenen Apfelsorten werden grundsätzlich in Sommerapfel-Sorten, Herbstapfel-Sorten und Winterapfel-Sorten unterschieden.

## **Tafelsorten im modernen Obstbau**

Seine größte Bedeutung hat der Apfel als *Tafelapfel*. In Deutschland macht der Tafelapfel um die 75 % der Gesamternte aus.<sup>[10]</sup> Die Sorten, die im Grobanbau normalerweise als Tafelobst angebaut werden, sind auf die Anforderungen des Frischmarktes im Lebensmitteleinzelhandel ausgerichtet. Die Äpfel müssen knackig und saftig sein sowie eine gute Lager- und Transportfähigkeit aufweisen.<sup>[11]</sup> Viele lokale Sorten werden diesen Anforderungen nicht gerecht, daher werden im Erwerbsobstbau nur wenige Sorten – und diese oft in weltweiter Verbreitung – angebaut.

Wegen des hohen Ertrags, gepaart mit dem hohen Wasseranteil der Früchte ist der Apfel das Saftobst schlechthin, der überwiegende Anteil der Jahresapfelernte wird als *Saftapfel* verflüssigt: 450 Firmen in Deutschland produzieren alljährlich eine Milliarde Liter Apfelsaft.<sup>[12]</sup> Unter den 41 Litern Fruchtsäften und -nektaren, die jeder Bundesbürger laut deutschem statistischen Bundesamt pro Jahr konsumiert, ist der Apfelsaft Spitzenreiter mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 11,7 Litern. Danach erst kommt Orangensaft mit 9,8 Litern. Die Zahlenverhältnisse sind in Österreich und der Schweiz ähnlich.

In Europa machen drei gängige Apfelsorten nahezu 70 % des Gesamtangebotes am Apfelfrucht-Markt aus:<sup>[13]</sup>

- *Golden Delicious, Jonagold, Red Delicious*

Weitere wirtschaftlich bedeutende Sorten, die im Erwerbsobstbau mit geringen Kosten angebaut werden können (grob absteigend nach wirtschaftlicher Bedeutung sortiert):

- *Gala, Granny Smith, Elstar, Cox Orange, Schöner aus Boskoop*

## **Nutzung alter Apfelsorten**

Unter der Bezeichnung „Alte Apfelsorte“ versteht man Sorten, die heutzutage kaum mehr in Kultur sind. Manche sind – aufgrund lokaler klimatischer oder kultureller Umstände – regional noch von Bedeutung, manche nurmehr vereinzelt, in Obstbauversuchsanlagen oder Saatgutbanken.

Der Apfel ist die Obstart, die über die längste Zeit des Jahres verfügbar war. Daher hatten alte Bauerngärten meist eine ganze Serie von Apfelbäumen stehen, die durch ihren optimalen Reifegrad eine kontinuierliche Versorgung mit Obst vom Frühsommer bis in das nächste Frühjahr sicherstellten.

- Als Tafelobst war der Apfel ab Juli verfügbar (*Weißer Klarapfel*). Der *Ontarioapfel* etwa ist eine sehr späte Sorte, die oft erst Anfang November pflückreif (bis -5 Grad frostresistent) ist.

Alte Tafelapfelsorten mit besonders angenehmem Geschmack, die heute kaum noch angebaut werden, da sie wenig ertragreich oder schwer zu kultivieren sind, sind etwa:

- *Adersleber Kalvill*, *Berlepsch*, *Gravensteiner*, [Weißer Winterkalvill](#)

Die besondere Eignung des Apfels als Lagerobst hat zu Sorten geführt, die speziell als *Lagerapfel* genutzt wurden. Manche Lagerbirnen waren bis in den Januar hinein haltbar, aber nur beim Apfel gibt es Sorten, die bis in den Mai hinein nicht verderben. Spät geerntete Sorten bezeichnet man als *Winterapfel*, diese sind dann meist erst nach Weihnachten genießbar.

- Bekanntes Beispiel eines Lagerapfels ist der typische relativ kleine, hochrote „Krampusapfel“ oder Sorten wie der „Zigeunerapfel“ (*Roter Eiserapfel*), [Rote von Simonffi](#) oder *Rote Herbstkalvill*,<sup>[14]</sup> die um Anfang Dezember ihre [Genussreife](#) erreichen, dann aber sehr schnell verderben, und darum in der vorweihnachtlichen Fastenzeit großzügig an Kinder, Alte und Kranke verteilt wurden.

Als *Wirtschaftsapfel* bezeichnet man – neben minderwertigeren Einzelstücken – Sorten, die vor allem zum Verarbeiten für Saft, Most, als *Backapfel* oder *Kochapfel* vorgesehen sind und sich weniger zum direkten Verzehr eignen.

Bei der Apfelsaftherstellung ist ein hoher Säureanteil wichtig, weshalb man dabei 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 spezielle *Mostapfel* wird zur Herstellung von alkoholischen Getränken wie Apfelwein, [Cidre](#), klaren Schnäpsen (Obstbrand und Calvados) verwendet.

Auch als Kochobst ist der Apfel hervorragend geeignet. *Kochapfelsorten* sind meist sehr süß und trotzdem auch ziemlich sauer und sie verlieren ihre feste Konsistenz und ihre Aromen 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.

## Heilpflanze

Als Heilpflanze taucht der Apfel bereits in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. vorchristlichen Jahrhundert auf, die die Pflanzen des Heilkräutergartens des Königs Mardukapaliddina 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. Vieles liegt noch im Dunkeln, wie, wann und welche Teile der Apfelpflanze genutzt wurden.

*Apfelfaser* ist ein Ballaststoff, der durch ein schonendes Produktionsverfahren 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 hat. Dafür sind vermutlich die in Äpfeln enthaltenen Pektine und Polyphenole, wie beispielsweise Quercetin, verantwortlich. Auch in Tierversuchen konnten die epidemiologischen Daten bestätigt werden. Mäuse und Ratten mit einer Nahrungsergänzung aus Äpfeln entwickelten bis zu 50 % weniger Tumoren. Auch waren die Tumoren kleiner und die Metastasierung schwächer ausgeprägt, als bei den Tieren, die keine Äpfel in der Nahrung hatten. Der gleiche Effekt stellte sich bei Apfelsaft ein, wobei hier der trübe Apfelsaft wirksamer war. Vermutlich sind hier die Procyanidine, die in trübem Apfelsaft in hoher Konzentration vorliegen, die Ursache.<sup>[16]</sup> Apfeltee wird als Getränk aus getrockneten oder frischen Apfelstücken zubereitet.<sup>[17]</sup> Das englische Sprichwort *An apple a day keeps the doctor away* fasst die gesundheitsfördernde Wirkung der Apfelfrucht zusammen.

## Vermarktung

Dem deutschen Apfel ist seit 2010 der 11. Januar gewidmet. Der Tag des deutschen Apfels wurde von allen wichtigen Apfel-Erzeugerorganisationen Deutschlands ins Leben gerufen. Initiatoren unterstützen den Aktionstag, der im Rahmen der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten“ stattfindet.<sup>[18]</sup> Am 11. Januar 2010 wurden kostenlos 40.000 Äpfel in den fünf Großstädten Berlin, Hamburg, Köln, Leipzig und München verteilt. Ziel der Maßnahme war es, auf deutsche Äpfel aufmerksam zu machen und das Wissen um die verschiedenen Sorten und ihre Anwendungsbereiche zu vergrößern.

In Österreich wird jedes Jahr am zweiten Freitag im November der Tag des Apfels gefeiert. Damit soll auf den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, die Fähigkeit als Durstlöcher und die positive gesundheitliche Wirkung aufmerksam gemacht werden.

## Apfelanbau

Es gehört zu den frühen kulturellen Errungenschaften, die Nutzung des Apfels als Nahrungsmittel von Zufallsfunden auf eine Pflege des Apfelbaums umzustellen und könnte älter sein als die typischen ackerbaulichen Methoden: Sie lässt sich auch in nichtsesshafter Lebensweise durchführen.

Den Apfelobstbau, so wie wir ihn heute kennen, haben in Mitteleuropa die Römer eingeführt. Sie begannen laut Quellenlage mit der gezielten Züchtung und brachten die Kunst des Pfropfens und Klonens in ihre Kolonien und Provinzen. Seit dem 6. Jahrhundert hat man den

Apfel in Mitteleuropa angebaut. Seit dem 16. Jahrhundert wurde er dann zu einem Wirtschaftsgut.

In Deutschland legte der Obstbaupionier Otto Schmitz-Hübsch 1896 die erste Apfelplantage an und führte zugleich die Dichtpflanzung mit Niederstammbäumen ein.

Die größten Produzenten weltweit 2004<sup>[20]</sup> – 2010<sup>[21]</sup> – Menge in Tsd. t

Rang	Land	2004	2010	Rang	Land	2004	2010
1	China	20.503	33.265	11	Russland	1.900	986
2	<a href="#">USA</a>	4.290	4.212	12	Ukraine	850	897
3	Türkei	2.300	2.600	13	Argentinien	1.262	851
4	Italien	2.012	2.205	14	Deutschland	1.600	835
5	Indien	1.470	2.163	15	Japan	881	798
6	Polen	2.500	1.859	16	Nordkorea	k.A.	752
7	Frankreich	2.400	1.711	17	Südafrika	701	740
8	Iran	2.350	1.662	18	Usbekistan	k.A.	712
9	Brasilien	978	1.276	19	Spanien	k.A.	596
10	Chile	1.100	1.300	20	Mexiko	k.A.	586

## Obstbau in Deutschland

2015 wurden in Deutschland 973.000 Tonnen Äpfel geerntet, was 13 % unter dem Vorjahreswert liegt, jedoch etwas über dem langjährigen Durchschnitt von 965.000 Tonnen liegt. Das größte Obstanbaugebiet in Deutschland ist das Alte Land entlang des südlichen Elbufers in Niedersachsen und zum kleinen Teil auf Hamburger Landesgebiet liegend. Die Anbaufläche im Alten Land beträgt rund 10.700 Hektar. Im Alten Land wurde bereits im 17. Jahrhundert Obst angebaut. Zweitgrößte Obst- bzw. Apfelregion in Deutschland ist die Bodenseeregion mit rund 8500 Hektar Anbaufläche. Rund 1.200 Obstbauern betreiben hier Obstanbau und erzeugen 1,5 Milliarden Bodensee-Äpfel jährlich.<sup>[23]</sup> Am Bodensee gehören Jonagold, Elstar, Idared und Gala, aber auch alte Sorten wie Cox Orange und Schöner aus Boskoop, zu den häufigsten und beliebtesten Kulturapfelsorten. Sie sind Lagersorten, die im September/Oktober geerntet werden und bis zum Sommer des Folgejahres verfügbar sind.<sup>[23]</sup>

[Faustus](#) sagt in der Walpurgisnacht (nach Johann Wolfgang von Goethe)

Einst hatte ich einen schönen Traum:  
Da sah ich einen Apfelbaum,  
Zwei schöne Äpfel glänzten dran;

Sie reizten mich, ich stieg hinan.

Der Äpfelchen begehrt Ihr sehr,  
Und schon vom Paradiese her.  
Von Freuden fühl ich mich bewegt,  
Daß auch mein Garten solche trägt.

Die Konnotation ist aber nicht auf weibliche Aspekte eingeschränkt, im Hohelied Salomos (2, 3) um 1000 v. Chr. heißt es:

„Wie ein Apfelbaum unter den Bäumen des Waldes, so ist mein Liebster unter allen andren Männern! In seinem Schatten möchte ich ausruhn und seine Früchte genießen.“

## Der Lebensapfel

Eine alte Legende, die in den unterschiedlichsten Kulturen immer wieder auftauchte, ist die Geschichte vom Apfelbaum als [\*Baum des ewigen Lebens\*](#).

- In der nordischen Sage schenkte die Göttin Idun goldene Äpfel an das Göttergeschlecht der Asen, die dadurch *ewige Jugend* erhielten.
- In der griechischen Mythologie wird auch von den goldenen Äpfeln der Hesperiden erzählt, die ewiges Leben gewährleisteten, die schließlich von Herakles geraubt wurden, von Athene aber wieder zurückgegeben.
- Martin Luther wird das Zitat zugeschrieben: „Wenn ich wüsste, dass morgen der Jüngste Tag wäre, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“

Der Apfel trägt das *Leben* in sich, damit auch den *Tod*.

- *Schneewittchen*: Mit einem vergifteten Apfel wird die Heldin in den Verderb geführt.
- Bis in das 18. Jahrhundert trug man bei Prozessionen auch Apfelbäumchen mit einem Totenkopf und einer künstlichen Schlange, die einen Apfel im Maul trug, mit.

Der Apfel steht auch für *Frucht* an sich und dadurch allgemein für *Fruchtbarkeit*.

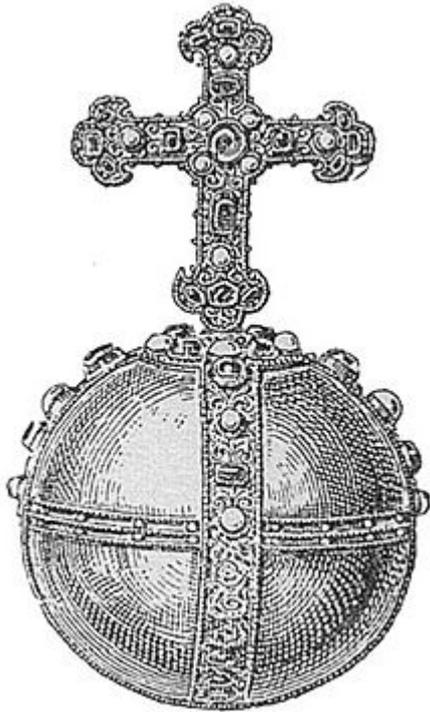
- *Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm* heißt so viel wie „das Kind ähnelt seinen Eltern“.
- Wenn bei Darstellungen der Heiligen Familie auch der Apfelbaum oder ein Behälter mit geernteten Früchten hinzutreten, so wird auf die wunderbare Fruchtbarkeit Mariens oder Annas hingewiesen. Eine barocke Darstellung dafür ist beispielsweise Rubens *Heilige Familie unter dem Apfelbaum*).

## Der Apfel der Prüfung

Der Apfel steht allgemein für etwas [\*Begehrenswertes\*](#), und insbesondere der *Prüfung*, der *Versuchung des Diebstahls* zu widerstehen.

Der bekannteste Mythos ist wohl der von Adam und Eva im Garten Eden und ihre Vertreibung daraus, die in der Bibel erzählt wird. Eine Frucht vom Baum der Erkenntnis von Gute und Böse, die Adam und Eva verbotenerweise essen, um wie Gott zu werden, ist der Auslöser. Obwohl in der Bibel nur allgemein von „Frucht“ die Rede ist, hat sich in der westlichen Welt der Gedanke festgesetzt, es sei ein Apfel gewesen. Andere Früchte, die teilweise regional bedingt mit dem Mythos in Verbindung gebracht werden, sind Feige,

Granatapfel, Apfelsine, nicht aber die – erst in der Neuzeit nach Europa eingeführte – Tomate der „Paradiesapfel“ oder Paradeiser.



Reichsapfel

Der Apfel – insbesondere der vom Baum fallende – symbolisiert den Kontext von *Ernte* und daraus entstehendem *Reichtum* und *Macht*, auch im geistigen Sinne von *Erkenntnis*.

- *Frau Holle*: Die Protagonistinnen dieses Märchens begegnen unter anderem einem Apfelbaum, der voller Äpfel hing. Diese riefen ihnen zu: „Ach schüttel mich, ach schüttel mich, wir Äpfel sind alle reif.“ Während die positive Heldin den Wunsch des Baumes erfüllte und für ihren *Fleiß* belohnt wurde, ging die negative Heldin [achtlos](#) an ihm vorüber und wurde dafür bestraft.
- Es wird die Geschichte erzählt, dass Isaac Newton durch die Betrachtung eines Apfels am Apfelbaum, evtl. auch des Falls des Apfels vom Baum, im Garten von Woolsthorpe Manor auf die Idee kam, die Himmelsmechanik beruhe auf derselben Gravitation wie der Fall von Äpfeln auf die Erde.
- Als Reichsapfel ist der Apfel im mitteleuropäischen [Kaisertum](#) das Symbol des *Besitzanspruches* und das Zepter das Zeichen der [Verfügungsgewalt](#). Dieser Apfel war – gelegentlich – mit Sand oder Asche gefüllt als *memento mori*, zum Zeichen der *Vergänglichkeit* aller irdischen Macht. Gefasst ist er in ein [christliches Kreuz](#), zum Zeichen der Herleitung des Machtanspruchs von einer [höheren Macht](#), aber auch der Unterordnung unter diese.

## Der Zankapfel

## Goldener Apfel

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