

**COMMUNITY
NURSING**

G'sundes
Deutsch-Wagram

Der Apfel - das Superfood



AN APPLE A DAY, KEEP'S THE DOCTOR AWAY

IN MEINEM KLEINEN APFEL

In meinem kleinen Apfel,
Da sieht es lustig aus:
Es sind da drin fünf Stübchen,
Grad wie in einem Haus.

In jedem Stübchen wohnen
Zwei Kerne schwarz und fein,
Die liegen drin und träumen
Vom lieben Sonnenschein.

Sie träumen auch noch weiter
Gar einen schönen Traum,
Wie sie einst werden hängen
Am lieben Weihnachtsbaum.



Kennen Sie dieses Kinderlied noch? Viele von uns kennen es aus dem Kindergarten. Von wem haben Sie es gelernt?



1. WISSEN SIE (NOCH) WAS ALLES IN EINEM APFEL STECKT?

Der Apfel eignet sich hervorragend als schneller Snack zwischendurch, da er auf Grund seines Frucht- und Traubenzuckergehalts rasch Energie verleiht. Ebenso verfügt der Apfel (abhängig von der Sorte) über Folsäure, Vitamin C, Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium und viele weitere gesundheitsfördernde Substanzen. So reguliert zum Beispiel der hohe Anteil an Ballaststoffen (Pektin) und Cellulose die Verdauung. Der hohe Ballaststoffgehalt eines Apfels wirkt auch cholesterinsenkend. Ein weiterer Vorteil ist der hohe Wassergehalt.

2. LAGERUNG

Am besten lagern sie die Äpfel im Keller oder an einem kühlen dunklen Ort, bei Temperaturen von zwei bis fünf Grad. Lagert der Apfel länger zu Hause bei Zimmertemperatur verliert er wertvolle Inhaltsstoffe und die Schale wird schrumpelig. Generell ist darauf zu achten, dass Äpfel getrennt von anderen Obst- oder Gemüsesorten gelagert werden, da Äpfel ein Reifegas (Ethylen) absondern, welches Obst und Gemüse das in der Nähe lagert, verderben lässt. Verschiedene Apfelsorten können Sie jedoch unbedenklich miteinander lagern, da sie sich gegenseitig nicht beeinflussen.



3. REINIGUNG

Obst sollte immer erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden, da das Obst nicht nur von Pestiziden befreit wird, sondern auch die natürliche Schutzhülle angegriffen wird. Wenn Sie Bio Äpfel haben, wird es genügen, diese unter fließendem, klarem, handwarmem Wasser abzuduschen und danach mit einem sauberen Tuch trockenzureiben.

Wenn Sie es etwas gründlicher möchten oder nicht sicher sein können ob es sich um Bio Äpfel handelt, dann bewährt sich die Reinigung mit (Back-) Natron oder Essigwasser. Natron und Essig sorgen neben dem Wasser dafür, dass ein großer Teil der Pestizide entfernt werden und Essig hat außerdem auch noch eine antibakterielle Wirkung.

Dafür geben Sie das Obst in eine Schale Wasser (1 Liter) geben 1EL Natron hinzu, kurz umrühren und das Obst zwischen 15-20 Minuten schwimmen lassen, danach mit Wasser abspülen.

Wenn Sie die Reinigung mit Essig bevorzugen, dann verwenden Sie einen Teil weißen biologischen Essig und neun Teile Wasser und lassen Sie das Obst dann zirka 10 Minuten in dieser Mischung baden. Auch hier müssen Sie das Obst dann wieder mit klarem Wasser abspülen und abtrocknen.

Möchten Sie das Obst geschält verwenden, dann sollten sie es vorher ebenfalls gut reinigen.



4. APFELALLERGIE

Wie bei jeder Allergie reagiert der Körper in diesem Fall auf die Apfeleiweißmoleküle und stuft sie als fremd ein. Meist reagiert der Körper mit Jucken auf der Zunge und oder einem Brennen im Rachen oder auch noch mit Bläschen. Das wünschen wir natürlich keinem! ABER: Apfelallergiker müssen nicht unbedingt gänzlich auf Äpfel verzichten. Alte Apfelsorten wie zum Beispiel Alkemene, Eifeler Rambur, Goldparmäne oder Roter Boskop können Allergiker oft ohne Probleme genießen. Zum anderen werden Äpfel je weiter sie verarbeitet werden besser vertragen. Raspeln und Erhitzen steigert die Verträglichkeit des Apfels. Manchmal genügt es auch schon den Apfel nur zu schälen, da ein Teil der Allergene direkt unter der Haut sitzt. Wenn Sie einen Apfel raspeln, so wird der Apfel durch den Sauerstoff in der Luft enzymatisch verändert und wird so verträglicher. Um als AllergikerIn sicher zu gehen, sollten Sie den Apfel am Besten in Form von Apfelkompott oder Apfelmus zu sich nehmen. Sprechen Sie aber zuvor bitte mit Ihrem Arzt.

5. TIPPS FÜR DIE VERWENDUNG UND ZUBEREITUNG

Wie schon zu Beginn erwähnt eignet sich der Apfel nicht nur als schnelle Zwischenmahlzeit, er ist vielseitig in der Küche zu verwenden.

Ganz besonders in der österreichischen Küche. Die meisten Familien haben ein Apfelstrudelgeheimrezept. 😊

Was empfehlen wir, die Community Nurses?

Um Ihre Verdauung anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken, bietet es sich an, jeden Tag gleich in der Früh ein Glas Apfelessig zu sich zu nehmen.

Ein Glas (200-250ml) lauwarmes Wasser mit 2 TL Apfelessig und 2 TL Honig mischen und in kleinen Schlucken auf nüchternen Magen trinken.

Sehr gut schmeckt auch besonders jetzt in der kalten Jahreszeit Apfeltee, oder Sie nehmen einen naturtrüben Apfelsaft, erwärmen ihn in einem Topf mit einer Stange Zimt, zehn Minuten ziehen lassen und warm genießen.

Eines unserer Lieblingsgerichte ist der Bratapfel von Mutti:

1 handvoll (Wal-) Nüsse

2-3 EL Rosinen oder alternativ getrocknete Preiselbeeren, Marillen...

1-2 Stamperl Rum oder Calvados, für Kinder Fruchtsaft

Marillenmarmelade

Staubzucker (nach Belieben)

etwas Fett (Butter) zum Einfetten der Auflaufform

Wasser

Die Fülle bereiten Sie besser in einer größeren Menge zu, dann haben Sie einen kleinen Vorrat. Wenn die Mischung etwas durchzieht, schmeckt sie noch besser. Rosinen oder die von Ihnen gewählte Alternative in Rum einweichen, für Kinder verwenden Sie einen Fruchtsaft.

Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

Walnüsse hacken, mit Rosinen oder Ihrer Alternative und der Marillenmarmelade vermischen. Äpfel waschen und im Zickzackmuster einritzen, das Apfelgehäuse entfernen und mit der zuvor zubereiteten Nussmarmeladenmischung befüllen.

Eine feuerfeste Auflaufform einfetten, die Äpfel hineinsetzen und ca. zwei Finger breit mit Wasser befüllen. Mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und im Backrohr garen lassen. Wenn der Apfel weich ist, Deckel und Folie entfernen, ein bisschen mit Staubzucker anzuckern und nochmals für ein paar Minuten im Rohr braten lassen.

Heiß servieren und genießen!



Community Nurse- **Apfeltee** Rezept: (zum Selbermachen & Verschenken)

Hierfür sollten Sie Bio Äpfel verwenden. Schälen Sie die Äpfel und legen Sie die Schalen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen Sie diese gut durchtrocknen.

Energiespartipp: Sie können das Blech auch auf einen Heizkörper stellen oder die Schalen in der Restwärme vom Backrohr trocknen lassen - wenn Sie zum Beispiel gerade einen Apfelstrudel oder Kuchen gebacken haben.

Wenn die Schalen dann gut durchgetrocknet sind geben Sie diese in eine hübsche Teedose oder in ein Glas mit Schraubverschluss, noch eine Stange Zimt hinzu verfeinert das Aroma und fertig ist das Geschenk.

Zubereitung: 1 EL der getrockneten Apfelschalen in einer Tasse mit kochendem Wasser aufbrühen, 5-10 Minuten ziehen lassen, nach Belieben mit Ingwer, Zitrone oder Honig verfeinern.



Ihre Community Nurses

Elisabeth Aroeti & Verena Wagner



@cnDeutschWagram

DGKP Elisabeth Aroeti & DGKP Verena Wagner

Tel.: 0660/40 15 180

Mail: cn@deutsch-wagram.gv.at

Montag bis Donnerstag 08.00-15.00 Uhr

Freitag 08.00-12.00 Uhr



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



**Community Nursing
Deutsch-Wagram**



**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**

