

BERICHT BEATE SOURANIS, DIABETESBERATERIN DDG ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR

Wohltuender Genuss:

# Gewürze und Heilkräuter

---

Gewürze und Kräuter runden viele Speisen erst richtig ab und sind in jeder schmackhaften Küche unerlässlich. Kräuter und Gewürze haben aber auch eine heilkundliche Tradition. Die Gewürzheilkunde vereint traditionelle Weisheit, fernöstliche Heilkunde und moderne Wissenschaft. Lesen Sie in unserem Beitrag Interessantes und Wissenswertes über die Herkunft, welche Kräuter und Gewürze bei welchen Beschwerden unterstützend wirken und wie man sie in der Küche einsetzen kann.

# Anis



› **Anis** zählt zu den ältesten Gewürzen im europäischen Kulturraum. Anis wurde schon im Mittelalter zur Verdauungsunterstützung, gegen Erkältung oder Atemwegserkrankung oder auch zur Bekämpfung der „Melancholie“ empfohlen. Anis wirkt beruhigend und kann den Schlaf fördern. Als ätherisches Öl in der Duftlampe verdampft soll Anis innere Ruhe bringen und vor Alpträumen schützen. Mit seinen süßlichen Aromen und seinem leicht lakritzartigen Geschmack passt es nicht nur hervorragend in Gebäck, in Süßwaren oder eingelegte Früchte, sondern harmoniert auch mit Fleisch, Geflügel und sogar Fisch.



› **Muskatnuss** ist die Frucht der immergrünen Muskatnussbäume, die auch nach 100 Jahren noch eine gute Ernte liefern. Die Muskatnuss wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und antidepressiv. Vorsicht, ab 5 Gramm können halluzinogene Effekte und Vergiftungserscheinungen auftreten. Die Muskatnuss duftet anregend aromatisch, sie schmeckt sehr würzig, leicht harzig und feurig süß, mit einem bitteren Hauch. Sie eignet sich zum Würzen von Suppen, Saucen, Gemüse, Fleisch- und Kartoffelgerichten genauso wie für süße Speisen. Kaufen Sie Muskatnuss am besten im Ganzen und reiben Sie jeweils die benötigte Menge frisch. Erst durch Reiben oder Mahlen werden die ätherischen Öle freigesetzt. Nur so können sich das feine Aroma und die volle Wirksamkeit des Gewürzes entfalten. Die Gewürze Piment, Nelke, Pfeffer und Zimt harmonieren perfekt mit Muskatnuss.

Muskatnuss

› **Gewürznelken** sind die getrockneten Blütenknospen eines immergrünen, tropischen bis zu 20 Meter hohen Baumes aus der Familie der Myrtengewächse. Sie sind wie kaum ein anderes Gewürz sehr intensiv im Duft und sehr reich an ätherischen Ölen. Wenn wir den Duft riechen, wird dieser an unser Gehirn weitergeleitet. Das Riechzentrum ist zugleich Schaltstelle für Emotionen. Hier wird Gewürznelke nicht nur mit Wärme, Wohlbefinden, Harmonie verbunden. Für das zentrale Nervensystem hat der Duft auch beruhigende und antidepressive Eigenschaften. Der Gewürznelke werden aber auch antiseptische Eigenschaften zugeschrieben. In Kombination mit anderen ätherischen Ölen wird sie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum genutzt. Nelke wirkt weiter krampflösend und hat einen positiven Einfluss auf die Stimmung. Der feurig warme, leicht brennende Geschmack und aromatische Duft der Gewürznelke harmoniert besonders gut mit Wild, Fleischgerichten wie Sauerbraten oder Rouladen, mit Blaukraut, aber auch mit Süßspeisen wie Früchtekompott, Marmeladen oder Gebäck.

Gewürznelken



# Vanille

› **Vanille** ist der Fruchtknoten einer tropischen Orchideenblüte. Vanille ist ein seit Jahrhunderten begehrtes und teures Gewürz. Sie wirkt appetitanregend, verdauungs- und konzentrationsfördernd und sorgt für angeregte Entspannung. Der warme Duft von Vanille verführt zum Träumen. So wird Vanille auch häufig von der Kosmetikindustrie eingesetzt. Vanille verleiht Speisen einen süßlich würzigen Geschmack. Schale und Fruchtmarm der Schote werden als Gewürz genutzt. Wichtig bei der Verwendung in der Küche ist, die Vanilleschote aufzuschlitzen, damit sich das volle Aroma entfalten und das Mark herausgeschabt werden kann.

› **Rosmarin** ist ein mediterraner Zwergstrauch der wohl von Ordensbrüdern bis zu uns gebracht wurde. Auf Anordnung von Kaiser Karl dem Großen wurde er in den Gärten der Abteien angepflanzt. Schließlich hatten die Mönchsärzte den Rosmarin als wirkungsvolles Naturheilmittel für Herz-Kreislauf-Störungen sowie Magen-Darm-Probleme entdeckt. Einsatz findet er auch in Bädern oder zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten. Erst im 15. Jahrhundert wurde Rosmarin für die Küche entdeckt. Er wird auch heute noch in seinem Ursprungsgebiet rund um das Mittelmeer geschätzt. Sein frischer, leicht bitterer Geschmack und der zarte nadelholartige Duft sind mit mediterranem Gemüse, Fleisch- und Fischgerichten besonders harmonisch. Rosmarin hat eine hohe Würzkraft, deshalb vorsichtig dosieren.

Rosmarin

› **Thymian** ist ebenfalls ein mediterraner Zwergstrauch. Im antiken Griechenland und Rom hatte Thymian kultischen Charakter. Räucherungen mit dem würzigen Kraut waren Bestandteil der Götterverehrung. Und auch hier waren es die Männer der Kirche, die Thymian in unseren Kulturraum gebracht haben. Thymian ist das klassische pflanzliche Mittel bei Husten. Er wirkt schleimlösend, antibakteriell und krampflösend. Bewährt hat sich Thymian auch als Spülung bei Entzündungen im Mund und Rachenraum. Seine antibakterielle Wirkung wird sich auch bei Hautunreinheiten zunutze gemacht. Abwaschungen mit einem kalten Thymianguss wirken desinfizierend und entzündungshemmend. Als duftiges Gewürz ist es für alle mediterranen Gerichte geeignet. Im Gegensatz zu den meisten anderen Kräutern ist es bei Thymian wichtig, dass er eine Weile mitgekocht wird, da er sein volles Aroma bei Hitze erst richtig entfaltet.

Thymian

# Zimt

› **Zimt** ist die geschälte und fermentierte Rinde ein- bis zweijähriger Zweige und Austriebe des bis zu zwölf Meter hohen tropischen Zimtbaumes. Die Wirkung von Zimt wird als verdauungsfördernd, antibakteriell, krampflösend, stimmungssteigernd, anregend, aber nicht aufregend beschrieben. Zimt als Räucherwerk war in der römischen Kultur eine Verbindung zu den Göttern. In den asiatischen Kulturen wird Zimt noch heute für den Bereich der Psyche eingesetzt. Das Aroma von Zimt ist unvergleichlich. Er duftet feurig warm. Zimt verleiht sowohl Süßspeisen, Gebäck, aber auch Fleischgerichten einen herrlichen Geschmack. ■

