PETERSILIE – wir lieben sie!

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2018

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 Stoffwechselleiden. 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

WEIHNACHTEN MIT KARIN I Kakao mit Gewürzen

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2018

In der Weihnachtszeit rücken wir alle etwas mehr zusammen. Mit leckeren Gerichten, Plätzchen und Getränken verwöhnen wir uns und unsere Lieben. In den nächsten Beiträgen zeige ich euch Rezepte, die in die Weihnachtszeit passen. Das besondere daran ist, dass wir keinen raffinierten Zucker verwendet haben. Unsere Rezepte beinhalten nur #5ünf Zutaten plus Basics. Das erste Rezept in der Reihe ist ein heißer Kakao mit Gewürzen und etwas Honig.

Zutaten:

- 2 große Tassen Milch
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Teelöffel Honig
- je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma
- optional 1 Messerspitze Chili

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf füllen, umrühren und bis zur gewünschten Temperatur erwärmen. Und schon ist der Kakao fertig.

Tipps: Bei diesem Kakao könnt ihr euch an die Gewürze herantasten. Pfeffer zum Beispiel verstärkt die Wirkung der Gewürze. Die Milch könnt ihr auch

variieren. Mandelmilch schmeckt auch vorzüglich. Durch die Gewürze ist dieser Kakao entzündungshemmend.

Schreibt mir doch, wie ihr den heißen Kakao zubereitet und liebt und freut euch auf die kleine Reihe „Weihnachten mit Karin “

Ich wünsche euch allen einen schönen 2. Advent

eure Karin