

An Apple A Day Keeps the Doctor

Wussten Sie schon, dass der Apfel nicht nur eine sehr leckere Speise ist, sondern auch sehr wertvoll für den Erhalt unserer Gesundheit?

Äpfel werden am Besten im kühlen Keller (nicht im Kühlschrank) gelagert. Wenn sie aus dem Keller geholt werden, sollten Sie bei normaler Zimmertemperatur auf einer schönen Schale bereit stehen.

Die Äpfel können mit dem Geschirrtuch abgerieben werden, bevor die glänzend roten Äpfel in einer schönen Schale zum Essen einladen. Bitte schälen Sie den ungespritzten Apfel nicht, denn genau unter der Schale sitzen die wertvollen natürlichen Vitamine.

Sollten Sie dennoch einmal eine Speise kreieren wollen, die geschälte Äpfel zur Grundlage hat, so werfen Sie die wertvollen Apfelschalen nicht weg. Sie können daraus einen wunderbaren schmackhaften **Apfelschalentee** bereiten.

Essen Sie ein bis zwei saftige, ungeschälte Äpfel täglich als **Zwischenmahlzeit**, wenn Hungergefühl aufkommt.

Essen Sie ihn mit Genuss samt Schale und Kernhaus, so dass nur der Apfelstiel übrig bleibt. So nutzen Sie alle Vitamine, das Pektin und Ballaststoffe des Apfels!

Das Schöne am Apfel ist: Er sieht nicht nur schön aus, er hilft uns sogar, unseren Darm gesund zu erhalten. Der Apfel hält unseren Darm so richtig in Ordnung!

Apfeldiät: Es gibt nichts Verdaulicheres als einen geschälten, bei Zimmertemperatur fein geriebenen Apfel! Kaum ein anderes Lebensmittel wird so rasch von unserem Blut aufgenommen.

Er hilft gegen **Stuhlträgheit** und gleichzeitig gegen **Durchfälle** und **Übelkeit** bei schlechtem Magen.

Besonders dem kranken Kind können **Äpfel als Diät** gegeben werden: Der kleine Patient bzw. die kleine Patientin erhält fünf mal täglich etwa 100 g feingeriebene Äpfel aus möglichst säuerlichen, reifen Apfelsorten (z. B. Boskoop oder Elstar). Geben Sie die Äpfel sofort frisch bereitet dem kranken Kind. Meistens reicht schon ein Tag mit einer solchen Apfeldiät aus, um wieder Ordnung in den Darm zu bringen - darüberhinaus sollte an diesem Tag keine andere Nahrung gegeben werden.

Der Apfel wirkt auf die Peristaltik, das heisst die Bewegungen des Magens und Darms beruhigend. Das im Apfel enthaltene Pektin wirkt wie eine Art Schwamm, der alle unguuten Stoffe im Darm aufsaugt.

Insbesondere die im Apfel enthaltenen Gerbsäuren verhindern die Vermehrung von ungünstigen Bakterien und wirken adstringierend, das heisst zusammenziehend.

Eine Apfeldiät ist auch bei zu hohem **Cholesterinspiegel** sehr zu empfehlen. Das Pektin scheint eine Verkalkung der Gefässe zu verhindern. Ein bis zwei Äpfel täglich ein hierfür völlig ausreichend.

Achtung:

- Menschen mit Gicht, rheumatischen Beschwerden sollten keine säuerlichen Äpfel zu sich nehmen.
- Patienten mit Leber- und Gallebeschwerden sollten gekochte oder gedarrte Äpfel vorziehen, weil sie so besser vertragen werden.
- Auch Menschen mit empfindlichem Magen vertragen Äpfel besser in gekochter Form.

Gedünstete Äpfel:

Sie können 2 Äpfel schälen (aus den Schalen Apfelschalentee bereiten), das Gehäuse entfernen und in größere Stücke schneiden und in einen kleinen Topf geben. Geben Sie etwas Wasser dazu (etwa halb mit Wasser bedeckte Früchte), ein Stück Butter, ein paar Rosinen und eine Zimtstange. Bringen Sie alles zum Kochen, um dann die Temperatur herunterzustellen und dann circa 10 Minuten köcheln zu lassen.

Auch wenn Sie **Apfelmus** bereiten, können Sie (ohne Rosinen) auf diese Weise einen großen Topf mit grob geschnittenen, ungeschälten (!) Äpfeln füllen, mit Wasser bedecken, eine Zimtstange dazu geben, zum Kochen bringen und dann auf kleiner Stufe weich köcheln. Die Zimtstange entfernen und die Äpfel möglichst ungesüsst pürieren. Das ergibt ein sehr gesundes, schmackhaftes Apfelmus. Wenn Sie es dennoch etwas süss möchten, so geben Sie 1 - 2 El. Honig nach dem Pürieren dazu.

Tipp: Für ein gesundes Darmmilieu ist es günstig, auf Zucker (vor allem auf Industriezucker) möglichst zu verzichten.

Literatur:

Annelies Schöneck: ‚Rund um den Apfel - Rezepte und Ratschläge‘, Verlag Freies Geistesleben, 2. Aufl. 1992

©Nov. 2018 - Margit Adele Volk