



Ratgeber Selbsthilfe

Der Apfel

Wissenswertes und Schmackhaftes
rund um unser Lieblingsobst

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies



Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Der Apfel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund um unser Lieblingsobst

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Der Apfel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund
um unser Lieblingsobst

Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Dr. Kerckhoff, Annette und Dr. Elies, Michael

Der Apfel – Wissenswertes und Schmackhaftes rund um unser Lieblingsobst

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2018

© Coverfoto pilipphoto - Fotolia.com, © Kitty - Fotolia.com, © martahlushyk1 - Fotolia.com, © Brent Hofacker - Fotolia.com (Rückseite), © petrrogoskov - Fotolia.com, © Benno Hoff - Fotolia.com, © Quanthem - Shutterstock.com, © Ian Murdoch (Innenteil)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	1
Wissenswertes rund um den Apfel	3
Herkunft, Geschichte, Verbreitung	3
Die Familie: Die Rosengewächse	4
Der Apfel als Symbol	7
Der Apfel im Märchen	10
Ernährung	13
Inhaltsstoffe – Warum der Apfel so gesund ist	13
Kohlenhydrate	14
Ballaststoffe	15
Pektin	17
Vitamine	20
Mineralstoffe und Spurenelemente	22
Fruchtsäuren	23
Perfekte Verpackung: Die Schale	24
Die Sortenvielfalt	24
Meister der Vielseitigkeit	27
Gute Kombinationen	29
Apfeleinkauf	31
Lagerung	33
Warm oder kalt? Gekocht oder roh?	34
Apfelallergie	34
Apfelessig	35

Der Apfel als Hausmittel	39
Allgemeine Überlegungen	39
Interessante Studien	40
Übersichtsarbeiten	40
Verdünnter Apfelsaft bei Magen-Darm-Infekten von Kindern	41
Apfel, Apfelmus und Apfelsaft im Vergleich	42
Geschnittenes Obst in der Schul-Cafeteria	43
Getrocknete Äpfel und der Cholesterinspiegel	43
Apfelschalpulver und Gelenkbeschwerden	43
Naturtrüber Apfelsaft versus klarer Saft	44
Hausmittel	44
Geriebener Apfel bei Durchfall	45
Geriebener Apfel nach Darm-OP	46
Apfelsaft in Teemischung	46
Die Apfeldiät	47
Der Apfel für Detox, Entlastung und Gewichtsabnahme	49
Geriebener Apfel für die Haut	51
Äpfel für die Schönheit	52
Apfelmaske	52
Apfelöl	52
Apfelessig als Hausmittel	53
Apfelessig-Honig-Trunk	53
Apfelessig-Misteltrunk gegen Bluthochdruck	56
Apfelessig-Natron-Trunk gegen Myome	57
Apfelessig bei Allergien	59
Apfelessig bei Allergien und Neurodermitis	59
Apfelessig bei Halsentzündung	61
Apfelessig pur – äußerlich	61

Heilessig aus Apfelessig mit Zusätzen	63
Vierräuber-Essig pur	63
Vierräuber-Essig mit Knoblauch und Nelken	64
Olivenöl-Apfelessig-Nagelkur	65
Der Apfel als Bachblüte	65
Die Apfelmistel	67
Rezepte	69
Klassiker – gesund gemogelt	69
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	69
Apfelpfannkuchen	70
Südtiroler Apfelstrudel	72
Süßspeisen mit Apfelkompott	74
Grießbrei Vollkorn	74
Veganer Milchreis mit Reismilch	75
Verschleiertes Bauernmädchen	75
Apfelschnee	77
Gebackene Apfelringe	77
Apple Crisp	78
Amerikanischer Apfelauflauf „Brown Betty“	79
Bratäpfel	80
Bratäpfel mit kernigen Haferflocken und gerösteten Haselnusskernen	81
Apfelkren	82
Lieblingsrezepte unserer Mitglieder	83
Vorspeise à la Waldorfsalat	83
Waldorfsalat mit Orange, Ananas und Radicchio	84
Heringssalat mit Apfel und Roter Bete	84
Himmel und Erde überbacken	85

Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln, Lauch und Brie	86
Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln und Feta	87
Sellerie-Rösti mit Kürbis-Apfel-Kompott	88
Bretonischer Bohneneintopf mit Apfelessig und Cidre	89
Flammkuchen mit Äpfeln, Camembert und Haselnüssen	90
Curryreis mit Apfel, Sellerie und Cashewnüssen	90
Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln	91
Schwarzbrotauflauf mit Äpfeln im Römertopf	92
Ingwer-Bratäpfel	93
Feiner Apfelkuchen	93
Apfelstreuselkuchen	94
Apfel-Schmand-Torte	95
Apfel-Haferflocken-Kuchen	97
Apfeltorte gedeckt	98
Apfeltorte Margret	99
Apfeltorte mit Orangenlikör	100
Indisches Apfel-Halva	102
Apple Crisp	102
Rundrum gesunde Rezepte	103
Dies statt das: Kleine Tipps für mehr Apfelgenuss im Alltag	103
Frühstücksbrei mit Apfel, Backpflaumen und Kokos	104
Dinkelgrieß-Apfel-Brei	105
Süßbrei-Hirsebrei mit Apfel und Walnuss	105
Salatsoße mit Apfelessig	106
Rote Bete-Sellerie-Apfel-Lauch-Salat	107
Pastinaken-Sellerie-Apfel-Salat	108
Feldsalat mit Äpfeln und Walnüssen	108
Krautsalat mit Rosinen und Äpfeln	109

Gurken-Apfel-Salat	110
Fenchelsalat mit Orange und Apfel	111
Sauerkraut-Apfel-Kartoffel-Suppe	112
Apfel-Lauch-Quiche vegetarisch	113
Chicoree-Apfel-Gemüse	114
Apfel-Zucchini-Gemüse	114
Vegane Rösti – mit Apfelmus als Bindemittel	115
Chinapfanne mit Apfelsaft	116
Veganes Apfel-Curry aus Sri Lanka	117
Himmel und Erde	119
Apfel-Reis mit Joghurt (ein polnisches Rezept)	120
Apple crumble mit Haferflocken und Muscovado-Zucker	121
Apfelkuchen ohne Zucker	121
Apfel-Quark-Kuchen mit Stevia	122
Schneller Apfelkuchen mit Honig und Vollkornmehl	123
Roher Apfelkuchen	124
Apfel-Karotten-Streuselkuchen vegan und weizenfrei	125
Apfelmuffins	126
Apfelbrot	127
Eine-Welt-Früchtebrot	128
Apfelmus mit Schale	129
Apfelmus ohne Zucker	129
Schnelles rohes Apfelkompott	130
Getrocknete Apfelringe	130
Apfel-Bananen-Kompott	131
Apfelchutney	131
Süß-saure Soße mit Apfelessig	132
Deftiger Apfel-Zwiebel-Aufstrich	133
Kokos-Zwiebel-Schmalz	134

Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln, Lauch und Brie	86
Kartoffel-Auflauf mit Äpfeln und Feta	87
Sellerie-Rösti mit Kürbis-Apfel-Kompott	88
Bretonischer Bohneneintopf mit Apfelessig und Cidre	89
Flammkuchen mit Äpfeln, Camembert und Haselnüssen	90
Curryreis mit Apfel, Sellerie und Cashewnüssen	90
Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln	91
Schwarzbrotauflauf mit Äpfeln im Römertopf	92
Ingwer-Bratäpfel	93
Feiner Apfelkuchen	93
Apfelstreuselkuchen	94
Apfel-Schmand-Torte	95
Apfel-Haferflocken-Kuchen	97
Apfeltorte gedeckt	98
Apfeltorte Margret	99
Apfeltorte mit Orangenlikör	100
Indisches Apfel-Halva	102
Apple Crisp	102
Rundrum gesunde Rezepte	103
Dies statt das: Kleine Tipps für mehr Apfelgenuss im Alltag	103
Frühstücksbrei mit Apfel, Backpflaumen und Kokos	104
Dinkelgrieß-Apfel-Brei	105
Süßbrei-Hirsebrei mit Apfel und Walnuss	105
Salatsoße mit Apfelessig	106
Rote Bete-Sellerie-Apfel-Lauch-Salat	107
Pastinaken-Sellerie-Apfel-Salat	108
Feldsalat mit Äpfeln und Walnüssen	108
Krautsalat mit Rosinen und Äpfeln	109

Ernährung

Inhaltsstoffe – Warum der Apfel so gesund ist

Natürlich ist es bei den vielen Apfelsorten, die es gibt, nicht möglich, Inhaltsstoffangaben zu machen, die für alle Äpfel gelten. Nichtsdestotrotz lassen sich einige allgemeine Aussagen treffen, die deutlich machen, warum der Apfel so gesund ist.

Generell kann man sagen, dass Äpfel eine außergewöhnlich gelungene Kombination von verschiedenen gesunden Inhaltsstoffen darstellen. Sie bestehen zunächst zum großen Teil aus Wasser, führen damit Flüssigkeit zu und machen satt, ohne allzu viele Kalorien zu haben. Dann enthalten sie Zucker und liefern somit Energie. Auf den so wichtigen Ballaststoff Pektin wird weiter unten ausführlicher eingegangen, stellt er doch eine Schlüsselsubstanz für das Verständnis vom Apfel dar. Ätherische Öle sorgen für Geschmack und Duft des Apfels, Fruchtsäuren für den erfrischend säuerlichen Geschmack. Desweiteren ist es eine Mischung an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die gerade in der Kombination quasi einem Paket gesunder Nährstoffe vergleichbar ist.

Ein Apfel enthält viel Wasser, Kohlenhydrate, aber kaum Fett – genau deshalb ist er so interessant für alle Entlastungstage, aber auch für eine Schonkost, bei der man z. B. der Leber etwas Gutes tun will oder entgiften möchte.

Die Tabelle zeigt die wichtigsten Inhaltsstoffe eines durchschnittlichen Apfels auf 100 g.

Inhaltsstoff	Menge
Wasser	85 g
Kohlenhydrate	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fett	0,6 g
Eiweiß	0,3 g
Vitamin C	12 mg
Kalium	120 mg
Kalzium	6 mg
Eisen	0,24 mg

Quelle: Der kleine Souci (2009)

Schauen wir uns die Inhaltsstoffe im Einzelnen an:

Kohlenhydrate

Bei den Kohlenhydraten im Apfel handelt es sich um Zucker, wobei der Gehalt der verschiedenen Sorten sehr unterschiedlich ist:

Sorte	Gehalt Zucker
Boskoop	15 %
Fuji	16 %
RubINETTE	16 %
Idared	11 %
Delbarestivale	11 %

Als süß gelten Fuji und Gala, einen mittelsüßen Geschmack haben Golden delicious, Pink Lady und Granny Smith, Boskoop oder Bramley sind Sorten mit saurem Geschmack.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Kalium ist von Bedeutung für den Wasserhaushalt, die Reizübertragung in den Nervenbahnen, die Nierenfunktion und die Arbeit der Muskeln. Der osmotische Druck in den Zellen und der Säure-Basen-Haushalt werden durch das Kalium reguliert. Daneben entwässert Kalium die Zellen und unterstützt die Entgiftung. Es beeinflusst die Herzfunktion, wirkt blutdrucksenkend und stärkt die Nerven. Kalium wirkt leicht ausschwemmend, was bei Apfel-Entlastungstagen gesundheitlich ebenso genutzt wird wie bei Nierenerkrankungen, die mit einer mangelnden Harnausscheidung einhergehen.

Kalzium bildet 90% der Knochenmasse, wirkt auf die Blutgerinnung und die Reizleitung der Nerven und Muskeln. Auch unterstützt Kalzium die Aufnahme von Vitamin D.

Eisen wird für die Bildung von Hämoglobin im Körper benötigt, etwa 70% des Eisens ist im roten Blutfarbstoff enthalten. Die Eisenaufnahme ist abhängig vom Vitamin C und der Magensäure. Eine verminderte Aufnahme von Eisen führt unter anderem zu Müdigkeit, Blutarmut, rauer und blasser Haut sowie brüchigen Nägeln.

Vielleicht erinnern Sie sich an die alte Sitte, einen Apfel zu essen, der zuvor mit Eisennägeln gespickt wurde. Um den Nagel herum bilden sich dann braune Flecken, die aus einem zweiwertigen Eisensalz, dem Eisenmalat bestehen: Das Eisen wird vom Apfel aufgenommen. Allerdings ist von dieser Selbsttherapie abzuraten – die entstehenden Eisenmengen sind kaum abschätzbar, die Wirkung damit unsicher. Der Hinweis allerdings, bei der Aufnahme Vitamin C und Eisen zu kombinieren, ist schon hilfreich für die Ernährung. Kombinieren Sie doch einfach Äpfel mit eisenhaltigen Lebensmitteln:

Fruchtwein aus eher sauren Äpfeln. Aus Frankreich kennen wir den **Cidre**, aber auch den **Calvados**.

Verbreitet und außerordentlich gesund zur inneren und äußeren Anwendung: der **Apfelessig**.

Gute Kombinationen

Auf den folgenden Seiten möchten wir einige Empfehlungen von Niki Segnit wiedergeben, die das sehr schöne Buch *Der Geschmacksthe-saurus, Rezepte, Ideen und Kombinationen für die kreative Küche* geschrieben hat. Hier geht es um schmackhafte Kombinationen von Lebensmitteln und passenden Gerichten. Beim Apfel werden u. a. folgende Kombinationen vorgestellt:

Apfel + Blutwurst: Die Blutwurst wird in der Pfanne gebraten, die Äpfel in der gleichen Pfanne zuvor oder danach sautiert oder separat zubereitet (gedünstet).

Apfel + Brombeere: Zum Beispiel als Kompott gekocht, gerne auch mit etwas Schlagsahne.

Apfel + Butternusskürbis als Suppe

Apfel + Erdnussbutter: Zum Beispiel, indem man Apfel auf ein Brot mit Erdnussbutter oder Erdnussmus raffelt und dadurch die Marmelade ersetzt.

Apfel + Hartkäse: Zum Beispiel einen britischen Cheddar oder einen Stilton mit Apfelscheiben, eingelegten Zwiebeln und etwas Chutney.

Apfel + Haselnuss: Hervorragend in Apfelkuchen, oder andersherum: Apfelstückchen in einen Nusskuchen einbacken.

Apfel + Heidelbeere: Zum Beispiel als Crumble oder Tarte

- Apfeltee aus Apfelschalen gilt als besonders wohlschmeckender, nervenberuhigender Haustee und wird zudem bei Gicht, Rheumatismus, Leber- und Nierenerkrankungen, erhöhtem Blutdruck, Herzstörungen etc. in der Volksmedizin als Getränk empfohlen.

Interessante Studien

Es verwundert nicht, dass sich zum Apfel eine ganze Reihe von Studien in den medizinischen Datenbanken finden.

Übersichtsarbeiten

Da gibt es zunächst einmal die so genannten Reviews, die in etwa Übersichtsartikeln entsprechen und zusammenfassen, was diverse Studien zu einem Thema ergeben haben. Im Hinblick auf den Apfel befassen sich diese Reviews mit:

Dem Zusammenhang von **Apfel, Darmgesundheit und Herz-Kreislaufkrankungen**: Viele wirksame Inhaltsstoffe des Apfels gelangen unverdaut bis in den Darm. Dort erst werden sie von den Darmbakterien verstoffwechselt. Studien zeigen, dass der Konsum von Äpfeln einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel, die Gefäßfunktion und den Entzündungszustand haben. Vermutlich hat dies etwas mit der Darmflora zu tun, die durch die Äpfel verbessert wird (Koutsos et al. 2015). Interessant ist hier, dass besonders die Kombination von Äpfeln und Zwiebeln als schützend bei einer Arteriosklerose-Vorbeugung gilt.

Dem grundsätzlichen **Einfluss von Äpfeln auf die Gesundheit**: Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass der Verzehr von Äpfeln grundsätzlich einen günstigen Einfluss hat bei **Krebserkrankungen**,

Süßspeisen mit Apfelkompott

Viele Süß- und Mehlspeisen gibt es, zu denen Apfelkompott oder Apfelmus gereicht werden. Das sind die bereits genannten Pfannkuchen, aber auch Grießbrei oder Milchreis wird gerne mit Apfelmus serviert. Möchte man diese Rezepte „gesund mogeln“, so bietet sich folgende Variation an:

Grießbrei Vollkorn

Verwenden Sie Dinkel-Vollkorn-Grieß und ersetzen Sie Milch (wenn Milcheiweiß vermieden werden soll) durch verdünnte Schlagsahne oder durch einen pflanzlichen Milchersatz (z. B. Mandel-/Reismilch).

Zutaten (für 1 Person):

- 150-200 ml Mandelmilch/Reismilch
- 30 g Dinkelgrieß (Vollkorn)
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Mandel- oder Reismilch aufkochen, den Dinkelgrieß einrühren, 2 Minuten köcheln und 10-15 Minuten quellen lassen.

Sehr gut schmeckt der Grießbrei, wenn man Apfelstückchen gleich mitkocht. Dieses Rezept, das aus der Küche der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen stammt, finden Sie im Rezepteteil „Rundum gesunde Rezepte“ (S. 105).

Sauerkraut-Apfel-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln, geschält, mehlig kochen
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel
- 150 g Sauerkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 600 ml Gemüsesuppe
- 1 Msp. Kümmel, gemahlen
- 1 TL Majoran
- Salz und Pfeffer
- Saure Sahne oder Schmand

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, beides in Butter goldgelb anschwitzen. Kartoffeln würfeln, zugeben, mit Gemüsebrühe angießen. Gewürze zugeben, aufkochen lassen, 20 Minuten köcheln lassen.

Sauerkraut hacken, Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in mundgerechte Spalten schneiden, diese im Butterschmalz goldgelb braten. Kartoffeln pürieren, anschwitzen, Sauerkraut und Schmand dazugeben. Apfelspalten auf die fertige Suppe geben.

www.chefkoch.de

Der Apfel

Wissenswertes und Schmackhaftes rund um unser Lieblingsobst

Der Apfel ist hierzulande die bekannteste und beliebteste Obstsorte. Kein Wunder: Äpfel sind nahrhaft und gesund, vielseitig verwendbar – und köstlich dazu! In diesem Ratgeber erfahren Sie alles Wissenswerte rund um den Apfel. Sie finden Hintergrundinformationen über die Inhaltsstoffe, ihre Wirkungen sowie ausgewählte Studien.

Natürlich finden Sie in diesem Ratgeber bewährte Anwendungen des Apfels – wie zum Beispiel den geriebenen Apfel bei Durchfall. Aber wussten Sie schon, dass Äpfel auch helfen können, die Cholesterinwerte zu senken? In einem umfangreichen Rezeptteil sind über 80 Rezepte enthalten, darunter nicht nur besonders schmackhafte Kombinationen und gesund gemogelte Klassiker der Apfelküche, sondern auch Lieblingsrezepte unserer Mitglieder sowie neue vegane und vegetarische Rezepte von Apfel-Curry bis Apfel-Chutney und Apple Crisp.

Ein anregender Ratgeber zum Selberlesen – oder zum Verschenken, am besten gleich mit einem leckeren Apfel dazu!



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de