

Der Landbote  
8401 Winterthur  
052/ 266 99 01  
www.landbote.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 33,101  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 540.3  
Abo-Nr.: 1088177  
Seite: 15  
Fläche: 58,871 mm<sup>2</sup>

## Frau Doktor, wieso soll man Äpfel essen?



Es gibt 7000 verschiedene Apfelsorten auf der Welt. Essen kann man Äpfel als Apfelmus, Apfelkuchen, Apfelwähen, Apfelweggen oder einfach so. Und sie sind erst noch gesund.

«An apple a day keeps the doctor away», sagen die Leute in England und Amerika. Übersetzt heisst das: «Wenn man einen Apfel am Tag isst, muss man nicht zum Doktor gehen.»

Stimmt das überhaupt?

Äpfel sind richtige Vitaminbomben und Muntermacher und machen einen fit! Die meisten Vitamine befinden sich direkt unter der Schale des Apfels. Das englische Sprichwort stimmt aber nur teilweise. Dies haben wir in einem Interview mit dem Hausarzt Dr. Alois Beerli und der Kinder- und Schulärztin Frau Dr. Karin Peier erfahren. Es ist nicht so, dass man bei einer Grippe sofort wieder gesund wird, wenn man nur einen Apfel am Tag isst.

«An apple a day keeps the doctor away...» Das ist ein englisches Sprichwort, stimmt dieses Sprichwort?

Beide Ärzte sagen, dass Äpfel helfen, gesund zu bleiben. Aber auch wenn sie Äpfel essen, müssten die Leute zum

Arzt gehen.

Bei welchen Krankheiten und welchen Beschwerden können Äpfel helfen?

Äpfel helfen für die Verdauung: Bei Verstopfung mit der Schale und bei Durchfall ohne Schale raffeln.

Kann man auch zu viele Äpfel essen?

Ja, man kann zu viele Äpfel essen. Man hat dann zu viel Fruchtzucker gegessen und bekommt Bauchschmerzen.

Wenn jeder Mensch einen Apfel pro Tag essen würde, hätten Sie nichts mehr zu tun. Was würden Sie machen?

Der Arzt würde fischen gehen, Bilder malen und im Garten arbeiten. Die Ärztin meint, Kinderärzte hätten immer etwas zu tun. Aber sie würde ihre Freizeit mit Velofahren geniessen und in die Berge gehen.

Ist es schlimm, wenn man keine Äpfel mag?

Die Ärztin meint, es sei schade. Der Arzt meint, man sollte dafür andere Früchte essen.

Essen Sie selber Äpfel?

Frau Peier isst nicht jeden Tag einen Apfel, sie hat andere Früchte lieber. Herr Beerli isst die Äpfel am liebsten direkt vom Baum, seine Lieblingsäpfel sind Gravensteiner.

### 7000 verschiedene Apfelsorten

Bei einem Besuch in der Landwirtschaftlichen Schule Strickhof haben wir gelernt, dass die Wurzel eines Apfelbaums viel grösser ist als seine Krone. Die Wurzel nimmt Nährstoffe und Wasser aus dem Boden. Durch den Stamm gelangen die Nährstoffe zu den Blättern. Die Blätter machen daraus Traubenzucker und Sauerstoff.

An einem Baum können verschieden Apfelsorten wachsen. Die Wurzel des Baumes ist meistens eine andere Apfelsorte als die Früchte. Wenn man einen Apfelkern eines Galaapfels in den Boden pflanzt, wächst wahrscheinlich kein Galaapfelbaum, sondern man muss auf den jungen Baum die gewünschte Sorte pflanzen.

Pilze und Schädlinge können die Äpfel krank machen. Gegen Schädlinge



Der Landbote  
8401 Winterthur  
052/ 266 99 01  
www.landbote.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 33,101  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 540.3  
Abo-Nr.: 1088177  
Seite: 15  
Fläche: 58,871 mm<sup>2</sup>

gibt es Nützlinge. Im Strickhof im Binokular haben wir kleine Milben gesehen. Diese kleinen Nützlinge saugen die grossen Schädlinge aus.

Es gibt saure und süsse Apfelsorten: Gala und Golden Delicious sind süsse Sorten und Klaräpfel, Elstar und Diwa sind eher sauer. Mit sauren Äpfeln kann man Most machen. Wir durften Apfelmost machen im Strickhof. Frischer Most ist lecker!

Wir haben auch Leute auf der Strasse über Äpfel befragt. Kaum jemand wusste, dass es 7000 verschiedenen Apfelsorten gibt auf der Welt. «Haben Sie lieber Fleisch oder Äpfel», fragten wir die Leute. Bei unserer Umfrage hat der Apfel gewonnen.

3. KLASSE  
SCHULHAUS TALHOFWEG, WÜLFINGEN

## Saure Äpfel, faule Äpfel, Pferdeäpfel

Nicht nur in England gibt es Apfelsprichwörter. Auch bei uns gibt es solche. Zum Beispiel:

«**Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.**» Das bedeutet, dass Kinder den Eltern gleichen und sie vielleicht gleiche Dinge gerne machen.

«**Man muss in den sauren Apfel beiessen.**» Wenn jemand etwas nicht machen will, aber trotzdem machen

muss, dann muss man in einen sauren Apfel beiessen.

«**Ein fauler Apfel steckt alle an.**» Kranke Leute stecken die gesunden an. Ein anderes Beispiel: Jemand ist schlecht gelaunt, mit seiner schlechten Laune steckt er die anderen an, alle sind dann schlecht gelaunt.

Diese Äpfel schmecken uns überhaupt nicht: **Pferdeäpfel, Augäpfel, Adamsäpfel.**