

# Gewürze: Gesund & Lecker

von Gunter Kirsch

Wissenswertes über Verwendung, Geschmack und Inhaltsstoffen von Gewürzen, welches wir das

Schöne Bilder von Gewürzen begleiten uns durch das nächste Jahr. Wissenswertes Informationen über Inhaltsstoffe, Geschmack und Verwendung der Gewürze geben diesem Kalender einen Mehrwert und helfen, dass wir uns gesund ernähren.



## Gewürze:

## Gesund & Lecker



**Oregano** ist eines der bekanntesten Gewürzkräuter. Seine ätherischen Öle kommen in den getrockneten Kräutern konzentrierter vor als im frischen Kraut. Schon kleine Mengen reichen aus, um Suppen, Salate, Fleisch, Gemüse und natürlich eine Pizza lecker zu würzen.

Januar 2015



**Gewürznelken** werden wegen ihres kräftigen Geschmacks in vielen Speisen verarbeitet. Die in den Nelken enthaltenen ätherischen Öle wirken gegen Entzündungen und Schmerzen.

Februar 2015



**Peperoni** wirken antibakteriell und kommen in der Küche als Gewürz und in der Naturheilkunde zum Einsatz. Bis zu 140 mg Vitamin C sind in 100 g der Schoten enthalten.

März 2015



**Knoblauch** wurde schon im Altertum als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Durch die Inhaltsstoffe Allicin und Ajoen wirkt er blutdrucksenkend und bekämpft Viren und Bakterien. Als Gewürz passt Knoblauch hervorragend zu Pasta, Gemüse, Salaten und Saucen.

April 2015



**Kurkuma** ist ein Gewürz, das leicht bitter schmeckt, gelb färbt und in fast jedem Curry zu finden ist. Die WHO empfiehlt als Tages-Dosis bis zu 3 g Kurkuma-Pulver, das entspricht der Menge die auf einen Teelöffel passt.

Mai 2015



Jede **Pfeffersorte** hat ihren eigenen Geschmack, und lässt sich für verschiedenste Gerichte nutzen. Der Inhaltsstoff Piperin wirkt antibakteriell und regt die Verdauung an. Damit sich alle Aromen entfalten können, sollte Pfeffer immer frisch gemahlen werden.

Juni 2015



**Salbei** wird als Gewürz in der Küche und als Heilpflanze verwendet. Als Salbeitee wirkt er entzündungshemmend gegen Halsschmerzen. Die aromatischen Blätter können aber auch für die Zubereitung von Fisch- und Fleischgerichten, Pasta und Salaten genutzt werden.

Juli 2015



**Senfkörner** werden zum Kochen, Braten, und Marinieren verwendet. Als **Senfpulver** werden die Körner zu verschiedenen **Senfsorten** verarbeitet. Senf regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Die **Senföle** wirken antibakteriell. Eine Portion von 15 g Senf hat nur 10 kcal.

August 2015



**Speisesalz** spielt in der Ernährung eine bedeutende Rolle. Es würzt fast alle Speisen und dient der Konservierung von Lebensmitteln. Die WHO empfiehlt eine Salzmenge von maximal 5 g pro Tag für Erwachsene.

September 2015



**Ingwer** findet in der Küche als Bestandteil von Currymischungen, in Suppen, Fleisch- und Fischgerichten und als Tee Verwendung. Die Wurzel enthält 5 mg Vitamin C und hat 52 kcal auf 100 g. Ingwer wirkt antibakteriell und hilft gegen Übelkeit.

Oktober 2015



**Zimt** wurde schon 3000 v. Chr. in China verwendet und gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt. **Zimt** passt zu Süßspeisen und Obstsalat aber auch zu deftigen Gerichten. 100 g enthalten 240 kcal.

November 2015



**Sternanis** hat ein angenehmes, leichtes Anisaroma. Die reifen Früchte werden als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Das darin enthaltene ätherische Öle Anethol wirkt antibakteriell und entspannend. **Sternanis** ist auch Bestandteil der chinesischen Fünf-Gewürze Mischung.

Dezember 2015