

Der Apfel

Die Äpfel (*Malus*) bilden eine Pflanzengattung der Kernobstgewächse (*Pyrinae*) aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*).

Ursprünglich stammt der Apfelbaum aus Asien. Doch schon in der Antike wurde er in Europa eingeführt und im Mittelalter landete er in mitteleuropäischen Gärten.

Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Geschäften sogar ganzjährig frisch.

Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit.

Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen, um eventuelle Spritzmittelrückstände zu entfernen. Ich empfehle den Kauf von Bio-Äpfeln.



Bild: © CC0 Creative Commons

Rezept:

Apfelschalentee

Pro Tasse einen EL Apfelschalen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Zur Beruhigung mit Honig süßen. Erfrischend schmeckt er kalt mit einem Spritzer Zitrone

Apfelschalentee kann man so oft und so viel trinken wie man will, er zählt zu den ältesten Hausteas überhaupt und ist frei von Nebenwirkungen. Apfeltee beruhigt die Nerven, wirkt harnsäurelösend und Wassertreibend. Naja und Apfelschalen bleiben ja öfter mal über.

(Quellen: www.heilkraeuter.de, www.kochbar.de)

Dipl. Kräuterpädagogin Sabine Zimmel