

Antje Maly-Samiralow

Die Apfel-Apotheke

Hausmittel zum Selbermachen
Traditionelle Heilrezepturen und
neueste Forschungsergebnisse



KNAUR 
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Februar 2021

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Felicitas Holdau

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Shutterstock.com / Lyubov Tolstova

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65873-4

5 4 3 2 1



*Meiner Oma Elly, die aus nichts und
also auch aus Äpfeln die wohlschmeckendsten Gerichte
zu bereiten wusste und die mehr als nur einmal
mein Halsweh mit Apfelwickeln weggezaubert hat.*

*Meiner Mutter, die Tag um Tag Äpfel und
Karotten gerieben und durch ein Leintuch gepresst hat,
damit ihr Bay – das war ich anno 1967 –
im Winter keinen Vitaminmangel erlitt.*

*Meiner Freundin Renate, die sich zwar
standhaft weigert, mir einmal nur einen Kaiserschmarrn
mit Apfelmus zu machen, mich dafür aber
mit den leckersten und lockersten Apfelkuchen entschädigt,
die man sich nur erträumen kann.*

Glücklich, wer solche Menschen in seinem Leben weiß.

INHALT

Ein Toast auf den Apfel, den König der Früchte!	8
-----------------------------------------------------------	---

Heilwissen Apfel

<i>Was ist drin im Apfel? Und warum ist er so gesund?</i>	15
Vitamine in Fülle	16
Volksmedizin und moderne Wissenschaft	26
Neues aus der Forschung	37
Sekundäre Pflanzenstoffe	40
Mineralien und Spurenelemente	43

Tipps zum Verzehr

<i>Gut zu wissen: Alles rund um Schale und Apfelkern</i>	55
Auf die Schale kommt es an!	56
Ballaststoffe sind kein überflüssiger Ballast	58
Muss man den Apfel waschen?	64
Soll man das Kerngehäuse mitessen?	68

Schutz vor Krankheit

<i>Wie der Apfel Beschwerden vorbeugt und lindert</i>	71
Allergien	72
Arteriosklerose	79
Atemwegserkrankungen	86
Diabetes	95
Magen-Darm-Beschwerden	102
Übergewicht	106

Multitalent Apfelessig

<i>Ein wirksames Mittel gegen vielerlei Beschwerden</i>	117
Essig in der traditionellen Heilkunde	118
Apfelessig selbst gemacht	120
Innerliche Anwendung	123
Äußerliche Anwendung	130



Der Apfel im Ayurveda

<i>Über Agni, Doshas und die Verträglichkeit warmer Speisen</i>	141
Ernährung und Konstitution im Ayurveda	142
Warme Speisen entlasten das Verdauungssystem	146
Der Geschmack sorgt für Zufriedenheit	148

Alte Apfelsorten

<i>Sie haben ein langes Leben. Die, die sie essen, auch?</i>	153
Zurück zu den Wurzeln	154
Über Zucht, Anbau und Trends	157
Rückbesinnung auf den Wert alter Sorten	163
Was macht den Geschmack eines Apfels aus?	166
Woran erkennt man einen guten Apfel?	168
Wo kann man alte Sorten kaufen?	176

Ernte und Lagerung

<i>Reif gepflückt ist halb gewonnen</i>	179
Über die richtigen Zeiten und Orte	180
Der Apfelvorrat zu Hause	184
Die industrielle Lagerung	186

Das kulinarische Apfel-Finale

<i>Süße Glanzlichter der Apfelküche</i>	191
Apfelspezialität aus der Landfrauenküche	192
Dessert-Ensemble vom Sternekoch	194

Anhang

Bezugsadressen	200
Webadressen der Experten	204
Über die Autorin	205

EIN TOAST AUF DEN APFEL, DEN KÖNIG DER FRÜCHTE!

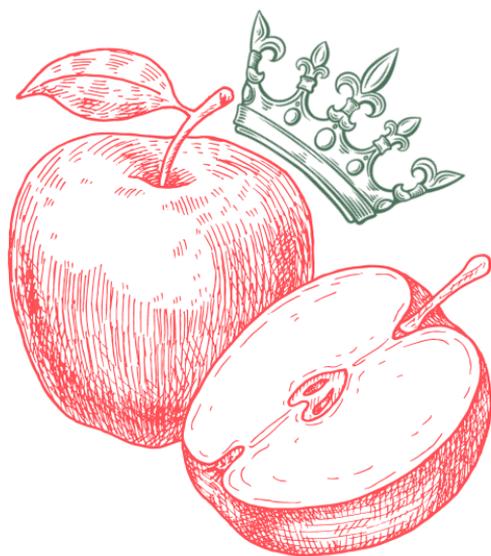
»An apple a day keeps the doctor away!« Was so viel heißt wie: »Ein Apfel am Tag – und der Doktor bleibt, wo er mag.« Ein Versprechen, auf das sich unsere Vorfahren verließen, ein Rat, den viele zeit ihres Lebens beherzigten. Wie sonst sollte man seine Gesundheit schützen, wenn nicht mit den Gaben der Natur, den Früchten aus Wäldern und Gärten. Unsere Großmütter konnten nicht einfach in den Drogeriemarkt gehen und Nahrungsergänzungsmittel für Haut, Haare, Blutdruck und gegen gelegentliche Stimmungsschwankungen kaufen. Erstens waren die noch nicht erfunden, und zweitens hätten sie dafür nie und nimmer die sauer verdienten Groschen hergegeben. Sparsamkeit und nachhaltiges Haushalten waren nicht nur der allgegenwärtigen Armut geschuldet, sie galten als Tugend und waren einst eine Selbstverständlichkeit.

Selbstversorgung war das Gebot der Zeit. Wer einen Flecken Erde zur Verfügung hatte, zog eigenes Gemüse, baute Kartoffeln an und pflegte seine Obstbäume, von denen die allermeisten – Sie ahnen es – Äpfel trugen. Dies dürfte vor allem dem Umstand geschuldet gewesen sein, dass Äpfel äußerst robust und deshalb gut und vor allem lange lagerfähig sind. Und so kam es, dass der Apfel für viele Menschen die einzige Frucht war, mit der sie ihren Vitamin- und Mineralstoffbedarf decken konnten.

Zwar reiften in unseren Breitengraden auch Trauben, Pflaumen und Beeren. Doch deren Saison war nur von kurzer Dauer, und lagern ließen sich Himbeeren nun mal nicht, zumal in Zeiten, in denen man noch keine Gefrierschränke besaß. Bananen, Kiwis und Orangen wuchsen in fernen Ländern und kamen höchstens auf herrschaftliche Tafeln.

Unsere Großmütter waren im Übrigen nicht nur kundige Hausfrauen und wussten ihre Familien gesund zu verköstigen, sondern sie konnten auch viele kleine und größere Wehwehchen behandeln, ohne einen Arzt zurate ziehen zu müssen: mit einem Apfelwickel gegen Halsweh, geriebenen Äpfelchen gegen Durchfall oder einem Apfelschalentee bei Schlafstörungen. So hat es der Apfel nicht nur zu kulinarischen Weihen gebracht, sondern sich auch über Generationen hinweg als natürliches

Heilmittel bewährt – ein Wissensschatz, den es zu heben gilt, damit auch Sie das Potenzial dieser Frucht zum Wohle Ihrer eigenen Gesundheit und der Ihrer Familie nutzen können. Und vielleicht finden Sie ja Gefallen an Ihrer eigenen Apfel-Apotheke, probieren die Rezepte und Rezepturen aus, die ich für dieses Buch zusammengetragen habe. Vielleicht können Sie künftig auf manch bittere Pille verzichten oder essen so viele Äpfel, dass Sie erst gar keine Pillen brauchen. Und wer weiß: Vielleicht pflanzen Sie eines schönen Tages sogar einen Apfelbaum.



DER APFEL – EINE FRUCHT DER SUPERLATIVE

Das gilt nicht nur für die ideale Kombination an Nähr- und Vitalstoffen, die der Apfel bietet, weshalb er auch als das gesündeste Obst, ja als Superfood geadelt wurde. Kaum ein heimisches Obst liefert so viele Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe, und das bei gerade mal 58 kcal je 100 g (ein mittelgroßer Apfel wiegt etwa 150 g).

Verglichen mit anderen Obst- und Gemüsesorten weisen Äpfel ein höheres Potenzial auf, Krankheiten zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Sie erinnern sich: »An apple a day ...«



Der Apfel ist zudem ein überaus praktisches Früchtchen. Er ist der ideale Pausensnack – egal ob für die Wanderung, die Brotzeitbox der Kinder oder für einen langen Tag mit vielen Terminen, an dem man nicht weiß, ob und wann man zum Essen kommt. So ein Äpfelchen passt noch in die kleinste Tasche. Und wenn sich der Hunger bemerkbar macht, ist man froh, in einen knackigen *Prinz Albrecht von Preußen*, eine *Goldparmäne* oder eine *Rote Sternrenette* beißen zu können. Es gab eine Zeit, da war es bei Herrschaftens *en vogue*, edle Apfelsorten zu züchten oder züchten zu lassen. Und so findet man heute auf Streuobstwiesen lauter Prinzen, Herzöge und Geheimräte, leuchtend rot und saftig. An die 20 000 Apfelsorten gibt es weltweit, gut 2000 allein in Deutschland, womit wir beim nächsten Superlativ wären: Keine Frucht wird bei uns so gern und so häufig verspeist. Auf durchschnittlich 130 Äpfel schaffen wir es im Schnitt pro Jahr. Damit sind wir eindeutig Weltspitze.

Für den passionierten Apfelbauer Eckart Brandt ist der Apfel das »deutsche Obst« überhaupt. Nicht nur die enorme Beliebtheit des schmackhaften Kernobstes hat ihn dazu veranlasst, den Apfel so zu bezeichnen, sondern auch die Tatsache, dass er nun mal die Obstart ist, die in unseren Breiten am prächtigsten gedeiht. Schaut man gen Westen über die Grenzen, nach Frankreich oder Belgien, wo es im Schnitt zwei Grad wärmer ist als bei uns, findet man deutlich mehr Birnen als hierzulande. Was den Franzosen die Birne, ist uns Deutschen der Apfel, ein Nationalobst, wenn man so will.

Doch Eckart Brandt ist nicht nur Apfelbauer, er ist auch Apfelwissenschaftler, Pomologe, um bei der korrekten Bezeichnung zu bleiben. Die Pomologie, die man als Obstbaukunde bezeichnen kann, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Obstsorten zu katalogisieren und neue Sorten zu züchten. Eckart Brandt sieht seine vordringliche



Mission darin, alte, in Vergessenheit geratene Apfelsorten vor dem Aussterben zu bewahren, weil Äpfel nun mal ein Kulturgut sind und weil viele alte Sorten gesünder sind als die Neuzüchtungen, die in Supermärkten angeboten werden.

Ich schätze mich glücklich, dass ich Eckart Brandt dazu überreden konnte, unsere Apfel-Apotheke mit seinem Fachwissen über die Vorzüge alter Apfelsorten zu bereichern.

Tipp von Eckart Brandt

»Ich würde jedem, der gerne Äpfel isst, zum Verzehr alter Sorten raten. Erstens sind die geschmacklich viel interessanter und vor allem abwechslungsreicher als die wenigen Sorten, die Sie im Supermarkt kriegen und die oft sehr schal schmecken. Zweitens enthalten alte Sorten häufig mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Polyphenole, und sind damit auch für Apfelallergiker besser verträglich. Drittens müssen alte Sorten nicht gespritzt werden und sind folglich nicht mit Pflanzenschutzmitteln belastet. Wer sein eigenes Obst anbauen will, der hat mit den Neuzüchtungen ohnehin keine Freude, weil die Bäume bis zu 30-mal gespritzt werden müssen, damit sie überhaupt Früchte tragen. Und wer will in seinem Obstgarten schon mit Gift hantieren, noch dazu, wenn die Kinder unter dem Apfelbaum spielen? Auch gegen Pilzbefall oder andere Schädlinge muss man alte Sorten nicht behandeln. Die meisten sind so robust und pflegeleicht, dass sie keine Flecken oder Schorf kriegen. Und die Äpfel mit Flecken kann man ja zum Entmosten geben.

Zu den beliebtesten überregionalen Apfelsorten, die quasi in ganz Deutschland gedeihen, zählen die Goldparmäne, der sehr ertragreiche Prinz Albrecht von Preußen und der lange lagerfähige und vielfältig einsetzbare Boskoop.«

Es spricht also einiges dafür, alte Apfelsorten auszuprobieren und dabei ganz neue Geschmacksrichtungen zu entdecken. In der Rubrik Bezugsquellen am Ende dieses Buches finden Sie aktuelle Listen mit Obstbauern, die alte Sorten vermarkten.



Praxistipp: Alte und neue Sorten

Auch wenn alte Sorten für Allergiker verträglicher sind und zum Teil mehr Mineralien sowie sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, muss man auf konventionelle oder biologisch angebaute Äpfel nicht verzichten. Denn Äpfel sind per se gesund und nahrhaft. Das gilt selbstverständlich auch für Supermarktäpfel.

Abgesehen davon kann die gesamte Bevölkerung – vorausgesetzt, alle Bundesbürger essen Äpfel, was ich jedem ans Herz legen möchte – nicht mit alten Sorten versorgt werden. Dafür gibt es schlicht und ergreifend nicht genügend Streuobstwiesen und Obstgärten mit alten Sorten. Hinzu kommt, dass die heutigen Lagermöglichkeiten eine gute Versorgung gewährleisten. Kurzum: Jeder Apfel ist besser als kein Apfel.

Von konventionellen Äpfeln sollte man vielleicht mehr essen als von alten Sorten, um eine ausreichend hohe Konzentration der im Apfel enthaltenen gesundheitlich relevanten Substanzen aufzunehmen. Das hieße, dass man das alte Sprichwort wie folgt abwandeln müsste in: *Two apples a day keep the doctor away.*



HEILWISSEN APFEL

Was ist drin im Apfel?

Und warum ist er so gesund?

Der Apfel besticht durch eine optimale Zusammensetzung von Makro- und Mikronährstoffen. Er besteht – je nach Sorte und Lagerzeit – zu gut 85 Prozent aus Wasser. Aber dieses Wasser hat es in sich. Es enthält so viele lebenswichtige Mineralien und Vitamine, dass man – wollte man ein solches Wasser käuflich erwerben – sehr viel Geld dafür bezahlen müsste. Ein guter Apfel kostet ungefähr 60 Cent. Das ist vergleichsweise wenig Geld, wenn man bedenkt, was man dafür bekommt. Eine gute Investition in die Gesundheit.

VITAMINE IN FÜLLE

Unser Organismus ist auf Vitamine angewiesen, damit die Körperfunktionen gewährleistet sind und wir gesund bleiben. Schließlich steht die erste Silbe »Vita« für Leben.

Bis auf wenige Ausnahmen müssen Vitamine mit der Nahrung zugeführt werden, weil der Körper sie nicht selbst bilden kann. Es gibt wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Erstere – zu denen die B-Vitamine (bis auf B₁₂) sowie Vitamin C gehören – kann der Körper nicht speichern, und sie müssen deshalb regelmäßig zugeführt werden. Fettlösliche Vitamine – wie A, D, E und K – können hingegen gespeichert werden. Weil diese Mikronährstoffe äußerst sensibel auf Licht und Hitze reagieren, landet am Ende nur noch ein Bruchteil auf dem Teller. Vor allem denaturierte Kost, aber auch falsch und zu lange gegarte Lebensmittel enthalten kaum noch Vitamine.

Vitaminmangel kann eine gewisse Zeit vom Körper toleriert werden. Fehlen Vitamine dauerhaft, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Der Mensch wird müde, kraftlos, und die Stimmung geht in den Keller. Am Ende drohen schwere Erkrankungen. Skorbut, die sogenannte Mundfäule, war eine unter Seefahrern gefürchtete Krankheit, verursacht durch den Mangel an Vitamin C. Hätten die Handelsschiffe seinerzeit Äpfel als Proviant geladen, wären die Matrosen nicht zahnlos von ihren Reisen zurückgekehrt, denn Äpfel enthalten richtig viel Vitamin C. Doch der Reihe nach. Denn vor C kommt bekanntlich A.

VITAMIN A FÜR AUGEN UND ZELLSCHUTZ

Ich sage es gleich vorweg: In Sachen Vitamin A macht der Apfel eher keine so gute Figur. Da sind ihm farbtintensive Obst- und Gemüsesorten wie Karotten, Paprika, Spinat, aber auch Mangos und Honigmelonen deutlich überlegen. Der Vollständigkeit halber führe ich dieses Vitamin trotzdem auf, zumal es ein klassisches Apfelrezept gibt, das mit richtig viel Vitamin A punkten kann und extrem gesund ist.

Reines Vitamin A kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor, und zwar als Retinol. Die in Äpfeln und generell in Pflanzen steckende Substanz Betacarotin sowie andere Carotinoide werden als Provitamine bezeichnet, weil der Körper sie erst zu Vitamin A umbauen muss. Der Vollständigkeit halber sei gesagt, dass auch das in tierischen Lebensmitteln vorkommende Retinol aus Carotinoiden gebildet wurde, und zwar aus Pflanzen, die die Tiere zuvor verspeist haben.

Im Volksmund ist Vitamin A auch als Augenvitamin bekannt, da es für eine gesunde Sehfunktion wichtig ist. Eine Mangelversorgung mit Vitamin A kann unter anderem zu Nachtblindheit führen.

Vitamin A ist auch am Zellwachstum beteiligt und sorgt für gesunde Haut und Schleimhäute. Darüber hinaus ist es ein potentes Antioxidans, das die Zellen schützt und frühzeitiger Alterung vorbeugt.

Eine weitere Bedeutung kommt dem Vitamin in Bezug auf Atemwegserkrankungen zu. Vitamin A schützt das Epithelgewebe der Lunge und macht sie widerstandsfähiger gegen Infektionen.

Der Tagesbedarf erwachsener Männer liegt bei 1 mg und der von Frauen bei 0,8 mg Retinoläquivalent. Ein durchschnittlicher Apfel von 150 g enthält etwa 0,044 mg Betacarotin, das, wenn es im Körper umgewandelt wurde, ungefähr 0,0073 mg Retinol ergibt. Das deckt 0,73 Prozent des täglichen Vitamin-A-Bedarfs ab. Bei zwei Äpfeln käme man auf 1,5 Prozent; nicht gerade viel.

Die Mischung macht's

Weil Äpfel nun mal keine allzu ergiebige Vitamin-A-Quelle sind, empfiehlt es sich, sie mit Lebensmitteln zu kombinieren, die deutlich mehr davon enthalten. Denn das A und O einer gesunden Ernährung ist die richtige Kombination von Nahrungsmitteln, damit man von allen lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen ausreichend zu sich nimmt und keinen Mangel erleidet.

Wer glaubt, davor gefeit zu sein, wird sich wundern. Die Zahl der über- und gleichzeitig mangelernährten Menschen nimmt in den westlichen Industrieländern zu. Schuld ist eine zunehmend denaturierte Ernährung mit Junkfood. Wann hat es das je gegeben: adipöse Schulkinder, die einen Diabetes mellitus entwickeln? Früher war die Zuckerkrankheit ein Leiden des Alters. Heute erkranken immer jüngere Bevölkerungsschichten daran.

Um dem und anderen Zivilisationserkrankungen vorzubeugen, gehört täglich ein Apfel auf den Tisch. Und damit die Apfelkost nicht nur gesund, sondern auch abwechslungsreich und vor allem lecker ist, habe ich einen waschechten Sternekoch gebeten, Rezepte zu kreieren, mit denen Sie apfelmäßig gut durch die Woche kommen.

Steffen Metzger arbeitet als Sternekoch im Chiemgau, zweifelsohne eine der schönsten Regionen Oberbayerns. Viele Jahre hat er die Küche in der Residenz Aschau verantwortet und kümmert sich jetzt um die kulinarischen Bedürfnisse der Gäste im Gut Edermann in Theisendorf. Auch hier setzt Steffen Metzger auf regionale Küche mit heimischen Zutaten. Jetzt im Frühling blühen die Apfelbäume auf den Wiesen des Chiemgaus in Weiß und Rosé.

Die erwachende Natur hat den passionierten Küchenchef zu einem Salat inspiriert, der munter macht, die Haut strafft, sie rosig und gesund erscheinen lässt und richtig viel Vitamin A enthält.

Apfel-Karotten-Salat

Leindotteröl sorgt hier dafür, dass das Provitamin, das in den Äpfeln, vor allem aber in den Karotten steckt, vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann. Das Öl ist zudem reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:

3 Äpfel
8 Karotten
15 ml Apfelessig
5 g Honig

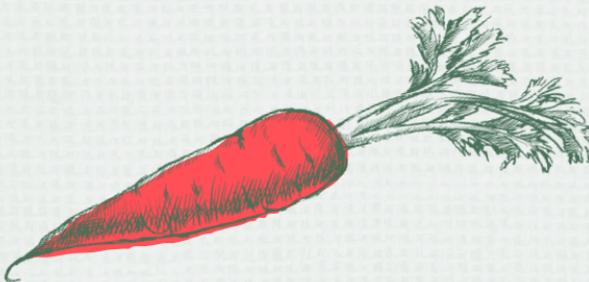
10 g Steinsalz
10 ml Leindotteröl
(nach Möglichkeit Zutaten in
Bioqualität wählen)

Zubereitung:

1. Äpfel und Karotten reiben.
2. Essig, Honig und Salz verrühren. Die Marinade über die geriebenen Äpfel und Karotten geben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. Zum Schluss das Öl zugeben und den Salat servieren.

TIPP

Den Salat mit etwas eingelegtem Sushi-Ingwer bestreuen und mit frischem Koriander garnieren. Das verleiht dem Gericht eine exotische Note, und Ingwer ist ein Gesundbrunnen für sich.



B-VITAMINE ZUR ENERGIEVERSORGUNG

B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung des Körpers. In den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, dienen sie als Vorstufe für Coenzyme, die für die Energiegewinnung aus Proteinen, Kohlenhydraten oder Fetten notwendig sind. Sie sind am Zellwachstum, an der Zellteilung sowie an der Regeneration der Nerven beteiligt. Und sie sorgen für die Synthese von Botenstoffen, ohne die wir weder Glück empfinden noch uns konzentrieren könnten.

Ein Mangel an B-Vitaminen schlägt sich in Erschöpfungszuständen und Leistungsabfall nieder, aber auch in neurologischen Ausfällen wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Da die B-Vitamine einander zum Teil in ihrer Wirkung bedingen und meist gemeinsam in Lebensmitteln vorkommen, bezeichnet man sie auch als Vitamin-B-Komplex. Äpfel enthalten nicht alle, aber einige davon.

B₁ – Thiamin

Thiamin spielt eine wichtige Rolle im Zuckerstoffwechsel sowie bei der Reizweiterleitung zwischen den Nervenzellen. Eine dramatische Folge von B₁-Mangel ist die Beri-Beri-Krankheit. Zwar tritt diese Erkrankung vorwiegend in den armen Regionen dieser Welt auf, in denen sich Menschen weitestgehend von weißem Reis ernähren. Aber es zeichnen sich auch in den Industrienationen Tendenzen eines Vitamin-B₁- Mangels ab, da hier zunehmend denaturierte Nahrung mit viel Weißmehlprodukten und Zucker die Einkaufskörbe füllt. Leichte Formen eines Mangels machen sich durch Müdigkeit, Gedächtnisstörungen, Reizbarkeit und Schlafstörungen bemerkbar. Schwerere Verläufe sind durch Muskelschwäche, Krämpfe, Kribbeln in den Zehen sowie Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen und der Lunge gekennzeichnet. Ein Apfel steuert etwa 5 Prozent des täglichen Vitamin-B₁-Bedarfs bei, was durchaus als ordentlich bezeichnet werden darf.

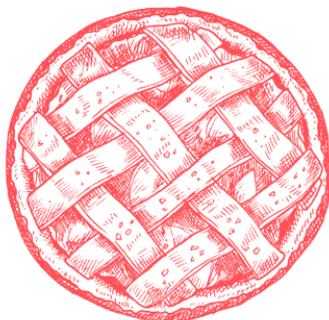
Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln in Kombination mit Vollkorngetreide, beispielsweise im Frühstücksbrei, kann helfen, Mangelerscheinungen vorzubeugen. Dinkel- oder Haferflocken eignen sich besonders

gut, weil sie den Cholesterinspiegel senken, für einen ausgeglichenen Blutzucker sorgen und stimmungsaufhellend wirken. Ein Rezept für Habermus, den traditionellen Dinkelbrei nach Hildegard von Bingen, finden Sie genau wie eines für Haferbrei in diesem Buch.

B₂ – Riboflavin

Auch Vitamin B₂ ist in die Verstoffwechslung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten sowie in die Bereitstellung von Energie in den Körperzellen eingebunden und steuert die Zellentgiftung. Riboflavin ist zudem an der Bildung von Glutathion beteiligt, einem wichtigen Antioxidans. Da es in Heilungsprozesse der Haut eingreift, macht sich ein Mangel an Riboflavin durch gerissene Haut an Augen, Nase und Mundwinkeln sowie spröde Lippen bemerkbar. Auch Sehstörungen sowie eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber grellem Licht können Anzeichen eines solchen Mangels sein. Ein Apfel deckt etwa 3 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin B₂.

Wer etwaigen Mangelerscheinungen vorbeugen möchte, kann Äpfel mit Lebensmitteln kombinieren, die deutlich mehr Riboflavin enthalten. Dazu zählen Eier, aber auch Nüsse und Milchprodukte. Und was macht man aus so guten Zutaten? Richtig: einen Apfelkuchen. Der stärkt die Nerven und sorgt für ein gutes Energielevel. Der Duft eines ofenwarmen Apfelkuchens weckt Erinnerungen an Mamas Küche und an eine wonnige Kindheit. Beides ist Balsam für die Seele.



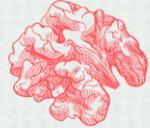
Walnuss-Äpfelkuchen

Dieses Rezept ist bewusst einfach gehalten und gelingt auch unerfahrenen Bäckern. Meine Mutter zauberte diesen Kuchen gern, wenn sich unerwartet Besuch ankündigte und sie zum Kaffee etwas Süßes kredenzen wollte, das nicht aus der Keksdose kam.

Zutaten:

4 kleine säuerliche Äpfel
(zum Beispiel Elstar oder
noch besser Gravensteiner)
400 g Walnüsse
240 g Zucker
150 ml Öl (Sonnenblumen-
oder Rapsöl)

4 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
3 TL Zimt
etwas Puderzucker
zum Bestäuben



Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Walnüsse grob hacken.
2. Den Ofen auf 190° vorheizen.
3. Zucker, Öl, Eier und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Zimt hinzugeben. Zuletzt die Äpfel und Walnüsse untermischen.
4. Eine Springform ausfetten und den Teig hineinfüllen. Im Ofen 60 Minuten lang backen.
5. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



B₆ – Pyridoxin

Für eine optimale Funktion von Herz, Leber und Gehirn brauchen wir Vitamin B₆. Weil es bei allerlei Frauenleiden eingesetzt wird, etwa zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden oder bei Menstruationsschmerzen, bezeichnet man es im Volksmund auch als Frauenvitamin. Ein Mangel macht sich unter anderem durch Erschöpfung und Reizbarkeit sowie Entzündungen im Mundraum bemerkbar. Allerdings ist dieses Vitamin in vielen Lebensmitteln sowohl tierischen als auch pflanzlichen Ursprungs vorhanden, weshalb Mangelerscheinungen eher die Seltenheit sind.

Ein Apfel deckt etwa 13 Prozent des täglichen Bedarfs an Pyridoxin ab.

VITAMIN C – ASCORBINSÄURE FÜR IMMUNSYSTEM UND BINDEGEWEBE

Kaum einem Vitamin kommen so viele Aufbau-, Regulations- und Schutzfunktionen zu: Es sorgt für ein funktionsfähiges Immunsystem und die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, für gesunde Haut, Knochen, Zähne und Bindegewebe. Ascorbinsäure schützt den Organismus vor Krankheitserregern und freien Radikalen und wird sowohl bei Atemwegsinfekten als auch in der Krebstherapie eingesetzt.

Bei diesem Supervitamin kann der Apfel richtig punkten. Gut 15 Prozent des täglichen Bedarfs lassen sich mit einer durchschnittlich großen Frucht decken. Der hier zugrunde gelegte Wert von 10 mg Vitamin C je 100 g Apfel entspricht den Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Weil das Vitamin weitestgehend unter der Schale sitzt, sollte man Äpfel ungeschält essen.

Apfel ist nicht gleich Apfel

Der Vitamin-C-Gehalt kann je nach Sorte sehr unterschiedlich sein (siehe Tabelle). Vor allem alte Sorten enthalten zum Teil deutlich mehr Ascorbinsäure als Neuzüchtungen. Doch auch bei handelsüblichen Tafeläpfeln differiert die Vitamin-C-Konzentration.

Der Gehalt kann selbst innerhalb einer Sorte stark schwanken. Das hängt unter anderem vom Standort der Bäume ab – ob sie eher im Schatten oder in der Sonne stehen –, aber auch von den klimatischen Verhältnissen im Erntejahr. Je mehr Sonne, desto mehr Vitamin C.

Auch die Lagerung beeinflusst den Vitamin-C-Gehalt. Wie Äpfel fachgerecht gelagert werden, erklärt der Apfelspezialist Eckart Brandt im Kapitel »Die richtige Lagerung«.

Apfelsorten nach Vitamin-C-Gehalt gestaffelt

Apfelsorte	Vitamin-C-Gehalt in mg je 100 g Apfel
Ribston Pepping	30,6
Apfel aus Croncels	18–40
Goldrenette Freiherr von Berlepsch	11–38
Ontario	16–36
Braeburn	19–30
Jonagold	14–28
Ananasrenette	21,1
Goldparmäne	10–24
Idared	18–23
Gala	7–19
Roter Boskoop	5–18
Golden Delicious	5–17
Weißer Klarapfel	12–15,3
Prinz Albrecht von Preußen	7–13
Elstar	3–11
Granny Smith	0,1–4

Quelle: BUND Lemgo; weitere Quellen: Institut für Chemie und Biologie (ICB) – Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe, Ökotest. Die komplette Aufstellung finden Sie auf der Website des BUND Lemgo, siehe Anhang »Weitere Webadressen«.

VITAMIN E – TOCOPHEROL FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Neben den Vitaminen A und C zählt Tocopherol zu den stärksten Antioxidantien, die unsere Zellen vor oxidativem Stress und damit einhergehenden Schädigungen schützen. Im Handel werden zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel unter dem Namen ACE als Zellschutz angepriesen. Äpfel liefern diesen Zellschutz in natürlicher Form und zudem mit einer deutlich höheren Bioverfügbarkeit.

Dass frische Lebensmittel gegenüber synthetischen Vitaminpräparaten punkten, beruht unter anderem darauf, dass Nährstoffe – Proteine, Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe – im natürlichen Zusammenspiel viel besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden können als isolierte Wirkstoffe. Darüber hinaus kann man sich an Äpfeln nicht überessen, es sei dann, man äße 100 davon. Bei isolierten Vitaminen lassen sich unerwünschte Überdosierungen hingegen nicht ausschließen. Das weiß keiner besser als Deutschlands bekanntester Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl.

Tipp von Dr. Matthias Riedl

»Studien zeigen ganz deutlich, dass natürliche Vitaminlieferanten wie Obst und Gemüse der Gesundheit zuträglicher sind als synthetische Nahrungsergänzungsmittel. Während künstliche Vitaminpräparate zum Teil mit schwerwiegenden Nebenwirkungen einhergehen können, schützen natürliche Vitalstoffe den Organismus vor Erkrankungen.

Eine Untersuchung konnte beispielsweise zeigen, dass mit der Nahrung aufgenommenes Vitamin C die Entwicklung der Augenerkrankung grauer Star verhindern kann, während isoliertes Vitamin C dazu nicht in der Lage ist. Deshalb würde ich einen Apfel immer einem Vitaminpräparat vorziehen, weil Vitamine und Mineralstoffe in der Frucht in einem ausgewogenen Verhältnis vorliegen, von dem der Organismus profitiert und das ihn garantiert nicht schädigt. Abgesehen davon enthalten Äpfel jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, deren Nutzen für die Gesundheit wir zunehmend besser verstehen.«

VOLKSMEDIZIN UND MODERNE WISSENSCHAFT

Der Apfel zählt zu den ältesten Früchten, die wir kennen. Man darf davon ausgehen, dass Wildäpfel (*Malus sieversii*) schon vor Millionen Jahren wuchsen und von Menschen, aber auch von Tieren verspeist wurden.

Aus ihrem Ursprungsgebiet, den mittelasiatischen Gebirgen zwischen China und Kasachstan, gelangte die Frucht nach Griechenland, dem Hort der Antike. Und so nimmt es nicht wunder, dass der Apfel in die griechische Mythologie Einzug hielt. Die goldenen Äpfel der Hesperiden sollten den Göttern ewige Jugend verleihen. Ob Aussehen, Duft, Geschmack oder die vom Apfel ausgehende Wirkung dafür ausschlaggebend waren, ist nicht überliefert. Doch so viel steht fest: Der Apfel hatte es den Griechen angetan. Athleten, die bei den pythischen Spielen Siege errangen, erhielten einen Apfel als Trophäe. Brautleute aßen beim Eintritt in die Brautkammer einen Apfel, auf dass sie mit Nachwuchs gesegnet würden.

EINE APHRODISIERENDE FRUCHT

In der Antike galt der Apfel als Aphrodisiakum und avancierte schließlich zum Fruchtbarkeitssymbol schlechthin.

Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass und warum Äpfel die sexuelle Lust stimulieren. Wissenschaftler des Santa-Chiara-Krankenhauses im italienischen Trient fanden in einer Studie mit 731 Frauen heraus, dass der tägliche Konsum von ein bis zwei oder mehr Äpfeln offenkundig das Lustverhalten steigert, zumindest beurteilten die befragten Frauen das so. Als Erklärungsansatz diskutierten die Wissenschaftler eine bessere Durchblutung im Genitalbereich der Frauen, hervorgerufen durch Polyphenole und Antioxidantien.

Eine besondere Rolle kommt in diesem Zusammenhang Phloridzin zu, einem Phytoöstrogen, das dem weiblichen Sexualhormon Estradiol in seiner Struktur ähnelt und eine relativ starke östrogene Aktivität ent-

faltet, was sich unter anderem in einer Durchfeuchtung der Vaginalschleimhaut bemerkbar macht. Das könnte erklären, warum sich der Apfelkonsum der Studienteilnehmerinnen durch gesteigerte Lust und ein erfülltes Sexualleben bemerkbar machte.

Doch die Menschen der Antike wussten den Apfel auch bei herkömmlichen Leiden zu nutzen, etwa bei Übelkeit, Durchfall, einem schwachen Herzen oder einer Neigung zur Fettleibigkeit.

ÄPFEL STATT SCHLAFTABLETTEN

Zur Förderung eines erholsamen Schlafes empfahl man den Genuss eines Apfels vor dem Zubettgehen, weil von ihm eine beruhigende Wirkung ausgehe. Und so hat die Frucht denn auch als »Schlafapfel« Einzug in die Volksmedizin gehalten. Heute wissen wir, dass der Apfel gesunde Ballaststoffe enthält, die für eine gleichmäßige Verteilung des Blutzuckers während der Nacht sorgen und uns dadurch ruhiger schlafen lassen. Doch auch ein Tee aus Apfelschalen beruhigt und hilft beim Einschlafen. Apfelschalentees sind im Handel erhältlich, können aber ebenso selbst gemischt werden.

Eine Rezeptur vom Apotheker

Als Apotheker im Ruhestand hat es sich Peter Schultes aus dem bayerischen Altomünster zur Aufgabe gemacht, Rezepturen aus der Kloster- und Volksmedizin auszugraben und in Heil- und Pflegeprodukte einfließen zu lassen.

Zwar konnten die Ordensbrüder und -schwestern seinerzeit die Inhaltsstoffe der Pflanzen und Kräuter, mit denen sie heilten, nicht pharmakologisch analysieren. Aber sie waren gute Beobachter und wussten, welches Kraut gegen welches Leiden hilft. Heute bezeichnen wir das als Erfahrungsmedizin – nicht die schlechteste Medizin, findet Peter Schultes. Und weil Apfelbäume quasi in jedem Klostergarten wuchsen, wurden nicht nur die Früchte verwertet, sondern fast alles, was der Baum hergab. Hier Peter Schultes' Rezeptur für einen Schlaftee: