



Leseprobe

Eckart Brandt

Alte Apfelsorten neu entdeckt - Eckart Brandts großes Apfelbuch

Geschichten, Anbau und Rezepte

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 22. Juli 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Eine Liebeserklärung

Köstliche alte Apfelsorten – die gibt es noch und es gibt auch die Menschen, die dafür sorgen, dass sie nicht ganz vergessen werden. Eckart Brandt führt in diesem Buch durch seinen bunten Apfelbaumgarten, weist dem Hobbygärtner den Weg zum eigenen Apfelbaum, erzählt Geschichten rund um diese gesunde Frucht und nennt überlieferte, verführerische Koch- und Backrezepte.

Dieses Buch ist die aktualisierte Fassung von "Mein großes Apfelbuch".



Autor

Eckart Brandt

Eckart Brandt, studierter Germanist und Historiker, hat sich mit Leidenschaft alten Obstsorten, allen voran dem Apfel verschrieben. Zusammen mit seiner Frau bewirtschaftet er einen großen Bio-Obsthof bei Hamburg. Das von ihm ins Leben gerufene „Boomgartenprojekt“ mit mehr als 800 alten Obstsorten ist eine großartige Arche für das kulturelle Erbe der Vergangenheit und eine einzigartige Genbank. Er ist Mitglied der Deutschen Pomologengesellschaft und steht mit europäischen Kollegen im ständigen Erfahrungsaustausch. Bei der Expo 2015 in Mailand war er als „Botschafter der Artenvielfalt“ dabei.

von einem Inhaltsstoff abzuhängen, der in den gut verträglichen Sorten zumeist in deutlich höherer Konzentration vorkommt als in den modernen, den Polyphenolen. Von unseren Lemgoer Kollegen angeschobene Untersuchungen ergaben z.B. Polyphenolgehalte von 1970 mg/kg bei Boskoop, 1592 mg/kg bei Finkenwerder Herbstprinz, 1231 mg/kg bei Prinz Albrecht von Preußen und 59 mg/kg bei Elstar, 37 mg/kg bei Gala und 27 mg/kg bei Pink Lady. Bei den modernen Neuzüchtungen sind diese Polyphenole gezielt zurückgedrängt worden, weil man sie verantwortlich machte für das Oxydieren (braun anlaufen) von angeschnittenen Früchten und darüber hinaus die Früchte saurer machten. So hat man ein (vermeintliches) Problem ausgeräumt und dafür ein neues geschaffen, das vor 30 Jahren noch so gut wie unbekannt war.

Wir müssen darauf hinweisen, dass unsere Empfehlungen von alten Sorten für Allergiker natürlich keine Beschwerdefreiheit garantieren kann. Es gibt auch immer wieder Allergiker, die eine Sorte nicht vertragen, die 90 % ihrer Leidensgenossen problemlos verzehren konnten. Hochgradig allergisch reagierende Personen sollten sehr vorsichtig sein und solche Tests nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.

DURCHFALL

Der hohe Pektingehalt sorgt für eine natürliche Verdickung des Darminhaltes und normalisiert die Verdauung. Bei akutem Durchfall täglich einen bis zwei Äpfel reiben und verzehren.

DARMENTZÜNDUNGEN

Äpfel enthalten reichlich Gerbstoffe, die im Darm entzündungshemmend wirken und außerdem Bakterien den Garaus machen.

HERZSCHWÄCHE

Zu den relativ neu entdeckten Wirkstoffen gehört das Phenylalanin. Dieser Stoff aktiviert im Körper vorhandenes Coenzym Q, das vor allem das Herz stärkt.

EISENMANGEL

Eisen wird nur in Verbindung mit Vitamin C optimal vom Körper aufgenommen. Der Apfel hat sowohl reichlich Vitamin C als auch Eisen und füllt daher in idealer Weise den Eisenspeicher natürlich auf.

HOHE BLUTFETTWERTE

Der Ballaststoff Pektin wirkt hier geradezu optimal, denn er senkt laut wissenschaftlicher Studien das negative Cholesterin (LDL) und erhöht das positive Cholesterin (HDL).

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Ein ganz wesentlicher Faktor für ein intaktes Immunsystem ist ein gesunder Darm. Äpfel helfen zum einen, die Darmflora zu sanieren. Zum anderen stärkt das Vitamin C zusätzlich die Abwehrkräfte und sorgt für eine bessere Produktion von sogenannten Killerzellen.

ZAHNPFLEGE

Der Apfel hat mit seinen sanften Fruchtsäuren und Ballaststoffen einen stark reinigenden Effekt für die Zähne und funktioniert daher für die Zahnreinigung zwischendurch ebenso gut wie ein Kaugummi.

ZUM ABNEHMEN:

Ein Apfel hat nur etwa 50 Kilokalorien, aber durch den Ballaststoff Pektin ein hohes Sättigungspotenzial. Daher ist der Apfel ein Schlankmacher.

