

Antientzündliche Gewürze



Nelken

Die getrockneten Knospen einer indonesischen Baumart sind typisch für die Weihnachtsbäckerei, passen aber auch in Wildgerichte, Rotkohl und in orientalische (Reis-)Gerichte. Ihre schon lange bekannte antientzündliche Wirkung wird bis heute vor allem bei Zahntzündungen genutzt.

Zimt



Die getrocknete Rinde eines ceylonesischen Baumes wird in Stückchen als Zimtstangen oder gemahlen angeboten. Milchreis, Weihnachtsplätzchen, Bratäpfel und andere eher winterliche Genüsse werden häufig damit aromatisiert. Wählen Sie unbedingt Ceylon-Zimt, denn Cassia-Zimt kann bedenklliche Mengen des leberschädigenden Cumarins enthalten.



Piment

Im englischsprachigen Raum kennt man Piment auch als »Allspice«, denn er vereint pfeffrige Schärfe mit Aromen wie Muskat und Zimt. Er gilt als entzündungshemmend, magenschonend und beruhigend.



Muskat

Seine entzündungshemmende, beruhigende und verdauungsfördernde Wirkung entfaltet er in vielen Speisen. Als weihnachtliches Gewürz darf er in kleinen Mengen in Lebkuchen etc. nicht fehlen, macht sich aber auch in Saucen, Kartoffel- und Gemüsegerichten gut.

Sumach

Das im Orient beliebte Gewürz steht unter den antientzündlich wirksamen Gewürzen ganz weit oben und hat zudem eine magenschonende und verdauungsfördernde Wirkung. Mit seinem frischen säuerlich-fruchtigen Geschmack verfeinert es orientalische Dips wie Hummus oder Baba Ghanoush wie auch Marinaden für Fisch und Fleisch.

Ingwer

Die pfeffrig-scharfe Wurzel passt sowohl in herzhaftere Gerichte mit asiatischer Note als auch in Süßspeisen und Gebäck. Auch als oder im Tee wird Ingwer gerne genossen. Er hilft gegen Entzündungen, Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Erkältung und Schmerzen.



Echte Vanille

Diese Orchideenfrucht entwickelt erst durch Fermentation ihr wunderbar karamellig-blumiges Aroma, das zu Gebäck und Süßspeisen passt. Künstlich hergestelltes Vanillearoma (Vanillin), das z. B. Bestandteil in Vanillinzucker ist, hat nicht die gesundheitsfördernde Wirkung echter Vanille. Die Heilwirkung ist schon lange bekannt: antientzündlich, beruhigend und hilfreich bei Hautkrankheiten.



Senf

Er wird als scharfe Würze zur Bratwurst, im Salatdressing und zur Verfeinerung vieler herzhafter Speisen verwendet. Seine antientzündlichen Eigenschaften sind bekannt, dazu wirkt er durchblutungsfördernd was z. B. bei Senfwickeln genutzt wird.

