

Wärmende Gewürze

Brrr, schon wieder kalt draußen..., gerade war es doch noch Sommer?!

Wie wäre es dann also, sich einmal von innen mit Gewürzen wie Chili, Zimt oder Ingwer zu wärmen? Bei Menschen mit empfindlichem Magen-Darm Trakt, sind die aufgeführten Gewürze eher vorsichtig zu verwenden!

Chili: Chili kann von angenehm scharf bis richtig feurig dosiert werden– Chili hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Die Schärfe regt die Verdauung an und sorgt dafür, dass unser Essen besser verdaut werden kann. Chili schmeckt auch in süßen Gerichten herrlich: Heißer Kakao mit Chili und wärmt prima durch.

Übrigens: Wussten Sie, dass es für die Schärfe auch ‚Größen‘ gibt (so wie für die Spannung – VOLT und für die Stromstärke – AMPERE)? Für die Schärfe ist die Einheit SKOVILLE.

Gewürznelken: Die kleinen braune Knospen passen wunderbar zu Saucen, Rotkohl, aber auch in Heißgetränke wie Tees oder Fliederbeersaft. Gewürznelken stärken das Immunsystem, haben einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und sorgen für frischen Atem. In Orangen gesteckt, geben sie außerdem ein herrliches Raumparfüm ab. Mit Gewürznelken gespickte Zitronen vertreiben im Sommer die Mücken.

Zimt: Zimt schätzte man schon im alten China. Er passt zu Äpfeln, aber auch zu Fleisch oder Geflügel und dessen Saucen. Er verleiht Gerichten eine köstlich-exotische Note. Er wirkt antibiotisch, schleimlösend und durchblutungsfördernd. Deshalb wird uns nach dem Genuss eines Zimtgerichts auch so schön warm. Außerdem soll sich Zimt positiv auf eine Diabeteserkrankung auswirken.

Muskatnuss: Frisch gerieben schmeckt sie am besten und sehr intensiv: Mit ihrem nussig-würzigen Aroma passt sie besonders lecker im Kartoffelbrei, zu Gemüse wie Spinat, Blumenkohl und Kohlrabi oder in Suppen und Aufläufen. Muskatnuss wirkt stärkend auf Nerven und die Verdauung. In der Volksmedizin gilt die würzige Muskatnuss sogar als Aphrodisiakum ein Appetitanreger der anderen Art!

Kardamom: Im Geschmack erinnern die kleinen Samenkapseln etwas an Eukalyptus mit leicht süßlich-scharfer Note. Mit Kardamom kann man wunderbar Süßspeisen, Getränke, aber auch Fleisch würzen. Nicht wegzudenken ist er aus der indischen und arabischen Küche.

Koriander: Frischer Koriander ist eine Köstlichkeit, die wunderbar zur asiatischen Küche passt. Wichtig: Geben Sie Koriander immer erst zum Schluss in den Topf, langes Kochen zerstört sein Aroma! Koriander tut auch unserem Körper gut: Er wärmt von innen und beugt einem Völlegefühl vor.

Ingwer: Ingwer gibt Gerichten eine fruchtige Schärfe. Ein Glas heißes Wasser mit Ingwerstückchen ist eine Wohltat und bremst den Appetit! Das Gewürz wärmt wohlig von innen und ist ein wahrer Winterheld: Es hilft bei Erkältung, Übelkeit und Muskelverspannungen. Am besten verwenden Sie frischen Ingwer in Scheibchen oder in kleine Würfel geschnitten.

Tipp: Am Stück hält sich Ingwer über Wochen im Kühlschrank!