

Appel

Malus domestica - Rosaceae



Volksnaam
Eetappel

Planttype
Vaste plant

Hoogte
3-6 meter

Bloem
Wit-rose

Blad
Eirond tot
ovaal

Stengel
Houten stam

Vrucht
Appel

Wortels
Uitlopers tot
1m diep

Standplaats
Beslut, zonnig

Planten
November-
maart



"Ik deel mijn rijkdom en houd jou in balans"

Gebruikte delen:

Jonge blad en gedroogde vrucht voor thee, verse vrucht (inclusief schil en klokje) als basis voor appelazijn.

ACHTERGROND

Geschiedenis

De appel stamt af van *Malus sieversii*, een wildesoort uit de bergen van Kazachstan en Centraal-Azië. Rond 4000 v.Chr. begonnen mensen de appel te kweken. Via de Zijderoute verspreidde de boom zich naar het Midden-Oosten, Griekenland en Rome. Tijdens de Middeleeuwen zorgden kloosters voor teelt en selectie van nieuwe rassen. In de 17e eeuw namen kolonisten de appel mee naar Noo

Afkomst

Kazachstan en Centraal-Azië

Traditie & symboliek

In de Noorse mythologie bewaakte Idunn een kist met magische appels die de goden van Asgard jong en onsterfelijk hielden. Toen Idunn werd ontvoerd, begonnen de goden te verouderen. Loki bracht haar terug, waarna zij de appels weer kon bewaken.

INHOUDSSTOFFEN

Flavonoïden

Vaatversterkend, antioxidant

Organische zuren

Reinigend

Quercetine

Ontstekingsremmend, ondersteunt het immuunsysteem.

Vitamine C

Antioxidant

Vitamine E

Celbeschermend

Vitamine A

Weerstandversterkend, celherstellend

Mineralen

K, Mg, Ca, Fe - bouwstenen voor het lichaam en ondersteuning van herstel.

SIGNATUUR & WERKING

Wit-rose bloemen

Bloedsomloop, hormoonstelsel en lymfestelsel

Verhoutende stam

Weerstandverhogend

Zure vrucht

Weerstandverhogend en reinigend

Belangrijkste geneeskracht

Algehele constitutie

de antioxidanten in de appel ondersteunen de weerstand.

Bloedsomloop & lymfe

ondersteunend en reinigend; helpt cholesterol en bloeddruk in balans te houden en ondersteunt het lymfestelsel.

Huid & slijmvliesen

kompres van verse appel bij insectenbeten en zonnebrand.

PRAKTISCH - APPELAZIJN MAKEN

INGREDIËNTEN

3-6 biologische appels - 1 l water - 2 el suiker of honing

BEREIDING

1. Snijd de appels in stukjes. Los de suiker of honing op in het water
2. Laat enkele centimeters ruimte in de pot. Dek af met een schone doek. (geen (schroef)deksel)
3. Roer de eerste week goed door en laat daarna 3-4 weken op kamertemperatuur staan.

Houdbaarheid: ongeopend +/- 6 - 12 maanden. Na openen beperkt houdbaar.