

**2010
Prosit Neujahr!**

GESUNDER GENUSS WÄHREND DER KALTEN JAHRESZEIT

Nicht nur für echte Frankfurter ist Apfelwein ein Grundnahrungsmittel: frisch, fruchtig-herb im Geschmack, golden im Gerippten glitzernd, dem typischen rautenverzierten Apfelweinglas. Pur oder allenfalls mit Wasser gespritzt, niemals jedoch mit Limonade - zumindest, wenn man es sich in den einschlägigen Frankfurter Apfelweinlokalen nicht verscherzen will.

In der kalten Jahreszeit wird das hessische Nationalgetränk mit Gewürznelken, Zimtstange, einer Prise Zucker und Zitronenscheiben dann winterfein, wärmt die Finger und von innen und ist eine süffige Alternative zum allerorts ausgeschenkten, meist viel zu süßen Glühwein.

Während man dem kalten Apfelwein nachsagt, er schmecke Nicht-Hessen erst nach dem siebten Glas, schmeichelt der heiße Ebbelwoi sofort jedem Gaumen - und fördert dabei gleichzeitig auch noch die Gesundheit. Denn seit alters her ist das gewärmte Stöffche ein traditionelles Hausmittel gegen Bronchitis, grippale Infekte und sonstige Erkältungskrankheiten - ein wohlschmeckendes noch dazu! Aber auch sonst hat der Apfelwein das körperliche Wohlbefinden betreffend nur zuträgliche Eigenschaften - ist er doch dafür bekannt, dass er das Nervensystem anregt, die Gefäße erweitert und die Darmtätigkeit positiv beeinflusst. Außerdem senkt er Blutdruck und Blutfettwerte und verbessert die Hirndurchblutung. Auch, wer auf die schlanke Linie achtet, muss auf sein Glas Apfelwein nicht verzichten. Im Gegenteil: Denn 0,25 Liter haben gerade einmal knapp 85 Kalorien. Zum Vergleich: Ein Viertelliter Weißwein hat 175, Rotwein 173, Sekt 220 und ein Bier 112 Kalorien.

Da Apfelwein nach traditioneller Art ganz ohne Zucker hergestellt wird, hat er entsprechend nur einen geringen Alkoholgehalt. Während Traubenwein zwischen neun und 14 Prozent Alkohol enthält, sind es beim Apfelwein nur 5,5 Prozent. „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern“, besagt ein englisches Sprichwort, denn in einem Apfel sind nicht nur viele Vitamine enthalten, sondern auch Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Wenn man bedenkt, dass für einen Liter Apfelwein etwa zwei bis drei Kilo Äpfel gepresst werden, kann man das Sprichwort problemlos umändern: „An Äppler a day keeps the doctor away“. Doch Vorsicht! Für echte Frankfurter ist das Wort „Äppler“ als Bezeichnung für den Apfelwein absolut indiskutabel. Ebbelwoi, Schobbe, Stöffche - so lauten die korrekten Namen für den guten Göttertröpfchen. Wer sich daran hält, wird bestätigt finden, dass man beim Apfelwein - ob heiß oder kalt - leicht Freunde findet.



FAZ 29.11.2009

Wir wünschen Ihnen zum Start ins neue Jahr

Gesundheit und Erfolg

Ihr Stegmann & Meidhof – Team

