

# Willkommen im Apfelparadies Obsthof Wolf - Vielfalt und Qualität genießen! Gesundheit pur

Addi: "Für jeden Schnabbel den richtige Abbel"

**frisch aus Wolfs  
sonnigen Obstgärten**



### Boskoop

Herzhaftes Aroma, erfrischend säuerlich, sein Gehalt an Vitamin C ist ausgesprochen hoch. Gute Eignung als Back- oder Bratapfel.



### Jona Gold

Langanhaltendes Aroma des Jonagold und sein süßlichfeinsäuerlicher Geschmack, der Dank des ausgewogenen Zucker-Säure-Verhältnisses zustandekommt. Sehr saftig.



### Golden Delicious

Süßler mit wenig Säure, aber fein gewürzter Apfel. Bei optimaler Reife sehr saftig, aber trotzdem fest und knackig. In der Babyernährung wird er wegen seiner geringen Säurewerte bevorzugt.



### Gloster

Der Gloster überzeugt durch sein gutes Aroma, seinen milden Geschmack und durch seine feine, dezente Säure. Sein Fruchtfleisch ist saftig bis weichsaftig. Seine geringen Zuckerwerte machen ihn zum bevorzugten Diätapfel.



### Elstar

Kräftig, süßlich und feinsäuerlich im Geschmack. Seine ausgezeichnete Qualität verdankt er ausserdem seinem saftigen, im ganzen vorteilhaften Fruchtfleisch.



### RubINETTE

Lieblich und erfrischender Säuregehalt. Sehr geschätzt als Kinder- und Pausenapfel.



### Braeburn

Herzhaft, leicht süßlicher Apfel mit recht festem Fruchtfleisch, durch relativ hohen Vitamin C-Gehalt.



### Gala

Süßfruchtiger, aromatischer fester Apfel mit feinem Geschmack. Säurearm und gut verträglich.



### Idared

Dezentes Aroma, hoher Vitamin C-Gehalt, zusätzlich gut geeignet zum Backen und Saften.



### Pinova

liebliches, leicht säuerliche Sorte mit sehr festem Fruchtfleisch, gutes Aroma und gut bekömmlich.



### Freiherr v. Berlepsch

Der vitaminreichste Apfel, fruchtig, säuerlich mit festem Fruchtfleisch, eine alte deutsche Traditions-Sorte.



### Fuji

Ursprünglich aus Japan, sehr fest und sehr süß mit geringem Säuregehalt. Sehr bekömmlich und verträglich.



### Fiesta

Abkömmling von "Cox-Orange", jedoch fester und bessere Lagerfähigkeit. Süß-säuerlich und aromatisch.



### Leidersbacher Höhenapfel

Unser Bester, lieblich und relativ säurearm, gut lagerfähiger Winterapfel.



## Biß für Biß Gesundheit!



Ob rotbäckig oder mit grüner Schale, mit knackigem oder mürben Fruchtfleisch: Der Apfel ist Vitamin- und Mineralstoffquelle, Herz- und Gefäßschutz sowie Muntermacher für das Immunsystem und die grauen Zellen zugleich. Denn dicht unter der Schale eines einzigen mittelgroßen Apfels warten sage und schreibe 300 verschiedene gesunde Substanzen auf ihren Einsatz im menschlichen Körper. Im Apfel steckt eine geballte Portion Heilkraft. Die vorbeugenden und therapeutischen Wirkungen der „grünen Hausapotheke“:

- Der **Quellenstoff Pektin** senkt den Cholesterinspiegel.
- **Pektin** verdünnt das Blut (Schutz vor Herzinfarkt), fördert die Blutgerinnung und damit die Wundheilung.
- Der **Vitamin-C-Gehalt** von zwei Äpfeln pro Tag reicht aus den Herzmuskeln zu schützen.
- **Äpfel** stärken die Abwehrkräfte des Körpers.

- Die **Baumfrucht versorgt das Gehirn mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen (B-Vitaminen)**. Das hält Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit fit, stützt das Nervenkostüm. Deshalb gibt der Apfel auch einen effektiven Energie-Kick bei Leistungsflaute und Streß. Kalium entwässert den Körper. Zusammen mit der geringen Kalorienzahl ist der Apfel ein idealer Schlankmacher.
- Als natürliches Schlafmittel wirkt ein halber Apfel 30 Minuten vor dem Zubettgehen. Der Tablette - ganz ohne Nebenwirkungen.
- Äpfel reinigen die Zähne. Beim Kauen reibt das Fruchtfleisch an den Zähnen und wirkt wie eine natürliche Zahnbürste. Die Säuren des Apfels schaffen es auch, dass bereits eine Viertelstunde nach dem langen Kauen eines Apfels 90% der Bakterien, die den Zahnschmelz angreifen, abgetötet sind.
- Gerbstoffe in der Schale sind ein Schutzschild vor Entzündungen. Deshalb sollten



- nur ungeschälte Äpfel gegessen werden.
- **Ballaststoffe, Faserstoffe (Zellulose in der Schale) und Pektin** sind gesund für den Darm.
- **Kalium, Magnesium und Faserstoffe** helfen gegen zu hohen Blutdruck. Auch die Vitamine B1, B2, B6 und Carotin sind im Apfel enthalten. Der Mineralstoff Kalium wirkt entwässernd für den Körper. Calcium und Phosphor sind wichtig für den Aufbau der Knochen und Zähne. Kohlenhydrate wie z.B. Trauben- und Fruchtzucker gehen schnell in das Blut über und wirken gegen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, in der Schule und auch im Beruf.

**Neuste Studien belegen: Mediziner und Ernährungswissenschaftler verordnen als therapeutische Tagesdosis 3-4 Äpfel pro Tag. Beugen Sie deshalb lieber vor, nehmen Sie auf „gesunde Art und Weise“ Ihre tägliche Dosis an Vitaminen C, B1, B2 und A ein.**

**Die Vorteile für Ihre Gesundheit: Unsere Fit- und Schlankmacher, stärken Ihre Abwehrkräfte und verbessern die Magen- und Darmflora. Deshalb unser Gesundheits-Ratgeber Addi rät: 1-2 Äpfel täglich essen, dann kannst Du Dein Arzt vergessen!**

### Die wichtigsten Nährstoffe

(bezogen auf eine durchschnittliche Frucht)

Kohlenhydrate (hauptsächlich Zucker)	13,5 g
Fett	0,4 g
Eiweiß	0,6 g
Wasser	84,4 g
Ballaststoffe	2,5 g
Fruchtsäure, ätherische Öle, Pektin	
Vitamin C	12 mg
(40 Prozent des Tagesbedarfs)	
Vitamin B1	0,035 mg
Vitamin B2	0,032 mg
Vitamin A	8 µm
Niacin	0,3 mg
Kalium	144 mg
Eisen	0,5 mg
Phosphor	12 mg
Natrium	2 mg
Kalций	7 mg
Magnesium	6 mg

## Unsere Leidersbacher Birnen, saftig, aromatisch, süß und gesund

### Conference



Mittelgroße Frucht, zuckersüß, knackig, später schmelzend, weich und supersaftig.

### Alexander Lucas



Große bauchige Form, süß-fruchtige Winterbirne.

### Vereins Dechant



Groß, breit gedrungene Form, zarte Schale. Süß-feinsäuerlicher edler Geschmack. Eine echte uralte Traditionssorte.

### Concord



Groß, fruchtig, süßlich, fest und aromatisch, Kreuzung aus Conference und Vereins Dechant

**Warum der Apfel so gesund ist, Addi, "Unser Ratgeber" sagt Ihnen wie und warum: Ein Apfel enthält alles, was unser Körper braucht: Mineralien, Spurenelemente und hat über 2000 bisher bekannte sekundäre gesunde Inhalts-Stoffe.**



## Eigener großer Hofladen mit Brennerei.

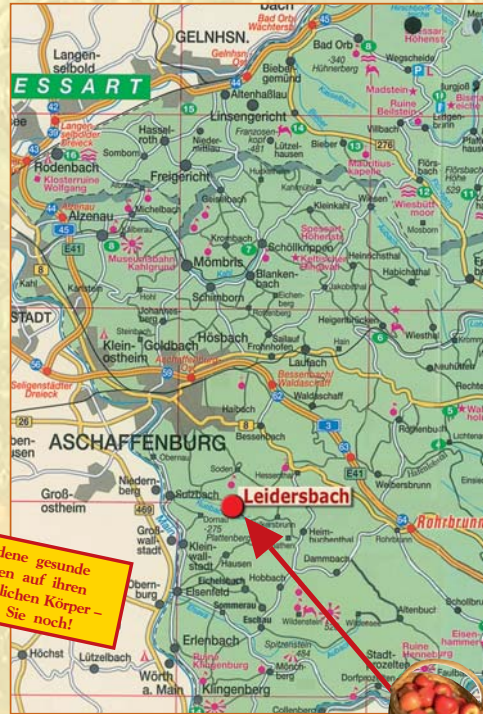


Saisonal pflückfrisches Obst, Säfte, Marmeladen ... aus eigener Produktion, Fruchtweine. Das Angebot rundet sich ab, durch Gemüse, Nudeln, Eier, Honig, Kartoffeln..., die wir von Landwirten aus der Region beziehen.

**Wir führen gerne Besucher durch unseren Betrieb.** An einem Brenntag läßt sich's besonders gut hineinschnuppern!

**Liköre:** Pfirsich, Zwetschge, Kirsch, Himbeere.  
**Obstwässer:** Obstler, Williams-Christ, Mollenbusch, Kirsch, Zwetschge, Mirabelle.  
**Geiste:** Himbeer, Kräuter, Schlehe, Hollunder

So finden Sie Obsthof Wolf in Leidersbach:



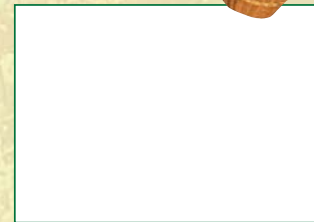
2000 verschiedene gesunde Substanzen warten auf ihren Einsatz im menschlichen Körper - auf was warten Sie noch!

Tel. 0 60 28 - 61 41  
Fax 0 60 28 - 2 03 24  
Hauptstraße 50  
63849 Leidersbach  
[www.obsthof-wolf.de](http://www.obsthof-wolf.de)

### Verkauf in unserem Hofladen:

Montag - Freitag 8.00 - 12.15 Uhr  
und 13.15 - 18.00 Uhr  
Samstag 8.00 - 14.00 Uhr

### Verkaufsstelle:



Willkommen in Obsthof Wolf's  
**Apfelparadies**

**OBSTHOF BRENNEREI**  **WOLF LEIDERSBACH**

Im Obsthof Wolf kann man "natürliche Frische" genießen!

