

Stallgeflüster



Der Nachrichtenbrief vom Dorf Laden Häger



10/2020



Saft und Kraft aus Häger

Es geht wieder los: Ab sofort können wieder Äpfel (auch Birnen) zum Pressen zu Werthland gebracht werden, Rotenhagener Straße 32. Dort stehen Gitterboxen mit der Kennzeichnung "Dorfladen Häger". Erzählen Sie von dieser Aktion und leiten Sie diesen Nachrichtenbrief weiter, wie Sie möchten. Hauptsache, es hagelt Äpfel.

Her mit den Äppeln

Der Dorfladen Häger freut sich auf Ihre Äpfel und lässt super Saft davon pressen

Was hat eigentlich jemand, der einen am Appel hat? Hat der dann auch einen an der Birne? Und warum ist der Apfel nicht nur unser Lieblingsobst, sondern auch in unserer Sprache so verankert? Beispiel: Da krisse ja einen am Appel, wenne die Schlange inne Post siehst. Apropos Schlange - mit der gibt es doch auch eine Apfelgeschichte. Unglückliches Ende, glaube ich. Pferdeäpfel sind bekannt, aber ungeeignet zum Verzehr. Lachs bekommt man inne Metro oft für'n Appel und'n Ei und manche arbeiten auch dafür. Soll aber beides nicht so gut sein. Also: nicht veräppeln lassen und die Birne einschalten. Immer!

Immer mit Schale essen

Kartoffeln natürlich nicht, auch keine Biokartoffeln. Aber Äpfel sollte man nicht schälen, sondern immer mit Schale essen. Drei Viertel der wertvollen Inhaltsstoffe eines Apfels befinden sich in oder direkt unter der Schale. Da unser Apfelsaft nicht gefiltert wird, sondern naturtrüb in einen 3-Liter-TetraPack kommt, bleiben die wertvollen Stoffe erhalten.



Äpfel sind gut für die Birne

Der Apfel hat einen ganz besonderen Wirkstoff in sich: Quercetin. Das soll vorbeugend - Was wollte ich sagen? Moment noch. Wie heißt das noch mal? Ich komme gleich drauf - Ja genau: bei Alzheimer, Demenz und allgemeiner Gedächtnisschwäche wirken. Außerdem steigert die im Apfel enthaltene Fructose die Konzentrationsfähigkeit.

Ein Putzmittel für den Darm

Ja, das gibt es. Äpfel und Apfelsaft haben eine positive Wirkung auf die Darmbakterien, haben Wissenschaftler der Uni Kopenhagen herausgefunden. Mögliche Ursache sind die in Äpfeln enthaltenen Pektine. Das sind Ballaststoffe, die unser Körper nicht verdauen kann. Als sog. Darmputzer helfen sie den Darmbakterien, den Verdauungstrakt zu reinigen.

Brauchbare Tipps

Apfelstrudel sind sogar für Nichtschwimmer vollkommen ungefährlich. Apfelkuchen bleibt länger frisch, wenn man ihn später zubereitet. Der Adamsapfel ist der Bissen, der Adam im Hals stecken blieb, als er merkte, was gespielt wurde.