

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 33 (1958)

**Heft:** 10

**Artikel:** Rund um den Apfel

**Autor:** Knapp, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-103050>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rund um den Apfel



Schon seit einigen Tagen beobachtete ich im Geschäft einen meiner Arbeitskameraden, wie er jeden Nachmittag um halb zwei Uhr an seinem Arbeitsplatz eine Schublade öffnet, einen Apfel heraus nimmt, in den er herhaft beißt. Gehe ich um halb drei Uhr an ihm vorbei, so ißt er wieder einen Apfel, dasselbe wiederholt sich eine Stunde später, und um fünf Uhr ist er mit derselben Arbeit wieder beschäftigt, kurz vor Feierabend.

Gestern nun hat mich die Neugier gestochen, ich fragte ihn, ob er momentan eine Apfelkur mache oder ob er auf Rohkost umgestellt habe? «Sabotage», sagte er.

Diese Antwort war mir unverständlich. «Was für Sabotage», fragte ich, «wieso – weshalb, seit wann ist das Sabotage?»

Sinnend betrachtete er den angebissenen Apfel, den er wieder in der Hand hält, dann sagt er: «Ja weißt du, ich muß sehen, daß unsere Äpfel so rasch wie möglich verwertet werden. Du weißt ja, daß auch ich nicht auf Rosen gebettet bin, daß ich vier Kinder habe und sehr sparen muß. Aus diesem Grunde haben uns nun Verwandte und Bekannte bis jetzt mit so vielen Äpfeln beglückt, daß meine Frau nun ein Programm aufgestellt hat, ein Programm, das uns sparen helfen soll. Es soll jetzt vorerst statt Fleisch, statt Braten oder Wurst so viel wie möglich Äpfel geben. An Stelle des Bratens sagt sie, gebe es jetzt Apfelmus, statt Wurst, die es oft am Abend für mich gegeben hat, will sie nun Apfelerösti machen, und das Gehackte an den Hörnli könne man gut mit Apfelmus ersetzen. Was sie mir weiter noch gesagt hat, habe ich nicht alles behalten können, aber paß auf: außer Apfelmus, Apfelstrudel, Apfelerösti könne man auch gedämpfte Äpfel, gefüllte Äpfel, Apfelauf, Quarkauflauf mit Äpfeln, Apfelomeletten, Apfelpastete, Apfelpudding, Apfelknödel, Apfelbrotsuppe machen –» (ich habe ihn hier unterbrochen und ihn an die verschiedenen Apfelwähren und Apfeltorten erinnert). «Du hast recht, ich will nicht weiter aufzählen, was mir meine Frau gesagt hat, denn sonst wird dir ebenso schwindlig, wie

es mir wurde» sagte er – «und deshalb esse ich jetzt eben so viel Äpfel wie möglich, damit diese bald so schwinden, daß meine Frau doch bremsen muß, und deshalb treibe ich jetzt ein bißchen Sabotage auf meine Art.»

Daß Obst und Äpfel ganz besonders gesund seien, das wisse er, daß man den diesjährigen Obstseggen wirklich ausnützen müsse, verstehe und befürworte er auch, daß man mit Äpfeln, wie seine Frau meine, sparen könne, begreife er ebenfalls, aber eben ein wenig Angst vor diesem Segen habe er doch.

Ich habe mir nachträglich ein wenig Gedanken gemacht, ob diese gute Frau wirklich den rechten Weg gehe mit dem Sparen oder ob er nicht doch ein wenig übertrieben habe. Sehr zu wünschen wäre es ja, wenn jetzt alles, auch die Ärmsten, von diesem außergewöhnlichen Obstseggen profitieren könnten, wenn diesmal die Preise dem Überfluß angepaßt werden. Wie wäre es mit der Devise: Das ganze Volk ißt Äpfel, auch das ärmste Bergbauernkind!

Ich bin überzeugt, daß wir bald in jeder Zeitung, jeder Zeitschrift, jedem Heftli mit Aufrufen und mit Rezepten jeder Art – englischen, französischen, italienischen und möglicherweise auch schweizerischen – überschüttet werden, wie man dem Obstseggen beikommen könne. Was mich speziell interessiert hat, ist die Behauptung, daß der Apfel besonders gesund sei – ich habe nachgeforscht und fand es wirklich geschrieben:

Äpfel sind eines der besten Gesundheitsmittel, sie enthalten zum Beispiel mehr Phosphor in leicht verdaulicher Verbindung als jede andere pflanzliche Speise, Phosphor wirkt sehr vorteilhaft auf das Gehirn. Dann regen Äpfel die Leber an, desinfizieren gleichzeitig die Mundhöhle und binden überschüssige Säuren des Magens. Die Tätigkeit der Nieren und Gedärme wird gefördert und Verdauungsbeschwerden behoben und verhindert, ebenso Halskrankheiten und Fettlebigkeit. Allerdings muß erwähnt werden, daß es Menschen mit schwachem Magen gibt, die keine frischen Äpfel essen sollen oder dürfen, diese jedoch wissen in der Regel um ihre Empfindlichkeit. Aber auch Gesunde sollen nie einen kalten Apfel, wie er zum Beispiel im Winter aus dem Keller kommt, essen, denn es besteht die Gefahr eines Magenkatarrhs.

Daß rohe geraffelte Äpfel ein gutes, ein ausgezeichnetes Mittel gegen Durchfall (besonders bei Kindern) sind, jedoch ohne Zugabe von Zucker, das weiß ja jede Mutter.

Der Apfel ist aber nicht nur gesund, sondern sogar heilkäftig, und das Heilkäftigste ist die Schale, diese sollte man nie wegwerfen, sondern dörren, denn sie enthält phosphorsaures Eisen, das die Nerven stärkt und das Blut reinigt. Dieser Apfelschalente ist geschmacklich sehr angenehm und zudem jedem anderen Tee gesundheitlich überlegen, besonders wenn man etwas Zitronensaft und statt weißen Zucker Bienenhonig zusetzt.

Ich möchte hier nicht alle Vorteile dieses Apfelschalentes aufführen, aber jeder Arzt, jeder Apotheker oder Drogist kennt den großen gesundheitlichen Wert und sagt gerne, wie er sich am vorteilhaftesten zubereiten läßt; er ist nicht nur sehr durststillend, erfrischend und bei Fieber zu empfehlen: Daß er die Nerven stärkt, das Gedächtnis ebenfalls, bei Neuralgien, Herzschwäche, Nieren- und Blasenleiden, Stein- und Gichtleiden mit Erfolg angewendet wird, sei nicht unerwähnt.

Ein schöner, rotbackiger Apfel ist eine Augenweide, dem Gaumen ein Genuss und dem Körper zum Segen.

W. Knapp, Zürich 11