Ein Lob dem Apfel

Liebes Geburtstagskind,

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

Äpfel sind die besten Speisen,
für zu Hause, für die Reisen.

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,
sie erneuern Dir Dein Blut.

Auch vom Most sofern Du durstig,
wirst Du fröhlich, wirst Du lustig.

Drum lieber Freund, so lass Dir raten:
Esse frisch, gekocht, gebraten,

täglich ihrer fünf bis zehn,
wirst nicht dick, doch jung und schön.

Und bekommst Nerven wie ein Strick,
Mensch, im Apfel liegt Dein Glück.