



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Aromatische Sommeräpfel- und Birnen zu verkaufen

Wer kennt nicht diese Kindheitserinnerungen von wirklich schmackhaften, aromatischen Sommeräpfeln aus dem eigenen Garten?

Die geschmacklich und gesundheitlich herausragendsten Äpfel reifen jetzt auf Bäumen im eigenen Lande – in den Supermarktregalen liegen dagegen vorwiegend Äpfel vom letzten Jahr oder eben aus Argentinien, Neuseeland etc, welche einen enorm weiten Weg hinter sich haben.

Wenn diese nicht Bio-Qualität haben, dann sind sie rund 32-mal mit Pestiziden gespritzt worden, mit bedenklichen Folgen für die eigene Gesundheit – von den Umweltfolgen ganz zu schweigen.

<http://www.bio-vielfalt.com/16151-2/>

Die Äpfel sehen alle wunderbar aus, aber schmecken praktisch nach nichts mehr – die alten guten Apfelsorten sind aus den Läden verschwunden. Die Pestizidrückstände kann man zum Teil riechen und schmecken. Wenn man weiss, wie ein Apfel schmecken kann, ist man jedes Mal enttäuscht

Es ist immer deutlicher zu erkennen, welche Probleme all das konventionell erzeugte Obst (vor allem aus dem fernen Ausland) in der Ökologie und auch der menschlichen Gesundheit anrichtet. Ich möchte durch mein Obstsortenprojekt aufzeigen, wie wir uns beinahe ganzjährig auch mit sehr gutem, hochqualitativen Obst aus regionalem, biologischen und nachhaltigen Anbau versorgen können und dabei wertvolle Lebensräume für Mensch und Tier zu schaffen.

Wie stehts um den heimischen Apfel -Die tägliche Ration Gift: Bis zu 31 verschiedene Pestizide werden auf konventionell produzierte Äpfel gespritzt – mit ernst zunehmenden Folgen für Mensch und Natur. [ORF konkret](#) hat sich dieses Problem im Rahmen der [#ORF-Initiative Mutter Erde](#) "Schau, wo dein Essen herkommt!" näher angesehen: <https://www.facebook.com/ORF/videos/1846619455390700/>

Das allermeiste Obst, welches es zu kaufen gibt, wächst auf kleinen Spindelbuschbäumen, bei welchen auch jene mit der sogenannten „Bio-Qualität“ mit Kupfer etc. gespritzt werden. Dazu kommt noch, dass vor allem hochmoderne Sorten gezogen werden, welche oft wenig Geschmack besitzen, unreif geerntet werden und wenig gesundheitsfördernde Stoffe enthalten.

Näheres: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunder-apfel.html#ixzz4SJKqKQI5>

Bereits seit Ende Juni esse ich schon frische Äpfel (vorwiegend Aldingers George Cave) von meinen Gärten - hoch aromatisch und sehr gesund.

Mittlerweile habe ich zahlreiche Sorten, welche nun auch zur Reife gelangen, welche ich gerne weitergeben würde, da sie mir und meinem Umfeld zu viel werden.

An Sorten habe ich Gravensteiner, Jamba, Weißer Klarapfel, Aldingers George Cave, Mantel, Piros, James Grieve und Julia.

Ich gebe sie je nach Qualität um 0,50 - 2€/kg weiter oder sehr gerne auch gegen Mithilfe im Garten.

Auch Kriecherl zahlreicher Sorten habe ich mittlerweile, welche kostenlos gepflückt werden dürfen - als Kompott schmecken die sehr lecker mit einem besonderen Aroma.

Dieses Jahr tragen die Obstbäume allgemein sehr viel sehr schönes Obst durch das trockene Wetter im Frühling.

Auch Zucchini, Gurken, Mangold und anderes Gemüse bester Bioqualität habe ich zur Weitergabe.

Bei Interesse einfach anrufen: 0650/4903399 oder 07259/2672

Im Folgenden gebe ich noch eine Beschreibung meiner 3 Hauptsorten jetzt im Sommer:

### **Gravensteiner:**



Das markante Zeichen dieser Sorte ist sein angenehmer Duft und sein aromatischer Geschmack, eine der wohlschmeckendsten Sorten überhaupt. Der Apfel hat charakteristische hellrote Streifen, ausgeprägte Rippen, eine leicht fettige Schale und lockeres, saftiges, edel gewürztes Fruchtfleisch.

Über 200 Jahre alte Sorte. Wurde von Gravenstein (Schleswig-Holstein) aus verbreitet.

### **Aldinger George Cave**



Fruchtfleisch ist gelblichweiß, mittelfest, würziger Geschmack, feinzellig, saftig, angenehm süßsauerlich, aromatisch

Sämling, von George Cave, Essex GB entdeckt, 1923 erstmals erwähnt, 1962/64 in Deutschland von der Baumschule Aldinger aus Stuttgart eingeführt

### **Jamba**



Ist eine Kreuzung aus den Sorten James Grieve und Melba. Die mittelgroßen bis großen Früchte sind sehr saftig und punkten mit einem feinsäuerlichen, sehr aromatischen Geschmack.

Äpfel sind so alltäglich, dass man sich gar keine Gedanken mehr darüber macht, ob sie auch wirklich so gesund sind, wie der Spruch "One apple a day keeps the doctor away" suggeriert. Gleichzeitig werden Äpfel masslos unterschätzt. Superfoods aus aller Welt scheinen besser und heilsamer als der Apfel zu sein. Das aber ist keinesfalls so. Ein frischer Apfel von heimischen Streuobstwiesen, womöglich noch eine alte Apfelsorte, hat erstaunliche Heilwirkungen auf den Organismus.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass eine Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, das Risiko für chronische Krankheiten deutlich mindern kann. Der Grund für diese präventive Wirkung von Obst und Gemüse liegt im hohen Gehalt der sog. Phytochemikalien ([sekundären Pflanzenstoffe](#)) verborgen.

Dazu gehören beispielsweise die Polyphenole, die Flavonoide und die Carotinoide. Im Apfel sind es aus diesen Gruppen z. B. das Quercetin, das Catechin, das Kaempferol, das Hesperetin, das Myricetin und das Phloridzin – allesamt starke Antioxidantien mit entzündungshemmender Wirkung.

Kein Wunder zeigen epidemiologische Studien stets Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Äpfeln und einem verminderten Risiko für [Krebs](#), [Asthma](#), Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen. Ja, der zuletzt genannte Stoff – Phloridzin – scheint zusätzlich vor einem Knochendichteverlust zu schützen, wie erste Studien ergaben und kann somit einen wichtigen Beitrag zur Osteoporoseprävention leisten.

Allerdings variiert die Zusammensetzung der wirksamen Substanzen je nach Apfelsorte sehr stark (siehe auch weiter unten "Welche Apfelsorte ist die beste"). Auch ändert sich die Zusammensetzung während des Reifeprozesses, so dass unreife Äpfel andere Pflanzenstoffe liefern als reife. Die Lagerung hat auf den Phytochemikaliengehalt ebenfalls Auswirkungen, allerdings geringere als die Verarbeitung zu Kompott, Apfelmus oder gekochten Säften. Kochen sollten Sie Äpfel daher möglichst selten

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunder-apfel.html#ixzz4SJKqKQI5> .

## Bio unter der Lupe

Mikroskopische Bilder zeigen Erstaunliches: Bio-Lebensmittel weisen harmonische Kristallstrukturen auf, konventionell angebaute geradezu kümmerliche. Was heisst das?



Verblüffende Aufnahmen: So sieht ein kristallisierter Tropfen eines Apfels aus – 500-fach vergrößert unter einem Mikroskop. Erkennen Sie links bei Bio die Apfelbäumchen?

Quelle: [http://www.beobachter.ch/leben-gesundheit/ernaehrung-genuss/artikel/ernaehrung\\_bio-unter-der-lupe/](http://www.beobachter.ch/leben-gesundheit/ernaehrung-genuss/artikel/ernaehrung_bio-unter-der-lupe/)

