



Medizin aus der Küche

Ob Ingwer, Kardamon, Safran oder Salbei – Gewürze geben jedem Essen eine besondere Note. Doch nicht nur das: Ihre Rinden, Knospen und Blätter enthalten ätherische Öle, Flavonoide und Gerbstoffe, die unsere Gesundheit schützen.

Ohne Zweifel gehören Gewürze mit zu den schönsten Nebensachen, die es auf der Welt gibt. Ob Blätter, Wurzeln oder Samen – seit jeher sind Menschen fasziniert von aromatischen Pflanzen, die das Aufnehmen von Nahrung zu einem Gaumengenuss machen. Wir finden sie in allen Ländern der Erde: vom italienischen Basilikum über das erfrischende Zitronengras in Thailand bis zum pfeffrigen Piment aus Jamaika. Neben ihrer kulinarischen Bedeutung sind sie ausnahmslos gut für unsere Gesundheit. Sie enthalten einen großen Bestandteil an wirksamen Antioxidantien und weisen zudem noch einige andere Vorteile auf.

Functional Food

Kräuter und Gewürze machen Speisen geschmackvoller, bekömmlicher und gleichzeitig länger haltbar. Ihr hoher Gehalt an ätherischen Ölen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen wirkt vitalisierend auf unseren Körper. Sie hemmen Krankheitskeime, Pilze und halten Krebszellen in Schach. Verdauungssäfte, Kreislauf und Libido werden angeregt. Ja, sie machen uns – ganz allgemein gesprochen – Lust aufs Leben.

Echte Pflanze oder E-Nummer

Doch nicht alles, was aromatisch schmeckt, ist auch heilsam. Die Lebensmittelindustrie schöpft aus einer Fülle an künstlichen, im Labor hergestellten Aromen, um ihre Fer-

tiggerichte aufzupeppen. Synthetische Geschmacksstoffe sind billiger und in ihrer Kennzeichnung oft missverständlich. Steht in der Inhaltsangabe eines Produkts beispielsweise „natürliche Aromen“, sind diese dennoch künstlich hergestellt – wenngleich der Ausgangsstoff ein Naturmaterial ist (beispielsweise Pilze oder Sägespäne).

Mit Pflanzen heilen

Seit Jahrtausenden werden Gewürze nicht nur zum Verfeinern von Speisen, sondern auch als wertvolle Heilsubstanzen eingesetzt. Ob in der traditionellen Medizin in China und Indien, bei Paracelsus oder der Äbtissin Hildegard von Bingen – es steht uns ein lange erprobtes Wissen über die heilsame Wirkung von Kräutern zur Verfügung. Besonders beliebt in der kalten Jahreszeit: Thymian bei Husten, Salbei bei Halsentzündungen und Ingwer bei grippalen Infekten.

Gewürze für die Seele

Aus der Aromatherapie wissen wir, dass Duftstoffe von Pflanzen tief in unser Unbewusstes vordringen können. Sie helfen uns dabei zu entspannen, ins seelische Gleichgewicht zu kommen und neuen Mut zu fassen. Auf der ganzen Welt nutzen daher Schamanen Kraftpflanzen als Verbündete für ihre Heileremonien. Auch bei uns wurde früher in Krankenzimmern mit bestimmten Pflanzen geräuchert (beispielsweise Wacholder und Salbei), um Keime und schlechte Geister gleichermaßen zu vertreiben.

INGWER

Der Ingwer sieht dem heimischen Schilf ähnlich und wird heute in vielen subtropischen Gebieten der Welt angebaut. Sein scharf schmeckendes Rhizom („Wurzel“) enthält eine Fülle an ätherischen Ölen (Zingiberen und andere), die den Appetit, die Verdauungssäfte und Durchblutung anregen. Ingwer wirkt auch entzündungshemmend, schmerzlindernd und gegen Übelkeit. Auf der seelischen Ebene verstärkt er die eigene „Erdung“ und versöhnt mit dem oftmals rauen Dasein hier auf der Welt. **Tipp:** Als schnelle Hilfe bei Reisekrankheit ein Stückchen kandierten Ingwer kauen.

In der Küche ist Ingwer dank seines erfrischenden, zitronenartigen Geruchs und des süßlich-scharfen Geschmacks ein Universalgewürz. Er passt sowohl zu pikanten als auch zu süßen Speisen: würzige Suppen, Kuchen (Gingerbread) und Getränke (Gingerale). Besonders beliebt ist er in der asiatischen Küche.





KARDAMON

Der Kardamon wird bis zu 4 Meter hoch und ist mit dem Ingwer verwandt. Seine aromatischen Früchte werden kurz vor dem Aufspringen von Hand gepflückt und gehören zu den ältesten und kostbarsten Gewürzen der Welt. Kardamomsamen enthalten etwa 7 Prozent ätherische Öle, die sich aus über 120 verschiedenen Stoffen zusammensetzen. Sie wirken appetitanregend, blähungshemmend und krampflindernd. Auf der seelischen Ebene hilft Kardamom dabei, Verbindung zur eigenen inneren Größe aufzunehmen und sich als würdiger Teil der Schöpfung zu erleben. In der Küche finden wir Kardamom besonders im arabischen und asiatischen Raum (in Currys und Reisgerichten, als besondere Note im Kaffee). Auch zum Aromatisieren von Glühwein, Likören und Lebkuchen wird er verwendet. **Tipp:** Kardamomkapseln im Ganzen mitkochen oder frisch aufbrechen und die Samen im Mörser zerdrücken. So erhalten Sie das Maximum an ätherischen Ölen.



SAFRAN

Safran stammt ursprünglich von den ägäischen Inseln und gehört zu den Krokussen. Die Ernte der violetten Blüten mit ihren typischen orangenen Stempelfäden erfolgt mühsam von Hand. (Für ein Kilogramm Safran benötigt man rund 180 000 Blüten!) Etwa 300 verschiedene Inhaltsstoffe wurden im echten Safran bereits gefunden, darunter das ätherische Öl Safranal. Er stärkt das Immunsystem, wirkt schmerzlindernd und stimmungsaufhellend bei Depressionen. Auf der seelischen Ebene hilft Safran, das eigene Bewusstsein über das Alltägliche hinaus zu erweitern. In der Küche werden die süßlich-bitteren getrockneten Fäden sowohl für pikante Gerichte (spanische Paella) als auch für Süßspeisen verwendet. Die Fäden immer frisch mörsern, kurz in Wasser einweichen und erst gegen Ende der Garzeit hinzufügen. **Vorsicht:** Das teuerste Gewürz der Welt wird oft gefälscht. Echten Safran erkennt man an seinem typischen Geruch und an der tiefroten Farbe.



REZEPT: WÄRMENDER YOGI-TEE

- Für die Gewürzmischung je 7 Gewürznelken, Kardamomkapseln und schwarze Pfefferkörner sowie 1 kleine Stange Zimt in der Gewürzmühle mahlen oder im Mörser zerdrücken.
- Für eine Kanne Yogi-Tee 0,75 l Wasser mit der Gewürzmischung und 1 – 2 Scheiben frischem Ingwer erhitzen. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Dann 0,25 l (Soja-) Milch zufügen.
- Absieben und nach Belieben mit Honig oder Reissirup süßen.

„Wer von einer Reise Gewürze mitbringt, kann später in der eigenen Küche immer wieder schöne Urlaubserinnerungen wach werden lassen.“

Surdham Gök,
vegane Starkoch und
Weltenreisender



SALBEI

Der Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und ist ein kleiner Strauch mit samtigen Blättern. Sein Name (lat. salvare = heilen) verweist auf seine Bedeutung als traditionelle Heilpflanze. Neben ätherischen Ölen (Thujon, Kampfer) enthält er eine Vielzahl an Flavonoiden, Gerb- und Bitterstoffen. Er wirkt keimtötend, zusammenziehend und durchblutungsfördernd. Auch auf der seelischen Ebene hilft Salbei dabei, klare Grenzen zu setzen.

In der mediterranen Küche passt der herbe, kampferartige Geschmack perfekt zu Gemüse ragouts. Die Blätter unterstützen die Fettverdauung, die Blüten sind ein dekoratives Küchengewürz.

Tipp: In Fett gebratene Salbeiblätter liefern eine raffinierte und aromatische Zutat zu Gnocchi oder Nudeln.

Julia Gruber
www.julia-gruber.com

BUCHTIPP

Julia Gruber
Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze
Königsfurt-Urania Verlag, € 9,99



PR-Anzeige

Kampot Pfeffer
Eine Rarität unter den Gewürzen



Echter Kampot Pfeffer stammt aus der gleichnamigen Provinz im Süden Kambodschas und wird ausschließlich nachhaltig und in Bioqualität produziert. Jedes einzelne Pfefferkorn ist mit Liebe handverlesen, um höchste Qualität und das unübertroffene Aroma sicher zu stellen. Besonders roter Kampot Pfeffer ist eine Seltenheit in der Gewürzwelt. Die fruchtige Schärfe und das süßliche Aroma machen echten roten Kampot Pfeffer weltweit einzigartig. Verantwortlich für die Schärfe im Pfeffer ist das enthaltene Alkaloid Piperin. Es regt Speichelfluss sowie Magensäfte an und aktiviert zudem Verdauungsenzyme.

Kampot Pfeffer hat damit nicht nur ein außergewöhnliches Aroma, sondern wirkt sich auch positiv auf den Stoffwechsel aus. Profitieren Sie von unserem Gutschein und probieren Sie den besten Pfeffer der Welt! **Mehr auf www.unclespice.de**

10% ab 30,- €
Gutschein-Code: *bewussterLeben*