



Mythos Apfel

Seit der Apfel vor 3000 Jahren aus vermutlich asiatischen Wildapfelsorten in Europa veredelt und angesiedelt wurde, prägt er auch unsere Kultur. Er findet sich in zahlreichen Sprichwörtern, Metaphern und Bräuchen wieder.

Schon unsere germanischen Vorfahren waren der Ansicht, der Apfelbaum würde sich eines besonderen Schutzes der Götter erfreuen. Selbst Donars Blitze konnten ihm nichts anhaben. Deswegen pflanzten sie Apfelbäume so nahe wie möglich an ihre Behausungen.

Aus dem christlichen Glauben geht wohl der berühmteste Apfel hervor. Im Christentum ist ein Apfel das Objekt der Verführung, das zur Vertreibung aus dem Paradies führte: eine verführerische Schlange lässt Eva die verbotenen Früchte am Baum der Erkenntnis kosten, sie wiederum verführt Adam zum Ungehorsam. Ihm soll übrigens ein Bissen der verbotenen Frucht im Hals



stecken geblieben sein: daher der Adamsapfel. Seitdem sind die Menschen aus dem Paradies verbannt und mit Ursünde behaftet. In der Bibel selbst ist nur von einer Frucht die Rede. Die Verbindung zum Apfel wurde später hergestellt, weil er als Symbol der Fleischeslust der Sünde nahestand. Auch in der griechischen Mythologie darf der Apfel nicht fehlen. Der sprichwörtliche Zankapfel ist der Sage nach der goldene Apfel der Zwietracht. Bei der Hochzeit des Peleus und der Thetis soll die Göttin Eris einen goldenen Apfel mit der Aufschrift „Für die Schönste“ zwischen die Göttinnen geworfen haben, und zwar aus Ärger darüber, dass sie nicht eingeladen war. Zeus weigerte sich, den Streit zwischen Hera, Athene und Aphrodite zu schlichten. Auf seine Anweisung hin musste Paris dies entscheiden. Paris entschied sich für Aphrodite, weil diese ihm im Gegenzug die Liebe von Helena, der schönsten aller irdischen Frauen, versprach. Diese war allerdings bereits verheiratet, was Paris nicht daran hinderte, sie zu entführen, was zum Trojanischen Krieg führte.

Heute findet sich der Apfel in beliebten Märchen und Sagen, zum Beispiel als Schneewittchens Todesurteil oder als vergifteter Apfel der Hexenmutter. Er kann die Beziehung von Mann und Frau in ihren zahlreichen positiven und schwierigen Facetten verbildlichen. Als ein Symbol, in dem sich durch die runde, ganzheitliche Form Gegensätzliches vereinigt, bezieht er sich auf die guten und bösen Kräfte, die sich mit Liebe, Sexualität, Leben und Tod, Fruchtbarkeit, Erkenntnis, Macht und Zwietracht verknüpfen, und trägt somit starke Symbolkraft. Schon im 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung schnippten Liebende in Rom Apfelkerne mit Daumen und Zeigefinger zur Decke. Berührten die Kerne die Decke, war dies ein Zeichen, dass die Liebe erwidert wird. In vielen deutschen Regionen war es früher üblich, an Heiligabend einen Apfel zu essen. Dieser sollte im kommenden Jahr Glück bringen. In Westfalen war es Brauch Äpfel zu verschenken, die sofort verzehrt werden mussten: So ließ sich Reichtum für das nächste Jahr erzielen. Jenseits jeder Symbolik ist der Apfel ein wahres Kraftpaket. Er enthält die Vitamine B, C und E, dazu noch Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen. Der in Äpfeln enthaltene Ballaststoff Pektin macht lange satt und fördert die Verdauung. Außerdem besteht das Obst zu 85 Prozent aus Wasser und wirkt so durstlöschend. An Apple an day keeps the doctor away!

Übrigens kommen die typischen roten Bäckchen des Apfels nicht von der Sonne, sondern entstehen durch die Temperaturunterschiede zwischen Tag



und Nacht. Daher ist beispielsweise Südtirol mit seinem alpin-mediterranen Klima ein ideales Anbaugebiet für Äpfel. Denn durch die kühlen Nächte und tagsüber besonders warmen Temperaturen bietet es perfekte Bedingungen für den Reifeprozess des Apfels. Allerdings spielt bei der Farbe natürlich auch die Sorte eine Rolle. Die Farbe der Äpfel ist nämlich genetisch bedingt.

Und so halten die Äpfel zu Hause lange frisch: Am besten eignen sich als Lagerorte Keller, Kühlschrank oder aber im Winter ein abgedeckter Platz im Freien. Äpfel sind klimakterische Früchte, sie reifen bei der Lagerung nach. Dabei entsteht Ethylen, das auch andere Früchte schneller reifen lässt. Äpfel sollten daher besser allein gelagert werden. Wer Äpfel länger lagern möchte, packt sie in ein luftdichtes Gefäß oder in einen Plastikbeutel im Kühlschrank.