

Powersnack, Durstlöcher und Hausapotheke in einem

Herr und Frau Schweizer essen pro Jahr durchschnittlich etwa 18 kg Äpfel. Damit ist der Apfel die bedeutendste Obstart, die in der Schweiz angebaut wird. Der Apfel gilt heute als kalorienarmer und vitaminreicher „Fastfood“ und Pausensnack. Im Apfel beeinflussen vor allem Nahrungsfasern, eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundäre Pflanzenstoffe die Gesundheit positiv.



100 g Äpfel enthalten nur 0,4 g Fett.

Äpfel enthalten wenig „normalen“ Zucker, dafür viel Fructose. Dies drosselt den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Das reichlich vorhandene Kalium senkt den Blutdruck und ist für Nerven und Muskeln wichtig. Zusammen mit dem Calcium und Magnesium wirkt Kalium der Übersäuerung des Magens entgegen.

Die Immunabwehr wird insbesondere durch den Vitamin C - Gehalt gestärkt.

Ballaststoffe wie Rohfasern, Zellulose oder Pektine binden Schadstoffe, sind für die Verdauung und Darmgesundheit bedeutsam und senken den Cholesterinspiegel.

Eine grosse Wirkung wird den sekundären Pflanzenstoffen zugesprochen, die gegen Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen wirken können. Diese Stoffe sind vor allem in den Pflanzenfarbstoffen, aber auch im Gerbstoff und somit auch in der Apfelschale enthalten.

Insgesamt ist man heute der Ansicht, dass es sich eher um das Zusammenspiel vieler Inhaltsstoffe handelt, als um die Wirkung einzelner Stoffe.



In diesem Sinne wünschen wir Ihnen beim nächsten Apfel:

Ein herzhaftes Zubeissen.

Ihre Familie Brändli
Au am Zürichsee

braendli.ch

Honig, die süsse Versuchung

Wussten Sie, dass die Bienen für ein einziges Kilo Honig etwa 60'000 Ausflüge machen müssen und dabei bis zu fünf Millionen Blüten anfliegen? Honig ist Ihre Winternahrung. Deshalb geben Imker den Tieren eine Zuckerlösung als Ersatz. Für uns ein guter Tausch, wenn man bedenkt, wie viele wertvolle Wirkstoffe Honig enthält: Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Enzyme und vieles mehr.



Bevor die Menschen mit dem Ackerbau begannen, ernährten sie sich von dem, was die Natur zu bieten hatte. Früh entdeckten sie den Honig. Eine ca. 12'000 Jahre alte spanische Höhlenzeichnung zeigt eine Frau, die an einem Seil zu einem Bienenest klettert. Schnell lernten die Menschen, selbst Bienen zu halten und zu nutzen.

Die kleinen Honig - Produzenten waren so geschätzt, dass die emsigen Insekten in vielen Kulturen als Götterboten verehrt wurden. Nach der Vorstellung der alten Ägypter entstehen Bienen aus den zu Boden fallenden Tränen des Sonnengottes Ra.

Da Bienenvölker wohlorganisierte Gesellschaften sind, an deren Spitze eine Königin steht, wählten die Ägypter als Schriftzeichen für „Herrscher“ eine Biene. In der griechischen Antike war die Biene Demeter zugeordnet, der Göttin des Ackerbaus. In Schriften des Orients umschrieb man paradiesische Zustände als „Land, in dem Milch und Honig fließen“. Und im Koran ist Honig „die erste Wohltat, die Gott den Menschen erwiesen hat“.

Speise der Götter

Bei den Germanen galt der Honig als Speise des Gottvaters Odin, der damit Kraft, Unsterblichkeit und Weisheit erlangte. Die einfachen Germanen nahmen Honig aber eher in Form von Honigwein (Met) zu sich. Bienen waren diesem Volk so heilig, dass in ihrer Gegenwart nicht gestritten werden durfte.

Schon Hippokrates erkannte, dass Honig Fieber senkt und Honigaufgaben die Wundheilung fördern. Die moderne Wissenschaft bestätigt: Honig enthält Substanzen, die Krankheitserreger in Schach halten.



Etwas Honig auf dem Brot, in der Milch oder im Tee schmeckt also nicht nur „himmlisch“, sondern tut auch unserem Körper etwas Gutes.

Ihre Familie Brändli
Au am Zürichsee

braendli.ch