

Das Apfelessig

WUNDER
BUCH

INKLUSIVE
WOCHENPLANER
UND 7-TAGE-KUR

**SIMPLE
COOKBOOKS**

DER RATGEBER MIT HAUSHALTTIPPS, HEILANWENDUNGEN
UND 60 REZEPTEN GEGEN BESCHWERDEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2020 Simple Cookbooks

Das Apfelessig Wunder Buch: Der Ratgeber mit Haushaltstipps, Heilanwendungen und 60 Rezepten gegen Beschwerden - Inklusive 7-Tage-Kur

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Auflage 2020

Vorwort

Herzlich Willkommen zu diesem Kochbuch der ganz besonderen Art. In diesem Ratgeber erfahren Sie alles Wissenswerte über die Verwendung eines lange Zeit in Vergessenheit geratenen Heilmittels: dem Apfelessig. Vor allem in der heutigen Zeit stehen Themen wie Nachhaltigkeit, Gesundheit, aber auch Naturbelassenheit bei vielen Menschen sowohl in der Küche als auch bei der Körperpflege an erster Stelle. Aus diesem Grund gelangte neben der Kräuterkunde auch das Wissen um die natürlichen und unseren Großmüttern noch bekannten Heilmittel, die schon seit mehreren Jahrhunderten tägliche Begleiter in der Küche waren, wieder zurück in den Fokus der an einer Ganzheit interessierten Gesellschaft.

Mit den Rezepten und Anwendungsmöglichkeiten in diesem Buch kommen Sie also nicht nur einer kreativen Küche ein ganzes Stück näher, sondern können sowohl Ihren Körper im Allgemeinen als auch Ihre Unpässlichkeiten auf ganz besonders natürliche, schonende und auch kostensparende Art und Weise auf dem Weg zur Heilung und einem vollkommen neuen Wohlbefinden unterstützend begleiten. Schauen wir zurück auf die Geschichte unserer Vorfahren, dann werden wir entdecken, dass der Apfelessig schon seit mehreren Jahrtausenden über unterschiedlichste Kulturen hinweg als ein fester Bestandteil der medizinischen Behandlung verwendet wurde.

Sowohl die Ägypter als auch die Römer, aber auch die Ärzte im frühen Mittelalter versuchten mit unterschiedlichen Einreibungen, Wickeln und auch inneren Anwendungen, Krankheiten aus dem Körper zu vertreiben. Sie nutzten das

flüssige Gold jedoch ebenso als Konservierungssowie auch als Würzmittel, um die Speisen sowohl zu verfeinern als auch energetisch zu bereichern. Erfahrungsgemäß sind es häufig die kleinen und unscheinbaren Mittel, die heutzutage versteckt in den Küchenschränken zu finden sind, die wahre Wunder vollbringen, wenn man sich mit der Anwendung ein wenig genauer vertraut macht.

Apfelessig in seiner reinen Form bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Großteil Ihrer chemischen Hausapotheke aber auch Reinigungsmittel aus Ihren Schränken zu verbannen und Ihrem Körper dabei zu helfen, auf natürliche Art und Weise seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ein gesunden Säure-Basen-Haushalt entstehen zu lassen. Dieser Ratgeber wird Sie mitnehmen auf eine kleine Reise in ein Ihnen noch unbekanntes Land der Gesundheit, Freude und des Wohlbefindens. Das Wissen über die Anwendungen und Heilkräfte des so unscheinbaren Apfelessigs wird sowohl Ihnen als auch Ihrer Familie bei den kleinen, aber auch bei großen Wehwehchen Linderung und in vielen Bereichen sogar Heilung verschaffen.

Zuletzt möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben, dass die hier aufgeführten Rezepte und Anwendungen natürlich immer individuell an den eigenen Körper angepasst werden dürfen. Achten Sie bei jeder Anwendung gut darauf, wie Sie sich damit fühlen und lauschen Sie Ihrer derzeit noch leisen Körperstimme, die Ihnen mitteilt, ob Ihnen das Gericht oder die Anwendung wohl bekommt, ob Sie die Dosierung etwas erhöhen könnten oder lieber verringern sollten. Seien Sie mutig und testen Sie aus, was Ihnen guttut und welche Anwendungen Sie möglicherweise langfristig in Ihren Alltag integrieren möchten.

Viel Erfolg!



INHALT

Vorwort

Apfelessig als natürliches Heilmittel

Ein altes Hausmittel wird neu entdeckt

Gesund und Schön mit Essig

Von der Entstehung bis zur Aufbewahrung

Ein Überblick der Anwendungsbereiche

Der Wochenplaner

Die 7-Tage-Kur

1. Tag

2. Tag

3. Tag

4. Tag

5. Tag

6. Tag

7. Tag

Praktische Anwendungen

Praktische Haushaltstipps

Heilanwendungen

Rezepte

Apfel-Fenchel

Apfelsalat

Apfelsauce mit Schinken

Apfel-Knoblauch-Dip

Apfelrotkohl mit Zimt
Apfel-Krautsuppe
Apfelmüsli
Apfeltopf mit Radieschen
Apfel-Frischkorn-Müsli
Apfelsauce mit Meerrettich
Bunter Salatkelch
Blütengelee mit Apfelessig
Bohnensalat mit Camembert
Champignon-Paprika-Omelette
Deftiger Gemüsetopf
Deftiger Karottentopf
Endiviensalat an Apfeldressing
Eintopf mit Linsen an Apfel
Essiglinsen mit Pilzen
Fitnessfrühstück
Fischfilet mit Tomaten
Frühstücksgemüse
Gemüsefisch
Gemüsegulasch auf Vollkornnudeln
Haferflockenmüsli mit Erdbeeren
Hackfleischtopf mit Eiernudeln
Knäckebrot mit Kasseler
Knäckebrot mit Apfelquark
Karottensalat
Käsebrot
Kräuterquark
Kartoffelsalat Nizza
Marmeladenzwieback

Nordseepfanne
Peperonata auf Vollkornspaghetti
Pochierte Eier auf Blattspinat
Rote Apfellinsen
Süßsaures Kaninchenragout
Saure Eiercreme
Saure Kartoffelbohnen
Süßsaure Karottenmarmelade
Spinat-Kartoffelsalat
Schafskäse mit Balsam-Apfelessig
Schlemmersalat
Spargelomelette mit Pilzen
Saure Himbeeren
Süßsaure Sülze
Tofugeschnetztes an Vollkornnudeln
Tortellinisalat mit Zottarella
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Champignon-Sauce
Weizenkornmüsli
Zucchinipfanne
Zwetschgenauflauf
Zwiebelsteak mit Salat

Bonus: Spezialrezepte

Kürbis exotisch
Melonen Spezial
Salatbohnen
Zuckergurken

Apfelessig als natürliches Heilmittel

Schon seit Jahrtausenden findet der unscheinbare Apfelessig seine Verwendung in den Küchen unserer Vorfahren. In dem folgenden Kapitel erfahren Sie ein wenig mehr über die Geschichte, Entstehung aber auch die Verwendung des flüssigen Goldes und Sie sind im Anschluss mit ausreichend Wissen ausgestattet, um die Rezepte und Körperanwendungen erfolgreich in Ihren Alltag zu integrieren.

EIN ALTES HAUSMITTEL WIRD NEU ENTDECKT

Der Apfel gilt nicht nur in Europa, sondern auf der gesamten Welt als Sinnbild der Frucht und des Lebens. Noch im vorigen Jahrhundert waren Äpfel in der Winterzeit das einzige frische Obst, das den Familien zur Verfügung stand. Neben den enthaltenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wussten die Engländer schon seit jeher: "An apple a day keeps the doctor away".

Äpfel ersetzen fast eine gesamte Hausapotheke und helfen sowohl als Mittel gegen Durchfall in geriebener Form als auch bei Verstopfung als Rohkost, aber auch als Einschlafmittel, bei Nieren- und Blasenleiden und sie sind als Kaliumlieferant unverzichtbar für den körpereigenen Kalium-Natrium-Stoffwechsel.

GESUND UND SCHÖN MIT ESSIG

Alle Inhaltsstoffe, die den Apfel so gesund und beliebt machen, sind auch im Apfelessig enthalten. Aus diesem Grund ist es im ursprünglichen Sinne kein Wunder, dass Apfelessig sich in den letzten Jahren einer stetig wachsenden Beliebtheit erfreut. Erstaunlicherweise war er, wie zuvor schon erwähnt, mehr und mehr in Vergessenheit geraten, während der Markt der Pharmaindustrie boomte wie noch nie zuvor. Essig wird nämlich seit der Antike sowohl als Schönheitsmittel als auch im Bereich der Konservierung angewandt und gilt in der Medizin als absolutes Allroundtalent. Seit den 1960er Jahren findet das

unscheinbare Heilmittel seinen Weg zurück in die Praxis bei den verschiedensten Heilmethoden und erfreut sich einer steigenden Beliebtheit im trauten Heim.

VON DER ENTSTEHUNG BIS ZUR AUFBEWAHRUNG

Zur Herstellung von Essig reicht es im Prinzip schon aus, eine Weinflasche nicht mehr zu verschließen. Essig entsteht nämlich, wenn man Wein, Bier Apfelwein oder Most bei Zimmertemperatur eine Zeit lang offenstehen lässt. Sicherheitshalber kann man die Öffnung dennoch so abdecken, dass sie zwar Luft, aber kein Ungeziefer hineinlässt. Die in der Luft vorhandenen Essigbakterien setzen sich auf der Oberfläche der Flüssigkeit fest und vergären den Alkohol nach und nach zu Essigsäure.

Wegen des Säuregehalts sollte man Essig unbedingt in säurefesten Behältern aufbewahren. Auf keinen Fall Kanister oder Flaschen aus Metall oder Plastik verwenden. Früher, als die Metallverbindungen, aus denen man die meisten Gefäße herstellte, Blei enthielten und auch die Keramikglasuren oft mit Blei versetzt waren, kam es häufig zu bisweilen sogar tödlichen Vergiftungen, für die man den Essig verantwortlich machte. Im Haushalt bewahrt man Essig am besten in dunklen Flaschen auf. Besonders naturtrüber Essig sollte vor Licht geschützt werden. Temperaturen über 20° Celsius sind in der Regel nicht empfehlenswert, um Qualitätseinbußen zu vermeiden.

EIN ÜBERBLICK DER ANWENDUNGSBEREICHE

Apfelessig vereint alle guten Eigenschaften seines Ausgangsproduktes, dem Apfel, mit denen des Endproduktes, dem Essig. So ist es kaum verwunderlich, dass sich diese Flüssigkeit in allen Lebensbereichen einsetzen lässt. Apfelessig wird nicht nur von ernährungsbewussten Menschen geschätzt, sondern auch von Feinschmeckern. Neben allerlei Gerichten lassen sich auch Getränke hervorragend damit verfeinern. Wer abnehmen will, schätzt die entschlackende und entwässernde Wirkung des Apfelessigs.

Trinkkuren mit Apfelessig werden häufig bei einer Vielzahl körperlicher Beschwerden empfohlen, vor allem bei Leiden des Magen-Darm-Traktes. Aber auch bei Durchblutungsstörungen, Erkältungen, Allergien, Hautproblemen oder Sodbrennen findet er eine erfolgreiche Verwendung.

Auch von außen ist der Apfelessig zur Schönheitspflege ein absolutes Wundermittel. Kleopatras Essigbad findet genauso viel Anklang wie Großmutter's Haarspülung.

Nicht zu vergessen ist die Anwendung im Haushalt ein wahrer Segen und Sie sparen nicht nur Geld, sondern auch Mühe, wenn es um die Entfernung von hartnäckigen Kalk- und Schmutzablagerungen geht.