

Lob dem Apfel

Eines mußt Du Dir gut merken,
wenn Du schwach bist, Äpfel stärken.

Äpfel sind die beste Speise,
für zu Hause, für die Reise,
für die Älten, 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.

Sinds nicht Äpfel, sondern Saft,
auch vom Most, sofern Dich durstet,
wirst Du fröhlich und auch lustig.

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!