

Lebensmittel Obst

„Frische Früchte sind die besten Basenbildner, die wir kennen und haben die Kraft, die Fäulnisbakterien (aus dem Verzehr tierischer Produkte) abzutöten, säuerliche Früchte mehr als süße. Frische Früchte gehören zu unseren wichtigsten und besten Nahrungsmitteln und müssen Hauptbestandteil der ganzen Mahlzeit sein!“ Der immer verfügbare Apfel zum Beispiel fegt also Zähne, Magen und Därme von schädlichen Parasiten leer und befreit Dich vom gefährlichen Speck!

Der Arzt und Chirurg Dr. John H. Tilden praktizierte die ersten 25 Jahre herkömmlich mit Medikamenten, dann 28 Jahre ohne irgendein „Heilmittel“. Tilden führte damit seine erfolgreiche Praxis bis zu seinem 90. Lebensjahr in Denver/Colorado. Für ihn existierte das Gift Medizin nicht mehr.

Er beschrieb die Königin der Früchte, den Apfel, so:

„Im Frühjahr und Winter sind Äpfel für alle, die sich unwohl fühlen, sowohl Medizin als auch Nahrung. Iß nur Früchte, und hier besonders Äpfel.

Im Vergleich zu den Inhaltsstoffen liefern Dir Äpfel mehr Nerven- und Gehirnkraft als Weizen.

Ist eine Generalreinigung notwendig? Dann vermeide jede Nahrungszufuhr und iß 3x täglich nur Äpfel.

Ist eine Frühjahrsmedizin angebracht, so iß 3x täglich nur Äpfel. Wünschst Du Idealergebnisse, dann STOP für Doktoren, Medizin, Operationen und iß Äpfel.“



Äpfel sind:

- Immer griffbereit und einfach zu genießen, deshalb die ideale Zwischenmahlzeit.
- Von der Natur bereits umweltfreundlich verpackt, denn die Apfelschale lässt sich mitessen.
- Durch die enthaltene Zitronen- und Apfelsäure erfrischend im Geschmack und hervorragend für den kleinen Durst.
- Ideal für die schlanke Linie, denn sie enthalten nur wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- Reich an einfachen Kohlenhydraten wie Trauben- und Fruchtzucker, die schnell für neue Energie sorgen (Wichtig bei Müdigkeit und Konzentrationsschwäche!).
- Ballaststoffreich und durch ihren Gehalt an Pektinen verdauungsfördernd.
- Ganzjährig und immer zu kaufen.
- Vielseitig verwendbar
- Beliebt bei Groß und Klein, denn verschiedene Sorten garantieren für jeden Geschmack den speziellen Lieblingsapfel.
- Das beliebteste Obst in Europa.

Die wichtigsten Nährstoffe:

13,5 Gramm Kohlenhydrate (hauptsächlich Zucker),
0,4 Gramm Eiweiß,
0,6 Gramm Fett.
Dazu 84,4 Gramm Wasser,
2,5 Gramm Ballaststoffe,
0,6 Gramm Fruchtsäure, Gerbstoffe,
ätherische Öle, Pektin.

Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe:

12 Milligramm Vitamin C (40 Prozent des Tagesbedarfs),
0,035 Milligramm Vitamin B1,
0,032 Milligramm Vitamin B2,
8 Mikrogramm Vitamin A,
0,3 Milligramm Niacin,
144 Milligramm Kalium,
0,5 Milligramm Eisen,
12 Milligramm Phosphor,
2 Milligramm Natrium,
7 Milligramm Calcium,
6 Milligramm Magnesium.

Äpfel liefern in Verbindung mit relativ wenig Kalorien wichtige Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine. Die Kohlenhydrate sind überwiegend Zellulose und Pektine, beides unverdauliche Ballaststoffe, die zum einen verdauungsfördernd, aber auch cholesterinsenkend und blutzuckerregulierend wirken. Sie beugen Diabetes und Dickdarmkrebs vor. Kalium und Eisen sind die wichtigsten Mineralstoffe des Apfels. Kalium reguliert den Wasserhaushalt im Organismus, während Eisen für die Blutbildung unentbehrlich ist. Die meisten Nährstoffe des Apfels sitzen direkt unter der Schale. Deshalb sollte der Apfel immer gewaschen, aber ungeschält gegessen werden. Äpfel sind seit langem auch wegen ihrer Heilwirkung bekannt: sie wirken harntreibend und

antirheumatisch, und geriebener Apfel hilft bei Durchfall. Durch den Verzehr von rohen Äpfeln werden die Zähne gereinigt und das Zahnfleisch massiert.

Äpfel machen fit

Rund 32 Kilo Äpfel isst der Durchschnittsdeutsche pro Jahr. Damit sind die paradiesischen Früchte das Lieblingsobst im Land. Kein Wunder, denn die saftigen Früchte sind nicht nur lecker, sondern auch ganz schön gesund. >Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern<, verspricht eine alte englische Volksweisheit. Da ist was dran, denn im Apfel steckt einiges drin. Viele Vitamine und Mineralstoffe beispielsweise. Aber Apfel ist nicht gleich Apfel. Bei den gesunden Inhaltsstoffen gibt es erhebliche Unterschiede. Besonders alte Apfelsorten wie der typisch rheinische >Berlepsch< enthalten fast drei Mal so viel Vitamin C wie ein >Golden Delicious< oder >Elstar<.

Äpfel aus dem eigenen Garten

Bereits vor 5000 Jahren wurden Äpfel in den Pfahldörfern am Bodensee angebaut, seit rund 200 Jahren werden sie systematisch gezüchtet. Und Jahr für Jahr kommen neue Sorten dazu. Wer Lust hat, seine Früchte im eigenen Garten selbst zu ernten, sollte sich beim Kauf seines Apfelbäumchens in der Baumschule gründlich beraten lassen. Dabei darf man sich nicht von wohlklingenden Namen beeindrucken lassen. Was später zählt, sind vor allem der Geschmack des ausgesuchten Apfels, die Größe des ausgewachsenen Baumes und seine Widerstandsfähigkeit vor möglichen Krankheiten.



Pflanzzeit für junge Bäume mit offenen Wurzeln ist im Herbst.

Links zum Thema Obst:

[5 x am Tag](#) Rijk Zwaan fördert die große Aktion in Deutschland!

[Interessengemeinschaft Streuobst Coburger Land e.V.](#)

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)