

SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Lieblinge mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. karin@knorr-fit.de

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

NEUJAHRSGRUSS & Symbolik des APFELS

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



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

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Apfel & Granola

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



In meiner kleine Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Der Hirsebrei ist im Winter mein absoluter Liebling. Ich koche mir immer mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Inhaltsstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Apfel
- Zimt
- Granola / Knuspermüsli

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse und 2 Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Äpfel oder auch Birnen könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse in einer Dose für den nächsten Tag zurückstellen. Nun die Kokosmilch in den Topf geben und noch ein wenig quellen lassen. Mit den Äpfeln, Granola und Zimt garnieren und servieren. Wenn ihr am nächsten Tag rohe Früchte verwenden wollt, gebt erst Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu und etwas Milch (2-3 EL) und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video auf meinem YouTube Kanal veröffentlicht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#), [Gefüllte Süßkartoffeln](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchtelessig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpflückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das

Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren,](#)
[Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin