AVOCADO – die SUPERFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



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

AZUKIBOHNEN-SUPPE mit Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



Letztens habe ich die Azukibohne für mich entdeckt. Sie sieht nicht nur spannend aus, sie ist auch super gesund. Natürlich habe ich wieder recherchiert, woher sie kommt und was sie zu bieten hat. Die Azukibohne hat ihren Ursprung in China und gehört jetzt in Japan zu den Nationalzutaten. Sie wird in Süßspeisen, als Salat oder zu Suppen verarbeitet.

Natürlich habe ich auch ein leckeres veganes Rezept für euch. Schaut selbst:

***Zutaten für 4 Personen:***

- 1 Becher Azukibohnen
- 5 mittlere Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 1 mittlere Zwiebel

Basics:

- 750 ml Wasser (optional Gemüsebrühe)
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel (oder Kreuzkümmel) zum Würzen
- optional 1 Chilischote und Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen und würfeln. Ananas schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Paprika andünsten. Die eingeweichten Azukibohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu der Zwiebel geben, mit Wasser ablöschen. Das ganze etwa 45 Minuten köcheln, nach etwa 25 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles würzen. Zum Schluss die Ananaswürfel zu den Bohnen geben, kurz aufkochen und noch einmal abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden.

Tipps: Zu dem süßen Geschmack der Ananas passen gut die Schärfe einer Chilischote und die Säure einer halben Zitrone. Auch runden Kräuter den Geschmack und die Optik ab. Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe sind so toll, dass sie regelmäßig auf unseren Tisch sollte. Magnesium und Mangan unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und wirken der Übersäuerung unseres Körpers entgegen. Zusätzlich bietet die Bohne Zink, Eisen sowie viele B-Vitamine. Diese Kombination in Verbindung mit vielen Ballaststoffen leiten Toxine aus und wirken entwässernd. In der TCM werden Azukibohne sehr oft verwendet, sie wirken sich positiv auf Blase, Nieren und Darm aus.

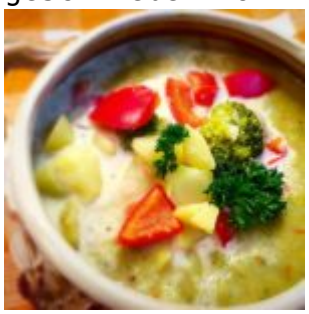
Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Indische Linsensuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin

BROKKOLI SÜPPCHEN MIT KOKOSMILCH I 5ünf

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



Heute habe ich für euch ein Brokkoli-Süppchen gekocht, beziehungsweise den Brokkoli nur gedämpft und zu der Suppe gegeben. Ihr müsst sie unbedingt probieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brokkoli (je nach Größe auch 2 Stück)
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Basics: Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, die Kartoffeln und den Paprika dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Auf kleine Hitze stellen und den Brokkoli obendrauf legen. Mit dem Topfdeckel abdecken und garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind (15-20 Minuten). Zum Schluss kommt die Kokosmilch hinzu. Die Suppe wird püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Jetzt kann sie mit Kräutern serviert werden.

Tipps: Ich mag immer noch etwas zum Beißen im Süppchen und püriere die Suppe nur etwas an oder nehme einige Stückchen beiseite und lege sie zum Servieren wieder auf den Teller. Wer es gern etwas schärfer mag, kann mit Chili servieren. Muskatnuss passt ebenfalls super zu dieser Suppe. Statt Kokosmilch kann man auch Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Brokkoli hat sehr viel zu bieten, unter anderem Vitamine C, A und B sowie Kalium, Calcium und Magnesium, ist ballaststoffreich und hat wenige Kalorien. Durch die Zusammensetzung der Suppe, passt sie sehr gut in

die basische, vegetarische (vegane) Ernährung und ist super lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Möhren-Süßkartoffel-Suppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare, wie euch eure Suppe geschmeckt hat.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr