

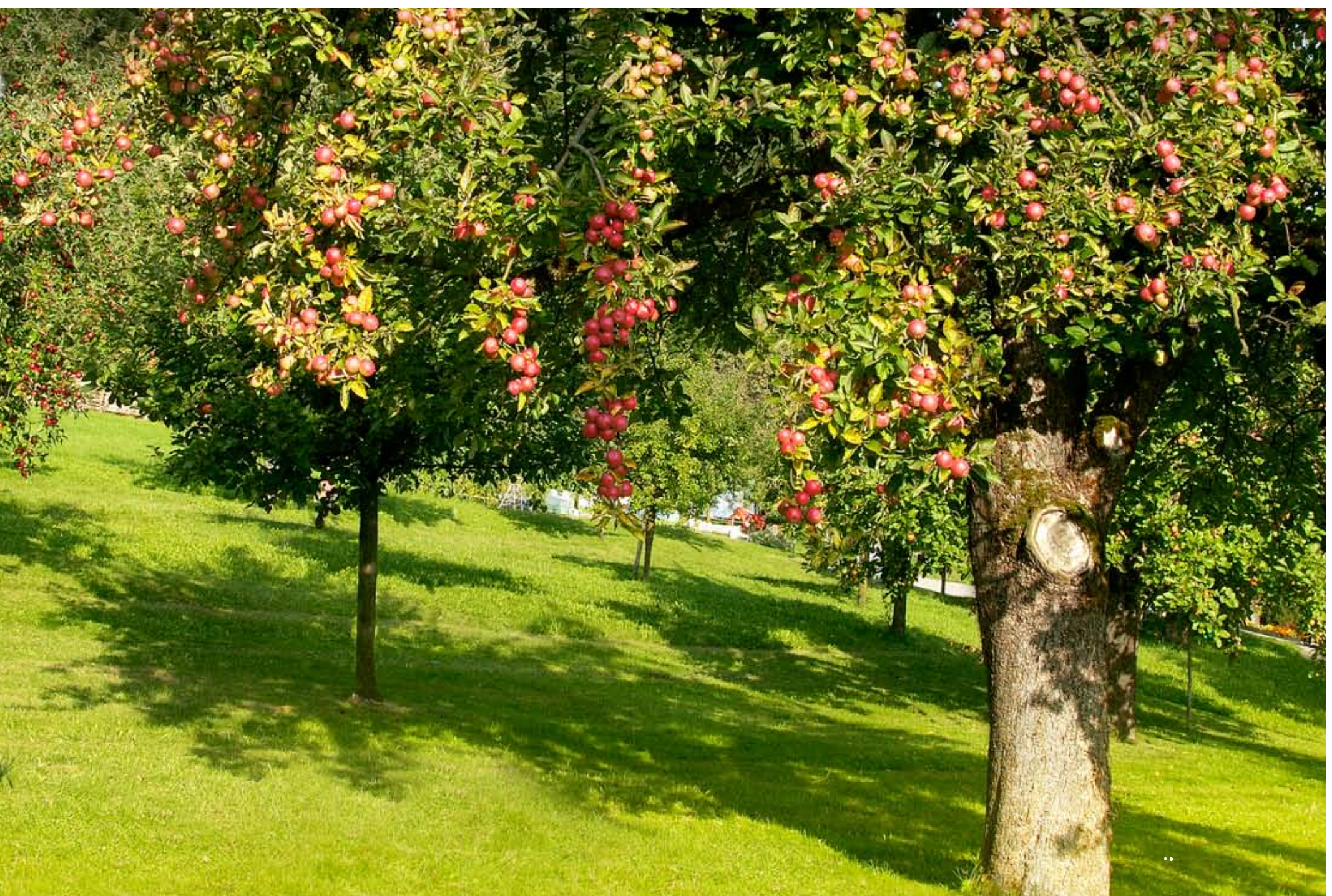
in

in-online.ch



**Die totale
Verführung**

Weltgeschichte



Keine Frucht hat unsere Welt so geprägt wie der Apfel. Oder haben Sie schon von einer Kirsche der Erkenntnis oder einer Zankbanane gehört?

Der Apfel ist das Symbol der Unvergänglichkeit, der Fruchtbarkeit und des Weiblichen. Im Lauf der Zeit wurde er aber auch Zeichen des Sündenfalls und des Bösen. Auch wenn umstritten ist, ob Eva wirklich einen Apfel vom Baum der Erkenntnis pflückte, glaubten die Menschen doch viele Hundert Jahre lang, dass der Biss in diese süsse Frucht der Grund war, wieso die Menschheit in den sprichwörtlich sauren Apfel beissen und den Garten Eden verlassen musste.

Auch in Märchen glänzt der Apfel in Hauptrollen. So ist die Frucht, die die böse Königin Schneewittchen überreicht, verführerisch schön, aber vergiftet. Und in der Schweizer Nationalgeschichte des Wilhelm Tells zwingt der fiese Landvogt Gessler den unabhängigen Jäger Tell, einen Apfel vom Kopf seines Sohns zu schiessen. Wie wir alle wissen, gelingt der Schuss, und der Weg zur Unabhängigkeit der Schweiz ist geebnet.

Auch heute ist der Apfel mehr als nur die beliebteste Frucht in jedem Haushalt. Mit Apple-Computern und -iPhones revolutioniert Steve Jobs den Apfel erneut. Lesen Sie mehr auf in-online.ch.



Moschtete
An die Superernte von 2007 kommt der Ertrag der Apfelbäume in diesem Jahr nicht heran, aber es wird trotzdem genug sein, um uns mit leckerem Apfelsaft zu versorgen. Denn jeder Schweizer trinkt pro Kopf und Jahr fast 10 Liter davon. Tendenz steigend. Kein Wunder, hat doch der Apfelmoss neben seinem unnachahmlichen Geschmack



auch noch zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Äpfel liefern Vitamin C, viele Mineralstoffe wie Kalium und wertvolle Nahrungsfasern. Auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe sind in Äpfeln zu finden. Ihnen werden positive Wirkungen im Zusammenhang mit Herzkreislauf-, Krebs- und anderen Erkrankungen nachgesagt. Gemäss Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernäh-



rung kann eine der fünf empfohlenen Portionen Früchte und Gemüse pro Tag durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden. Süssmost kann man kaufen oder auch aus eigenen Äpfeln selber pressen. Wer gleich die Ernte eines ganzen Baumes versaften will, kann zu einer Mosterei gehen, wo das Obst verarbeitet wird. Ganz frisch schmeckt der Saft nämlich am besten.



in-online.ch
Wie Sie mit Hilfe von Äpfeln frische Kosmetik selbst herstellen oder sich die Zahl Ihrer Kinder weissagen können, lesen Sie auf in-online.ch.

WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Früchte-Abo im Wert von **CHF 250.-**

1. PREIS

Ein Früchte-Abo

der Firma **bio-direct.ch**,
im Wert von **CHF 250.-**

bio-direct



Kennen Sie die Schweizerische
Gesellschaft für Ernährung SGE?

Die nationale Fachorganisation klärt die
Schweizer Bevölkerung mit wissenschaftlich
gesicherten Informationen zu Ernährungs-
fragen auf.

Gibt es ein Ernährungsthema, über das Sie
schon immer mehr wissen wollten?

Der kostenlose Informationsdienst für
Ernährungsfragen NUTRINFO® der SGE beant-
wortet Ihre Fragen gerne (keine Beratungen!).

Tel. 031 385 00 08 (Mo–Fr, 8.30–12.00 Uhr)

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

2. PREIS

10-mal ein Buch
«Gesund abnehmen»

der Schweizerischen
Gesellschaft für
Ernährung SGE,
im Wert von **CHF 22.-**



Beantworten Sie die Frage und senden Sie den ausgefüllten Talon an unten stehende Adresse.

Wofür steht «SGE»?

Schweiz. Ges. für Energie Schweiz. Ges. für Ernährung Schweiz. Ges. für Entenforschung

Name/Vorname: _____

Alter: _____

Beruf: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Einsendeschluss: 28. November 2008. Zur Teilnahme senden Sie diesen Talon an IN-Media AG, Postfach 450, CH-4018 Basel.

Oder besuchen Sie die Internetseite in-online.ch. Dort finden Sie neben dem Gewinnspiel viele weitere Informationen.

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 16 Jahre. Der Wettbewerb ist an keinen Kauf gebunden. Mitarbeiter/innen der IN-Media AG, der bio-direct und der SGE sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner/innen werden persönlich benachrichtigt. Die Gewinner/innen erklären sich durch die Teilnahme an der Verlosung bereit, namentlich auf der Website in-online.ch sowie in den IN-Foldern genannt zu werden. Barauszahlung ist ausgeschlossen.