



*persönlich
praktisch
natürlich*

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Gedämpfter Apfel zum Frühstück

Wieso öfters warme Apfelschnitze essen?

- Äpfel sind pektinreich, dies ist ein löslicher Ballaststoff, lösliche und unlösliche Ballaststoffe reinigen die Eingeweide und erhöhen den Stuhldurchfluss.
- Sie binden Gallensäurereste, halten Blutzucker stabil und reduzieren Cholesterin.
- Quercetin ist ein gelber Naturstoff, der in im Apfel in grossen Mengen vorkommt. Dieser hat eine hohe antioxidative und antikarzinogene Wirkung.
- Reich an Quercetin sind: Äpfel, Heidelbeeren, rote Trauben, vor allem in der Schale, Liebstöckel, Zwiebel, Brokkoli und anderes grünes Gemüse.
- Äpfel haben einen hohen ORAC Wert, die Fähigkeit zum Absorbieren von freien Radikalen, dies sind Moleküle, die ein hohes Potential haben Krebs zu verursachen, da sie Mutationen auslösen können. Untersuchungen zeigten, dass 2/3 eines mittelgrossen Apfels so viele Radikale abfangen wie 1'500 mg Vitamin C. Zwar hat ein Apfel nur 12 mg Vitamin C aber in Gegenwart von Quercetin wird die Wirkung um das 100-fache erhöht.

Wieso gekocht?

wie sollte man den Apfel essen, damit er wirklich seine volle Wirkung entfaltet:

- morgens nüchtern ist besser als nachts
- gekocht, dadurch wird mehr Pektin freigesetzt
- süssliche Äpfel ohne Schale bevorzugen
- einen Apfel in Schnitze schneiden, mit 2-3 Nelken und etwas Flüssigkeit ca. 5 Min. köcheln, Nelken entfernen und den Apfel nach Belieben warm essen.
- Nach persönlicher Vorliebe Rosinen oder Trockenfrüchte mitkochen.