

Lob dem Apfel

Äpfel sind die beste Speise
für zu Hause, für die Reise
für die Alten, für die Kinder
für den Sommer, für den Winter
für den Morgen, für den Abend,
Äpfel essen ist stets labend.

Äpfel glätten deine Stirn
Bringen Phosphor ins Gehirn
Äpfel geben Kraft und Mut
Und erneuern dir dein Blut.

Darum, Freund, so lass dir raten;
esse frisch, gekocht, gebraten
täglich ihrer fünf bis zehn
wirst nicht dick, doch jung und schön
und kriegst Nerven wie ein Strick

Mensch im Apfel liegt dein Glück!