

NEUJAHRSGRUSS & Symbolik des APFELS

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



So langsam habe ich das Gefühl in 2019 angekommen zu sein. In den letzten Jahren hatte ich etwas Startschwierigkeiten. Dieses Jahr habe ich die freien Tage genossen. Sie genutzt, um auszuruhen oder längst liegengebliebene Dinge zu erledigen. Unter anderem habe ich meinen alten Blog durchstöbert und werde ihn jetzt ganz löschen. Interessante Artikel möchte ich jedoch wieder aufleben lassen. So diesen vom vollen Apfelbaum im Januar. Nach meiner Auffassung ist der Apfel ein Superfood. Er hat so viele tolle Inhaltsstoffe und eine positive Wirkung auf unseren Körper. Viel Spaß beim Lesen.

2014: Gestern ließ ich mich bei einem Spaziergang einfach treiben, war in Gedanken versunken und stand auf einmal vor einem Apfelbaum. Er war voller roter Äpfel und das am 05. Januar. Natürlich musste ich schauen, ob eine Symbolik dahinter steht und habe echt Interessantes gefunden.



Apfelbaum – Karin Knorr

Der Apfel in der Atike bis zur Neuzeit

Habt ihr gewusst, dass der Apfel gar keine heimische Frucht ist? In dem heutigen Kasachstan wuchsen 10000 vor Christus die ersten Äpfel. Das waren die Holzäpfel, die sehr klein und wohl auch sehr sauer waren. Der Name der

Hauptstadt Alma-Ata (Stadt des Apfels) ist auch darauf zurück zu führen. Die Äpfel kamen dann durch Kreuzzüge und wandernde Mönche in den mitteleuropäischen Raum. Griechen und Römer kultivierten ihn und so entstand der süße Apfel. Erst 100 vor Christus hielten die Äpfel bei uns Einzug. Bei den Germanen konnte die Göttin Iduna mit den goldenen Äpfeln Unsterblichkeit verleihen. Und für die Kelten war der Apfel ein Symbol für Tod und Wiedergeburt. Der Apfel war über lange Zeit ein Zeichen für Luxus, Reichtum, Liebe und Fruchtbarkeit.

Die Magie des Apfels

Im Altertum war der Apfel ein Liebeszeichen. Die Liebesgöttinnen wurden mit einem Korb voller Äpfel dargestellt und der Fruchtbarkeitsgott widmete Aphrodite den Apfel als Sinnbild der Liebe und Schönheit. Im Mittelalter warf der Verehrer seiner Auserwählten einen Apfel zu, fing sie ihn war die Antwort „Ja“, ließ sie ihn fallen, war sie wohl nicht die Richtige. Der Apfel wird auch als Liebesorakel verwendet. In der Andreasnacht, zu Weihnachten, Silvester und Neujahr wird ein Apfel so geschält, dass die Schale nicht abreißt. Diese wird dann über die Schulter geworfen und die Figur am Boden deutet auf den Anfangsbuchstaben des Liebsten. Wer Apfelbäume besitzt, sollte bei der ersten Apfelernte die Äpfel allein vom Baum fallen lassen, damit er in den kommenden Jahren gut trägt. Ebenso sollte bei der Ernte immer ein Apfel am Baum für den Baumgeist bleiben.

Heilende Kräfte des Apfels

Es gilt noch heute der Spruch: „ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“. Und so hat der Apfel viel zu bieten, ganz besonders der rohe. Er senkt den Cholesterinspiegel, hilft bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugt Zahnfleischbluten vor, hilft bei Husten und Heiserkeit. Als Tee ist er ein natürliches Schlafmittel und stärkt die Nerven. Der Apfel hat viele Ballaststoffe und ist somit gut für den Darm. Das Pektin im Apfel reduziert die Bildung der Harnsäure und das Kalium reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Das sind nur einige der guten Eigenschaften. Der Apfel ist in der heutigen Zeit auch Auslöser von Allergien. Ein gekochter oder gebratener Apfel ist in diesem Fall verträglicher. Ich habe für mich festgestellt, dass ich alte Apfelsorten gut vertrage. Auf die neuen Sorten reagiere ich auch allergisch. Ebenso achte ich darauf, dass die Äpfel aus Deutschland kommen.

Der Apfel in unserer Küche

Neben dem Apfel in Salaten, kann man ihn zu leckerem Apfelmus oder Apfelkompott verarbeiten. Den Bratapfel gibt es im Winter, ebenso getrocknete Apfelringe. Die Weihnachtsgans oder Ente wird mit einem Apfel gefüllt und gibt dem Braten die gewisse Süße. Selbstgemachter [Rotkohl mit Äpfeln](#) versehen schmeckt richtig gut. Wer viele Äpfel besitzt, kann diese in eine Safterei bringen und hat für den Winter Vorräte. Auch lecker ist Apfelgelee. Der Apfel gehört in Deutschland zum meist verzehrten Obst. Jeder Deutsche isst statistisch etwa 20 Kilo Äpfel.

Ihr seht, der Apfel gehört nicht nur in den Herbst. Und warum mich mein Weg gestern zu diesem Apfelbaum führte, hat sich auch geklärt. Für mich macht die

Symbolik der Kelten Sinn. Hiermit verabschiede ich das alte Jahr und freue mich auf das NEUE. Euch wünsche ich für dieses Jahr alles Gute, Glück, Gesundheit, viele schöne Momente und dass es ein erfolgreiches Jahr wird

eure Karin Knorr

HIRSE – MEHR ALS EIN SATTMACHER

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



Ich bin immer wieder erstaunt, dass es Nahrungsmittel gibt, die viele nicht kennen. Also kauften wir für unseren Kurs Hirse. Gemeinsam schauten wir nach, was wir damit so alles machen können und blieben bei dem Märchen der Gebrüder Grimm hängen. Schon waren wir in die Zeit abgetaucht, als wir unseren Geschwistern dieses Märchen erzählt haben. Auch ich musste meinem Bruder immer wieder dieses Märchen vortragen. Wir beide stellten uns das Töpfchen mit einem Gesicht und einem runden Deckel vor, der beim Kochen lustig darauf herum hüpfte. Noch heute mag ich gern Grießbrei oder Milchreis essen und fühle mich danach so richtig umarmt.

Hirse in der Vergangenheit

Hirse gab es schon 6000 v.Chr, und gilt somit als ältestes Getreide. Daraus wurde über lange Zeit Fladenbrot und Brei hergestellt. Das Wort Hirse stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet „Sättigung und Nahrhaftigkeit“. Der Hunnenkönig Attila bewirtete seine Gäste ausschließlich mit Hirse und der griechische Philosoph Pythagoras empfahl Hirse, um Gesundheit und Kraft zu stärken. Hirse ist auch ein Symbol der Fruchtbarkeit und wurde immer vor einem Hochzeitsmahl gereicht. Auch will es die Tradition, dass Hirse als erstes Mahl Neujahr gegessen wird.

Hirse in der Heilkunde

Hirse hat so einiges an guten Inhaltsstoffen zu bieten. Unter anderem Kieselsäure, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Four, Eisen und Vitamine B1, B2, A und C. Die Kieselsäure benötigen wir, um Kalzium in unsere Knochen einzulagern, zum Aufbau unseres Gewebes sowie zu Stärkung unserer Knorpelgrundsubstanz. Kieselsäure stärkt unser Nervensystem. Erkrankungen unserer Wohlstandsgesellschaft wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche sowie Schlafstörungen können zum Beispiel durch eine Hirsediät behoben werden.

Weiterhin wirkt sich Hirse positiv auf unseren Cholesterinspiegel aus. Für Menschen mit Zöliakie ist Hirse optimal, denn dieses Getreide ist glutenfrei.

Hirse in unserer Küche

Ich war richtig überrascht, welche leckeren Gerichte man mit Hirse kochen kann. Wichtig ist vor allem, dass Hirse geröstet oder gekocht wird, damit alle gesunden Inhaltsstoffe frei zur Verfügung stehen. Hirse in Verbindung mit Milch oder Gemüse ist auch ein alternativer Eiweißlieferant. Hier auf [meinem Blog findet ihr Ideen](#), wie man Hirse zubereiten kann.

Rezept – Hirsesnack

Geröstete Hirse, Haferflocken und Beeren im Joghurt bieten einen nahrhaften gesunden Snack zwischendurch. Alles Zutaten miteinander verrühren und genießen.

Fazit

Gekochte oder geröstete Hirse ist eine gute Alternative zu den bekannten Kohlenhydraten. Laut TCM ist sie ein Heilmittel für viele Leiden. Sie unterstützt den Körper beim Entgiften sowie die Milz und Bauchspeicheldrüse. Für den Magen ist Hirse sehr verträglich. Ich werde dieses Getreide in Zukunft öfter verwenden und hoffe, dass ich euch neugierig gemacht habe.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

SALBEI – die ZAUBERPFLANZE

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



Ein Kräutergarten oder Kräutertöpfe auf dem Balkon kommen immer mehr in Mode. Welche Kräuter sollte man unbedingt haben und wie kann man sie einsetzen ist dann die Frage. Zum einen geben sie unseren Speisen den einzigartigen Geschmack, zum anderen haben sie auch spezielle Wirkungen auf unseren Stoffwechsel. So gehört zum Beispiel der Salbei genauso wie der Rosmarin zu den Pflanzen, die die Fettverdauung unterstützen.

Salbei in der Vergangenheit

Salbei soll seine magische Kraft Mutter Maria zu verdanken haben. Da sie mit ihrem Jesuskind nur vom Salbei beschützt wurde, gab sie ihm die Kraft, Menschen zu heilen, so erzählt die Legende. Salvia ist der lateinische Name vom Salbei und deutet auf den hohen Wert der Pflanze hin: Salvare bedeutet heilen. Im Jahre 1630 bei der Pestepidemie schmierten sich Ganoven mit einer Tinktur aus Essig, Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin den ganzen Körper ein und konnten ohne sich anzustecken, die Toten ausplündern. Ein Jahrhundert später wurde diese Tinktur in Marseille wieder von Ganoven verwendet. Das weist wohl auf die antiseptische Wirkung dieser Kräutermischung hin.

Salbei als Heilkraut

Bevor der Salbei etwa im Mittelalter in Küchen Einzug hielt, wurde er ausschließlich als Heilkraut verwendet. Seine antibakterielle Wirkung nutzt man zum Beispiel bei Halsschmerzen. Gurgelt man 5 Minuten mit dem Tee, unterstützt dies nicht nur die Heilung des Rachens, sondern stärkt gesunde und kranke Schleimhäute. Hildegard von Bingen hat einen Salbeiwein empfohlen. Dieser wirkt gegen Mund- und Körpergeruch. Salbeitee hilft bei Nieren- und Leberleiden. Kaut man Salbeiblätter, reinigt, stärkt und desinfiziert es das Zahnfleisch, ebenfalls stärkt dies das Immunsystem.

Salbei in unserer Küche

Von etwa 1000 Salbeisorten ist *Salvia officinalis* der Salbei, den wir in unserer Küche verwenden. Hier würzt man zum Beispiel mit Salbei Fleischgerichte, Tomatensoßen, Marinaden, Suppen, Gemüse und Fisch. Salbeiblätter einfach in Butter angebraten zu Spaghetti oder in Omelettenteig ausgebacken sind schnelle und leckere Gerichte. Da der Salbei einen kräftigen Geschmack hat, sollte er bei Fleischgerichten sparsam verwendet werden. Salbei kann an einem kühlen, dunklen Ort gut getrocknet und in Papiertüten aufbewahrt werden.

Salbeitee: 2 Teelöffel getrockneten Salbei mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Trinken oder zum Gurgeln verwenden. Weitere Rezepte findet ihr [hier..](#)

In der Überschrift habe ich von einem Zauberkraut gesprochen. Der auffallende Duft gab dem Salbei diesen Namen und in Zauberbüchern wird er zu magischen Zwecken verwendet und zwar als Zutat für ein Verwandlungspulver.

Ich kenne eure Ambitionen nicht, Ihr könnt jetzt selbst entscheiden, ob ihr den Salbei essen oder anderweitig verwenden wollt. Viel Freude dabei wünsche ich

eure Karin Knorr

PETERSILIE – wir lieben sie!

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



In der Küche meiner Kindheit gehörte die Petersilie zu den wichtigsten Küchenkräutern. Wenn ich ehrlich bin, mochte ich sie damals nicht sonderlich. Mit den Jahren hat sich das geändert. Es gibt so viele Gründe, die Petersilie zu lieben. Petersilie finden wir in unserer Küche in verschiedenen Varianten. Die glatteren Sorten finden wir aromatischer, die krause ist optisch interessanter.

Petersilie in der Vergangenheit

Es gibt viele Geschichten von der Petersilie. Zum Beispiel erzählt man, die Petersilie müsse 9-mal den Teufel fragen, ehe sie einmal aufgehen darf. Und wenn die Petersilie an einem Karfreitag ausgesät wird, hat der Teufel keine Macht und kann schneller erscheinen. Im antiken Griechenland wurde die Petersilie als heilige Pflanze und in der Odyssee als Schmuck der Insel Nymphe Kalypso angesehen. Sieger verschiedener Wettkämpfe bekamen Petersilienkränze übergeben. Im Mittelalter wurden mit den Stängeln Liebeszauber entfacht.

Anwendung als Heilkraut

Tee aus Petersilie und deren Wurzel hat man sehr oft bei Nieren- und Blasenbeschwerden eingesetzt. Ebenso bei Stoffwechselliden. Hildegard von Bingen verordnete Bäder aus Petersiliensud, um Nierenleiden entgegen zu wirken. Ebenso wurde dieser Tee zur Entwässerung, besonders im Frühjahr verwendet. Trinkt man Petersilienwein (Rezept nach Hildegard von Bingen, in verschiedenen Reformhäusern erhältlich) kann man sein Gedächtnis stärken. Zusätzlich wirkt Petersilie entwässernd, entschlackend, entzündungssenkend und basisch.

Petersilie in unserer Küche

Petersilie gehört auch in der heutigen Küche zu den bekanntesten Küchenkräutern. Sie ist unter anderem zum Würzen von Fleisch, Fisch, Soßen, Suppen, Gemüse, Salaten und Eierspeisen geeignet. Die Petersilie kann man das ganze Jahr frisch ernten, vom Frühling bis zum Spätherbst im Freien und im Winter aus dem Töpfchen auf der Fensterbank. Neben den vielen geschmacklichen und gesundheitlichen Aspekten (100 g frische Petersilie enthalten unter anderem 100 mg Vitamin C) hat die Petersilie auch eine optische Wirkung. Eine lecker zubereitete Speise bekommt durch diesen krausen Stängel ihr besondere

„Etwas“. Wenn ihr weitere Tipps rund um die Petersilie, unter anderem wie man sie lagert, verarbeitet oder zubereitet, von mir haben möchten, schaut doch auf [meinem YouTube Kanal](#) vorbei.

Welche interessante Geschichten und Gerichte kennt ihr denn über die Petersilie?

Ich freue mich auf euer Feedback

eure Karin Knorr

AVOCADO – die SUPERFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



Heute möchte ich euch die Avocado ein wenig näher vorstellen. Es gibt so viele Artikel über die Avocado, warum wir sie essen und warum wir lieber die Finger davon lassen sollten. Wer mich schon länger kennt, weiß, dass ich sehr gern Avocado esse. Jedoch ist es mir auch wichtig, das man darauf achtet, wie sie angebaut, geerntet und transportiert wird. Schaut daher bitte genauer hin, woher ihr sie bekommt. Ich zeige euch heute, was die tolle Frucht zu bieten hat, wo sie überhaupt herkommt und so allerlei spannende Geschichten. Wusstet ihr, dass die Avocado eine Beere ist?

Avocado in der Vergangenheit

So ganz genau weiß man nicht, wo sie beheimatet war. Wenn man Büchern und Beiträgen glauben kann, wurde die Avocado etwa vor 9000 Jahren das erste mal erwähnt. Das Ursprungsland soll Guatemala gewesen sein. Mexiko wird auch erwähnt. Die Inkas haben den Kern und das Fruchtfleisch als Aphrodisiakum verwendet. Bei den Azteken galt sie als Fruchtbarkeitsfrucht. Die Indianer setzten unter anderem die Blätter als fiebersenkendes Mittel ein. Im 17. Jahrhundert brachten die Seefahrer die Frucht nach Europa. Jedoch erst in den letzten Jahren wurde die Avocado auch vermehrt in unseren Küchen und auf den Tellern verwendet.

Avocado in der Heilkunde

Tees aus den Blättern der Avocado galten schon bei den Indianern als Heilmittel. So wurde der Tee bei Fieber, aber auch bei Darmbeschwerden

gereicht. Für die Haut unter anderem ist Avocadomus ein reines Wundermittel. Die Vitamine (zum Beispiel Vitamin E) unterstützen die Haut bei der Regeneration und vor Alterung. Also könnten wir es tun, wie Marlene Dietrich: eine halbe Avocado essen, die andere Hälfte als Maske aufs Gesicht legen.

Durch den hohen Nährstoffgehalt wirkt sich die Avocado auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich bietet die Avocado essentielle Aminosäuren. Sie macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Avocado in unserer Küche

Am besten kauft man die Avocado noch etwas hart und legt sie mit Äpfeln in eine Schale oder Papiertüte. Dort kann sie langsam reifen und ist für den Gebrauch bestimmt. Ich mag dieses SUPERFOOD in allen Variationen. Als Aufstrich oder Dip, im Salat, mit warmen Tomaten, als Süßspeise und natürlich ganz klassisch als Guacamole.

Rezept-Ideen findet ihr hier: [Avocadocreme](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#), [Couscous-Salat mit Avocado](#)

Ich hoffe, ich konnte euch die Avocado ein wenig schmackhaft machen und freue mich, wenn ihr mir schreibt, was ihr so leckeres mit der Avocado zaubert.

Alles Liebe und bis bald

eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I TIPPS I WÜNSCHE

geschrieben von Karin Knorr | 5. Januar 2019



Jetzt sind die Stunden gezählt bis Weihnachten. Vielleicht lauft ihr noch durch die Geschäfte, um Kleinigkeiten zu kaufen oder ihr sitzt ganz entspannt vor einem Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt ☐ Ich bereite schon das Essen für die nächsten Tage vor, beziehungsweise überlegen, wie ich sie gestalte. Ich habe in diesem Jahr den Luxus, alles schon fertig zu haben und kann noch ein wenig vor mich hin träumen, mich ausruhen, mich mit Freunden und der Familie treffen.

Last-Minute-Liste

Bevor ich euch allen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest wünsche, habe ich noch #5ünf Rezept-Ideen für Euch zusammen gefasst.

Tipp 1 – Traditioneller Kartoffelsalat

Bei uns gibt es wie jedes Jahr Heiligabend Kartoffelsalat und Würsten. Mein Rezept zum Kartoffelsalat findet ihr [hier \(einfach klicken\)](#) oder auf meinem YouTube – Kanal

Tipp 2 – Selbstgemachtes Rotkohl

Ein weiteres Gericht gibt es bei uns immer: selbstgemachtes Rotkohl. Dazu gibt es auch ein Rezept [hier auf meinem Blog](#) von mir. Ich habe da kein bestimmtes Rezept, mache es einfach wie es mir in den Sinn kommt und es schmeckt meinen Gästen. Meine Mama kocht den Kohl einfach mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss kommt ein kleiner Schluck Essig und eine Prise Zucker dazu. Den Geschmack verstärkt sie mit ausgelassenem Speck. Ich persönlich nehme Butter.

Tipp 3 – Omas Hühnersuppe

Vorsuppen dürfen bei vielen an Feiertagen oder bei einem Festessen nicht fehlen. Bei meiner Mama ist es immer eine Hühnersuppe. Das Rezept dazu findet ihr [HIER](#).

Tipp 4 – Schokoladenmus

Zum Nachtisch habe ich für euch Schokoladenmus mit Himbeeren. Ihr braucht dazu nur #5ünf Zutaten und ist ein leichtes Dessert, dass man gut vorbereiten kann. Dieses und weitere Rezept findet ihr hier <https://rezepte.knorr-fit.de/category/dessert/>.

Tipp 5 – Weihnachtsplätzchen

Wem jetzt noch Gebäck für die Feiertage fehlt, dem kann ich meine Plätzchen-Rezepte empfehlen. Diese haben nur #5ünf Zutaten und sind in kurzer Zeit fertig. Die Rezepte [findet ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch mit meiner „Last-Minute“ – Liste ein wenig unter die Arme greifen und wünsche euch allen eine schöne Zeit mit euren Lieben bei leckerem Essen. Bleibt gesund und seid lieb begrüßt von

eurer Karin Knorr