

Apfel

Malus sylvestris (Holzapfel)

Malus domestica (Kulturform)

Familie:

Rosengewächse

Allgemeines:

Ursprünglich kommt der Apfel aus Asien. Seit dem Mittelalter ist er ein fixer Bestandteil unserer europäischen Gärten.

Phänologischer Kalender:

Der Apfel zeigt uns mit seiner Blüte den **Vollfrühling** an.

Verwendung:

«An apple a day keeps the doctor away». Dieses Sprichwort kommt nicht von irgendwo, denn wenn man einen Apfel mit Schale isst, kann das das Cholesterin senken. Ausserdem kann er bei Gicht, Rheuma und Arterienverkalkungen helfen und Zahnfleischbluten vorbeugen. Das Pektin ist für den Menschen unverdaulich, putzt aber den Darm, was wichtig ist für unser Immunsystem. Das Apfelmus bindet die schädlichen Stoffe im Darm und hilft sie auszuscheiden. Ein roher geriebener Apfel ist stopfend und kann bei Durchfall helfen.

Die Apfelblüte kann gegessen werden. Man kann daraus Tee, Sirup, Smoothie, Gelee und Aromazucker herstellen oder die Blüte einfach als Dekoration verwenden. Vergiss aber nicht jede Blüte die du pflückst heisst ein Apfel weniger und eine Nahrungsquelle weniger für Insekten und Bienen. Nicht nur mit den Blüten kann man einen Tee machen auch mit den getrockneten Schalen des Apfels und den Blättern. Der Apfelschalentee unterstützt bei Nervosität und Erschöpfung. Ist aber auch ein guter Gute Nacht-Tee und stärkt die Nerven.

Quellen:

Heilpflanzen Akademie (www.naturakademie.com),
Die Kräuter in meinem Garten von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger,

Diese Angaben wurden aus den Quellen und meinem eigenen Wissen weitergegeben. Ich Steffi Gschwend von STEFFIGestaltet sowie die genannten Quellen übernehmen keine Haftung für den Inhalt der Pflanzenportraits sowie auch bei Anwendungen von Rezepten und deren Auswirkungen.