

# Apfelbaum

*„Ich stehe für Reinigung, Stärke  
Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit,  
lasse dich erkennen, was dich nährt  
(körperlich, geistig und spirituell) und  
was an dir zehrt.“*

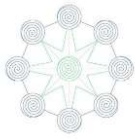


Apfelbäume empfinde ich wie alte Freunde. In unserem Kulturkreis ist das recht offensichtlich: hat jemand in einem kleinen Garten nur Platz für einen einzigen Baum, dann wird er/sie mit großer Wahrscheinlichkeit einen Apfelbaum pflanzen. Ein alter, knorriger, vermooster Apfelbaum ist wie ein eigenes Universum. Lebensraum für unzählige Lebewesen. Oft innen schon hohl, so dass Spechte und Meisen oder vielleicht sogar Fledermäuse drinnen wohnen können. Doch jedes Jahr wieder ist er im Frühling ein Blütenmeer, eine Freude für unsere Augen und reiche Nahrung für die Bienen. Die Blüten sind strahlend schön, weiß und rosa, wie frisch gewaschen und sie duften auch sehr gut.

Die Blütenessenz aus wilden Holzapfelblüten ist die Bachblüte der Reinigung. Sie unterstützt uns also beim Erkennen, Sortieren und Entrümpeln von Gedanken, Haltungen und auch Giftstoffen, wenn wir uns in irgendeiner Weise zugemüllt oder beschmutzt fühlen.

Sowohl das Thema Nahrhaftigkeit als auch die Reinigung, begegnen uns in allen Aspekten des Apfels. Wenn wir z.B. frische Äpfel essen, füttern wir mit dem Apfelpektin bestimmte Gruppen unserer Darmbakterien, die uns dann wiederum bei der Entgiftung helfen. Bei zu starker Reinigung, nämlich Durchfall, hilft braun gewordener geschabter Apfel, weil die Gerbstoffe darin schleimhaut-abdichtend und zusammenziehend wirken. Die gut verfügbaren Zucker aus dem Apfel liefern Energie, wenn der Durchfall erschöpfend ist. Schon klug, diese alten Hausmittel!

Äpfel sind einfach so gut und so praktisch, auch zum Mitnehmen, für die Jause, für unterwegs. Man muss sie nicht schälen, kann einfach drauf los essen, es bleibt höchstens das Kerngehäuse übrig. Und das ist so klein und unauffällig, dass ich es ohne Hemmungen (als Futter für nächtlich vorbeispazierende Igel z.B.) in die nächste Wiese schleudere. Das würde ich mit einer Bananenschale nicht tun...



# Apfelbaum

Getrocknete Apfelschalen ergeben feinen, aromatischen Tee, in den Schalen sind ja bei fast allen Früchten die meisten Schutzstoffe enthalten. Also sollten wir Äpfel eigentlich gar nicht schälen oder aber die Schalen trocknen und für unseren Wintertee aufheben. Mit getrockneten Hagebutten, Aroniabeeren, schwarzen Ribiseln, Quittenschnipseln usw. können wir ganz einfach eigenen Früchtetee herstellen, der ganz ohne künstliche Aromatisierung auskommt! Und nebenbei auch noch wirklich gesund ist, besonders im Winter, wenn das Immunsystem dankbar für Unterstützung aus der Natur ist.

Auch beim Kochen sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt - ich habe gestern z.B. eine köstliche Suppe aus Kohlrabi, Erdäpfeln und Äpfeln gekocht! In der Küche arbeitet jetzt gerade das Dörrgerät...