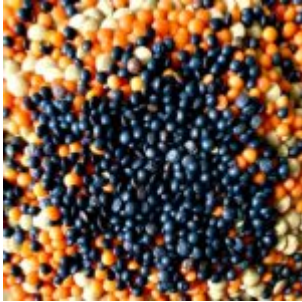


# LINSEN – sind sie ein Superfood?

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein spannendes Thema für euch. Es geht um Superfood – müssen wir hier immer wieder neue Nahrungsmittel erfinden oder entdecken? Ich habe in letzter Zeit ein wenig nachgedacht, recherchiert und auch nach euren Lieblingen geschaut. Die meisten Klicks eurerseits gehen auf meine Linsengerichte. Schauen wir uns doch die Linsen einmal genauer an:

## **Linsen in der Vergangenheit**

Wusstet ihr, dass es über 3000 Linsensorten gibt? Über 80 verschiedene Sorten werden heute für den Verzehr angebaut. Der älteste Fund wurde im heutigen Israel gemacht und ist etwa auf 10.000 vor Chr. datiert worden. Die Linse wanderte vom Nahen Osten nach Europa. Sogar in der Bibel wurde über die Linse berichtet. Gut, das ist jetzt nicht mein Thema. Das älteste Linsengericht ist Mujaddara. Es stammt aus dem Jahr 1226 und wird noch heute in Libanon, in Syrien, in Jordanien und in der Türkei gegessen.

## **Linsen in der Heilkunde**

Hildegard von Bingen hielt von der Linse nicht viel. Im Ayurveda wird Dal bis heute empfohlen. Auch in der TCM stärken Linsen die Nieren-Energie. Der Pfarrer Kneipp lobte die Linse und gab ihr den Vorzug gegenüber Fleisch. Die vorhandenen Nährstoffe der Linsen belegen seine Empfehlungen. Linsen sind weit mehr als ein „Arme-Leute-Essen“.

Achtung: Wegen des hohen Purin-Gehaltes sollten sich Menschen mit zu hohem Harnsäure-Wert und Gicht-Betroffene etwas mäßigen, müssen jedoch nicht komplett auf Linsen verzichten.

## **Nährstoffgehalt/Vorteile von Linsen**

- reich an Eiweiß (gute Alternative zu Fleisch)
- niedriger GLYX – gut für Diabetiker
- reich an Ballaststoffen – ist ein Präbiotikum, stärkt unseren Darm und somit unser Immunsystem
- verbessert den Cholesterin- sowie Zuckerstoffwechsel
- Linsen sind reich an Eisen
- bieten viel Zink – gut für Haut, Haare und Nägel, aber auch für unser Immunsystem
- auch sind Linsen sehr vitaminreich – vor allem Folsäure, die die

Zellteilung unterstützen

### Linsen in unserer Küche

Ich kann mich noch an meine Kindheit erinnern. Da gab es nur braune Linsen und diese wurden mit „Knackern“ oder geräuchertem Bauchfleisch gekocht und süß sauer abgeschmeckt. Ich hatte auch ein Rezept gefunden, in dem wurden Reste vom Kaninchenbraten mit den Linsen gekocht. Jetzt ist die Vielfalt so riesig und ich möchte auf Linsen nicht mehr verzichten. Durch ihre Vielfalt an Inhaltsstoffen kann man echt auf das eine oder andere Stück Fleisch verzichten. Die gelben und roten Linsen sind geschält, brauchen nur eine geringe Kochzeit (etwa 10-15 Minuten). Alle anderen sollten über Nacht eingeweicht (besser verträglich und reduziert die Phytinsäure) werden und müssen dann etwa 30-60 Minuten kochen.

### Diese Rezepte könnten euch gefallen

Auf meinem Blog findet ihr sehr viele Rezepte mit Linsen. Hier meine Lieblinge

[PASTA AN LINSENBLOGNESE – vitalstoffreich & lecker](#)

[INDISCHES LINSENCURRY](#)

Vielleicht wisst ihr noch viel mehr über die Linsen und möchtet es mir mitteilen? Dann freue ich mich über eure Kommentare. **Für mich ist die Linse eine Superfrucht.** Freut euch über weitere leckere Rezepte.

Bleibt gesund,

eure Karin

---

## [ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst...

---

## QUINOA- das Korn der Inkas

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einen interessanten Beitrag für euch, den ich 2012 auf meinem alten Blog veröffentlicht hatte. Damals habe ich zum ersten Mal mit meiner Familie Quinoa gegessen. Jetzt gibt es schon einige leckere Rezepte hier auf meinem Blog. Viel Spaß beim Stöbern:

**Beitrag vom 09.04.2012** : Gestern habe ich meiner Familie ein neues Rezept serviert. Da Quinoa das erste Mal auf unserem Tisch stand und ich auf die vielen Fragen hin recherchierte, meinte mein Sohn, ich solle doch einen Artikel darüberschreiben. Diese Idee greife ich hiermit auf.

Quinoa gehört neben Amarant zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gehört Quinoa zu den Hauptnahrungsmitteln der Inkas und galt als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Schon damals wurde dem Korn eine große heilende Wirkung zugesprochen. Die Spanier fürchteten sich vor dieser Kraft und meinten, die Inkas zu schwächen, wenn sie den Anbau von Quinoa verbieten. Nur mutigen Bauern ist es zu verdanken, dass das Korn der Inkas nicht in Vergessenheit geriet. In Europa blieb Quinoa bis ins 20. Jahrhundert hinein nahezu unbekannt.

### **Geballte Kraft an Nährstoffen**

Das wohlschmeckende, leicht nussige Korn hält immer mehr Einzug in die gesunde Küche. Es wird gekocht wie Reis und ist eine gute Alternative für eine ausgeglichene und nährstoffreiche Ernährung. Besonders für Menschen, die an Zöliakie leiden, ist Quinoa bekömmlich, da das Korn glutenfrei ist. Auch in der vegetarischen Küche gewinnt Quinoa immer mehr an Bedeutung. Der Mineralstoffgehalt von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidesorten um Längen. Der hohe Anteil an Eisen, Zink und Kalzium sowie B-Vitamine und Vitamin E verbunden mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestätigen den Glauben der Inkas, das ihr Korn ein Wundermittel für Kraft und Gesundheit ist.

## Afrikanisches Gemüsequinoa

Rezept aus der „[Lauf-Diät](#)“ Das Kochbuch von Dr. Feil und Herbert Steffny

### Zutaten für 2 Personen

- 140 g Quinoa
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Champignons
- kleine Dose Tomaten
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken, Chilipulver, 1 EL Olivenöl
- frische Petersilie gehackt

### Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Tofu und Paprika in Streifen schneiden, Pilze vierteln. Jetzt das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Tofu, Paprika und Pilze hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Tomaten mit dem Saft hinzu. Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Petersilie garnieren.

**Tipps:** Ich hatte gestern keinen Tofu mehr und habe alternativ Hähnchenbrust verwendet. Uns hat es sehr gut geschmeckt. Quinoa kann man sehr vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Beilage (alternativ zum Reis), als herzhaften Auflauf oder als süßes Pfannengericht bereichert er unseren Speiseplan.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Quinoa – Sommersalat](#), [Quinoa – Pfannkuchen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin Knorr

---

## [NEUJAHRSGRUSS & Symbolik des APFELS](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



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

## **HIRSE – MEHR ALS EIN SATTMACHER**

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



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.

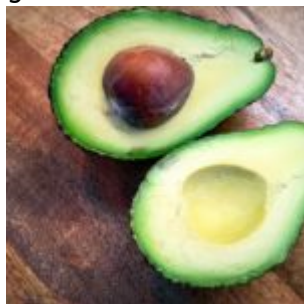
Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

---

## **AVOCADO – die SUPERFRUCHT**

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



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 Avocadomas 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