

An apple a day...



Vortrag über das Immunsystem und Rezepte zum  
Spaziergang durch die Streuobstwiesen Eningens

**Mittwoch, 13.10.2021**

Dr. Barbara Dürr (Ärztin) und Rolf Schäfer (Obst- und  
Gartenbauverein Eningen unter Achalm e.V.)

# Grußwort

---

Der Obst- und Gartenbauverein schult, unterstützt und fördert Mitglieder und Bürger in der Region seit bald 125 Jahren. Unser Wissen und unsere Erfahrung im Obst- und Gartenbau geben wir in vielen Veranstaltungen weiter. Der Erfolg unserer Arbeit ist frisches Obst und Gemüse aus eigenem und kontrolliertem Anbau. Die Pflege der Bäume, Wiesen und Hausgärten fördert unsere körperliche Fitness, unser Wohlbefinden und damit unsere Gesundheit. Durch unsere Tätigkeit erhalten wir die wunderbare, heimische Kulturlandschaft. Wir möchten unsere Heimat durch unser Wirken für uns und unsere Kinder in Ihrer Schönheit und Vielfalt bewahren.

Obst- und Gartenbauverein Eningen unter Achalm 1897 e.V.



## Die Stärkung des Immunsystems und die Kraft des Apfels (Dr. Barbara Dürr)

---

### ➤ Immunabwehr stärken

Wie lässt sich das Immunsystem stärken? Eine Frage, die sich viele Menschen in der Erkältungszeit oder ganz besonders in Hinblick auf die Corona - Epidemie stellen.

### ➤ Was ist das Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein angeborener oder erworbener Schutz vor krankmachenden Erregern wie Viren, Bakterien oder Pilzen. Die dafür verantwortlichen Zellen heißen Monozyten, Granulozyten oder Lymphozyten.

### ➤ Was kann das Immunsystem?

Auf das Immunsystem können wir uns jeden Tag verlassen. Von ihm hängt unser Überleben ab. Da wir ständig von krankmachenden, sogenannten pathogenen Keimen umgeben sind. Das gesunde Immunsystem unterscheidet ganz genau zwischen körpereigenen, bekannten Strukturen

und unbekannten körperfremden Strukturen, die eliminiert werden müssen. Das menschliche Immunsystem besteht aus zwei Komponenten: Eine davon wird als angeborene unspezifische Abwehr bezeichnet. Ihr Hauptbestandteil sind die Fresszellen. Sie phagozytieren alles, was körperfremd ist. Der zweite Anteil ist die spezifische Immunabwehr. Das sind die Lymphozyten, die Antikörper gegen ganz bestimmte Erreger bilden können.

Diese Zellen sind auf kein Organ begrenzt, sondern sie kommen überall im Körper vor. So wie Sauerstoff zu allen Zellen transportiert wird, werden Fremdstoffe von dort durch das Immunsystem abtransportiert.

### ➤ **Was gehört alles zum Immunsystem?**

Organe und Organteile, aber auch einzelne Zellen, sowie Botenstoffe und andere Bestandteile des Immunsystems:

- **Haut und Schleimhäute** von Nase, Rachen und Darm - oft die erste Eintrittspforte von Erregern und damit unsere erste Immunschanke. Der Säureschutzmantel der Haut verhindert als erste Barriere das Eindringen von Erregern.
- **Lymphknoten und Lymphbahnen** - sie sind Sammelstellen und bilden Transportwege für Abwehrzellen und Antikörper.
- **Milz** – Speicherort für Abwehrzellen.
- **Knochenmark** – Bilden die Vorstufen viele Abwehrzellen
- **Thymusdrüse** – dort reifen die Abwehrzellen vollständig aus – man könnte sagen B- und T- Lymphozyten gehen dort in die Schule.
- **Tonsillen** – das sind die Mandeln – sie enthalten Abwehrzellen, die Antikörper bilden.
- **Weißer Blutkörperchen** – das sind die Zellen des Abwehrsystems wie – Granulozyten, Monozyten, Makrophagen und B- und T-Lymphozyten.

➤ **Pathogene Keime und Schadstoffe aus der Umwelt halten die Immunabwehr Tag für Tag täglich auf Trab. Und dann stellt diese Abwehr sicher, dass wir gesund bleiben.**

Durch Atmen, Berühren oder Nahrungsaufnahme kommen wir täglich mit den verschiedensten und immer wieder neuen fremden Stoffen in Berührung und dann ist das Immunsystem gefordert. Es muss über die Gefährlichkeit oder Ungefährlichkeit von Stoffen entscheiden.

Ein gut trainiertes Immunsystem erkennt bereits bekannte Erreger und startet sofort das Immunsystem, um die Erreger zu eliminieren. Dann sind wir immun.

Auch Impfungen können solche Attacken simulieren und regen den Körper zur Bildung von Antikörpern an. Auch diese Antikörper sitzen auf die Gedächtniszellen und machen uns immun.

### ➤ **Körpereigene Abwehrkräfte stärken - 7 Tipps**

- Stress reduzieren und Entspannungstechniken praktizieren
- Ausreichend Trinken - speziell Wasser und Kräutertees
- Ausgewogen und gesund ernähren
- Auf Zigaretten und Alkohol verzichten
- Ausreichend und erholsam schlafen
- Regelmäßig und gründlich die Hände waschen.
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft

### ➤ **Was passiert bei Menschen mit schwachem Immunsystem?**

- Sie sind anfällig für Infekte
- Bei einem geschwächten Immunsystem können die notwendigen Informationen zu Erstellung der Immunabwehr nicht hergestellt werden.
- Anzeichen dafür sind außer der erhöhten Infektanfälligkeit:
  - Müdigkeit und Abgeschlagenheit
  - Langdauernde Krankheitsverläufe
  - Vermehrte allergische Reaktionen
  - Haarausfall
  - Hautirritationen

- **Bei allen überstandenen Infektionen muss man dem Immunsystem und sich selbst wieder Zeit geben, die verbrauchten Immunressourcen wieder aufzubauen.**

Ohne das Immunsystem gäbe es die Menschheit schon lange nicht mehr. Wer sein Immunsystem positiv beeinflussen will, sollte sich deswegen ausgewogen ernähren, Stress meiden, genügend schlafen, Alkohol und Zigaretten meiden. Dazu noch viel Bewegung an viel frischer Luft.

- **Generell gilt – je besser die Abwehrkräfte sind – desto eher bleibt man gesund und kann Infektionen vorbeugen.**

- **In diesem Heft beleuchten wir die Immunressource Apfel**

Regionale Produkte zu essen und zu konsumieren ist nicht nur ökonomisch sinnvoll sondern auch für den Körper wohltuend. Die Streuobstwiesen rund um Eningen stehen hierfür mit seinem Obst mehr als sinnbildlich Pate. Gesund ist, was regional angebaut ist. Dann kennt das Immunsystem das Produkt und muss es nicht jedes Mal überprüfen und kann es problemlos erkennen. Das bedeutet wenig Stress für das Immunsystem.

Insbesondere Äpfel eignen sich gut für eine gesunde Ernährung, denn sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ebenso Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Immerhin essen die Deutschen 125 Äpfel pro Jahr. Und bekannt ist ja auch das Sprichwort

**„An apple a day keeps the doctor away“**

- **Äpfel essen ist also gesund**

- **Äpfel sind gut für den Darm** – denn so wichtige Vitamine wie Vitamin A, wie Vitamin C, B- Vitamine und die Folsäure (alles im Apfel enthalten) sind wichtig für die Darmfunktion.

- **Äpfel sind gut gegen einen hohen Cholesterinspiegel**
- **Äpfel können das Krebsrisiko senken** – antioxidative Substanzen reduzieren das Krebsrisiko
- **Bei Bronchial- und Lungenerkrankungen** helfen Äpfel auch
- **Apfel essen kann auch die Zahngesundheit verbessern** – Äpfel sind sozusagen ein natürlicher Kaugummi
- **Bei Durchfall** – hilft geriebener Apfel
- **Apfelessig** empfiehlt sich bei Hals- und Rachenentzündungen
- **Gebratener Apfel** hilft bei Heiserkeit
- **Apfeltee** – gegen Nervosität

Zum Schluss möchten wir den Kreis zwischen dem Immunsystem, dem Apfel und dem Genuss schließen. Es gibt über 1000 Rezepte rund um den Apfel. In der Broschüre können sie einige besonders leckere kennenlernen.

---

## Rezepte rund um die Streuobstwiesen

### **Apfelkuchen** (Winfried Lehner, OGV Eningen)

---

Für den Pudding:

- 2 Eier
- 20 g Speisestärke
- 70 g Zucker
- Vanilleschote (Extrakt)
- 300 ml Milch
- 2 mittelgroße Äpfel

In der Pfanne die Eier, Speisestärke, Vanille und Milch bei mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erhitzen. 2 Minuten abkühlen lassen, in eine Spritztüte mit kreisförmiger Öffnung füllen und auf die Seite stellen. Die beiden Äpfel, ruhig mit Schale, in kleine Stücke schneiden.

Für den Teig:

3 Eier

120 g Zucker

150 ml Milch

1 Päckchen Vanillezucker

250 g Mehl

1 TL Backpulver

Die Eier mit Zucker verrühren, Milch und Vanillezucker dazu und nochmals rühren. Dann das Mehl und das Backpulver sieben und unterheben.

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Äpfel in den Teig geben und unterheben. Eine Form Ø 26 (oder 28) mit Backpapier auslegen. Teig in Form füllen, dann mit der Spritztüte den Pudding draufgeben und beliebig verzieren, z.B. mit einer Spirale. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen, danach 10-15 Minuten auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

## **Apfeltaschen** (Ellen Moser, OGV Eningen)

---

2 Rollen frischer Blätterteig zu 6 Quadraten schneiden.

2-3 Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden und mit 1-2 EL gehackten oder gehobelten Mandeln und 1 EL Honig und 1 EL Rosinen mischen.

Masse auf Teig verteilen, Ränder festdrücken, oben einstechen.

Ofen auf 220°C vorheizen und bei Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten backen. Dann 10 Minuten bei 160°C nachtrocknen. Mit Gelee bestreichen und mit einer Glasur aus 3-4 EL Puderzucker und 1 EL Rum bestreichen.

## **Apfelkuchen** (Karin Hehl, OGV Eningen)

---

Hefeteig für den Boden:

300 g Mehl

50 g Zucker

50 g weiche Butter

1 Prise Salz

1 Ei

ca. 150 ml lauwarme Milch

½ Hefewürfel oder Trockenhefe

Mehl in Schüssel sieben, Salz dazu und in einer Vertiefung aus Zucker, Butter, Ei, etwas Milch und Hefe einen Vorteig herstellen und ca. 20 Minuten gehen lassen. Wenn sich Blasen werfen, den Vorteig mit dem Mehl vermischen und so viel Milch dazugeben, dass ein weicher Teig entsteht, der sich gut von der Schüssel löst. Teig wieder gehen lassen. In der Zwischenzeit Ofen auf 200°C vorheizen.

Einen Pudding nach Anleitung herstellen.

ca. 1,5 kg Äpfel (z.B. Boskop) schälen, entkernen und in Spalten schneiden

Den Hefeteig auf ein großes Blech (30 cm x 40 cm) geben und mit 2-3 EL Pudding bestreichen. Die Apfelspalten auf das Blech legen. Mit Rosinen bestreuen.

Den restlichen Pudding mit 2 Bechern Schmand und 2 Eigelb verrühren. Das Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Puddingmasse geben. Masse auf die Äpfel geben und ca. 50 Minuten backen.

## **Quittenspeck** (von Sibylle Loth, OGV Eningen)

---

Quitten schälen, entkernen, Kelchblätter entfernen und alles (außer Quitten selbst) in einem großen Topf mit Wasser, reichlich Zitronensaft gut 1 Stunde auskochen. Dadurch wird das Pektin frei. Die geviertelten Quittenspalten

anschließend mit diesem ausgekochten Sud weich kochen. Möglichst kein zusätzliches Wasser dazu - das muss anschließend nämlich wieder rausdampfen. Wer mag, kann noch Zimt, Nelken oder andere Geschmackszutaten dazu machen. Mir reicht in der Regel die Zitrone. Wenn die Quittenschnitze weich sind, pürieren mit dem Stab und anschließend noch Zucker dazugeben. Das mache ich nach Geschmack. Wenn die Masse schmeckt, noch so lange wie möglich unter Rühren einkochen, damit so viel wie möglich Wasser entweicht. Man kann am Schluss auch noch ein bisschen Gelierzucker dazu geben. Vorsicht: die Masse ist heiß und der Gelierzucker sollte eigentlich in kalte Massen eingerührt werden.

Das entstandene Mus anschließend in Backbleche und andere flache Pfannen und Servierplatten austreichen. Ca. 1 – 1.5 cm dick. Anschließend trocknen lassen, Backbleche gerne auch mal in den Backofen schieben, wenn er vom Kuchenbacken auskühlt.

Wenn die Masse einigermäßen getrocknet ist, in Rauten scheiden oder mit Förmchen ausstechen. Ich habe einige kleine Förmchen von Weihnachten. Es sollten kleine sein.

Die „Gitter“, die übrig bleiben, dürfen die Kinder schon vorab essen. Die schönen Stückchen stapel ich auf Tellern mit einer Zwischenlage Backpapier oder Tortenpapier und lasse sie immer noch stehen, wo sie nachtrocknen können.

Sollte sich einmal Schimmel bilden, gleich mit einem Küchentuch, das in Zitronensaft getränkt wurde, abputzen. Dann verschwindet das. Man muss anfangs wirklich ein bisschen aufpassen. Wenn genügend Zitrone und Zucker in der Masse ist, passiert das aber aus meiner Erfahrung nicht.

Richtig getrocknet sind die Quittenspeckstücke ein echter Gummibärenersatz.

## Quittengelee mit Früchten und Limetten/Zitrone

(von Sibylle Loth, OGV Eningen)

---

Schalen und Kernhäuser wie oben auskochen. **Erst anschließend:** 1 kg geschälte, entkernte Quitten vierteln (bei sehr großen Quitten auch achteln), 1 geviertelte Limette (mit Schale) und Zitronensaft dazu geben und mit wenig Wasser weichkochen. Möglichst nicht rühren!!

Gleichzeitig aus dem Sud einen Sirup kochen: 250 ml Fruchtbrühe oder etwas mehr mit 1 kg Zucker ca. ¼ Std. **ohne Rühren (!!!)** zu Sirup kochen. Wenn der Sirup fertig ist, heiß zu den ebenfalls heißen Quitten geben und nochmals gut 45 – 60 Min. köcheln lassen bis eine schöne Bernstein-/Orange-Farbe entsteht. Auch hier nur vorsichtig unten rühren, so dass die Stücke ganz bleiben.

Die Limetten können entweder mit ins Glas oder nicht. Manche Leute mögen sie sogar essen. Schmeckt leicht bitter, wie Orangenmarmelade.

**Achtung:** Wenn die Quitten und der Sirup nicht gleich heiß sind, geliert das Ganze seltsamerweise nicht. Auch Holzlöffel sind empfehlenswert.

Ganz heiß in Schraubdeckel-Gläser füllen.

## Quittenschnitze im Glas (von Sibylle Loth, OGV Eningen)

---

Meine Oma hat Quittenschnitze eingekocht wie Kirschen oder Zwetschgen. Ich mochte den Geschmack, nicht aber die weiche Konsistenz. Heute mache ich auch einen Sud aus den Schalen/Kernhäusern, Zucker, Zitrone oder andere Gewürze wie Zimt und Nelken nach Geschmack.

Die Quittenschnitze mit dem heißen Sud übergießen und nur ganz kurz im Dampf (Backofenblech mit Wasser drunter) einkochen, so dass die Gläser gut zu sind. Nicht richtig kochen, dann bleiben die Schnitze schön fest.

Schmeckt toll zu Ofenschlupfer oder Kaiserschmarren.

# Zwetschkuchen (Karin Hehl, OGV Eningen)

---

Hefeteig für den Boden:

300 g Mehl

50 g Zucker

50 g weiche Butter

1 Prise Salz

1 Ei

ca. 150 ml lauwarme Milch

½ Hefewürfel oder Trockenhefe

Mehl in Schüssel sieben, Salz dazu und in einer Vertiefung aus Zucker, Butter, Ei, etwas Milch und Hefe einen Vorteig herstellen und ca. 20 Minuten gehen lassen. Wenn sich Blasen werfen, den Vorteig mit dem Mehl vermischen und so viel Milch dazugeben, dass ein weicher Teig entsteht, der sich gut von der Schüssel löst. Teig wieder gehen lassen. In der Zwischenzeit Ofen auf 200°C vorheizen.

1-2 kg gewaschene, entsteinte Zwetschgen. Menge kann nach Geschmack variiert werden, falls der Belag dicker oder dünner sein soll und je nach Größe des Bleches.

Den Teig (rund oder eckig) auf ein gefettetes Blech geben und ausrollen, die Zwetschgen nebeneinander ordentlich auf den Teig legen. Mit Haferflocken oder Semmelbrösel (je nach Belieben), Zucker (je nach Süße der Zwetschgen mehr oder weniger 150-250g), Zimt und Mandelblättchen bestreuen. Zum Schluss noch Butterflöckchen auf dem Kuchen verteilen und im Ofen ca. 45 Minuten backen.

---

# Gesunde Woche 2021

Diese Broschüre ist im Rahmen der Gesunden Woche 2021 entstanden. Die Gesunde Woche ist ein Kooperationsprojekt der Gesunden Gemeinden Eningen, Hohenstein und Hülben in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Reutlingen.



Foto: Karin Hehl

---

## Herausgeber:

Obst- und Gartenbauverein Eningen unter Achalm 1897 e.V.

Kontakt: [ogv-eningen@gmx.de](mailto:ogv-eningen@gmx.de)



Gesunde Gemeinde Eningen

Kontakt: [info@ForumGesundeGemeinde.de](mailto:info@ForumGesundeGemeinde.de)

