

Gewürze und Ihre Verwendung

Als kleine Info vorab: Viele Gewürze sollen mit etwas Fett (Öl, Quark, Joghurt, Milch o.ä.) dem Körper zugeführt werden, da er sie so besser aufnehmen kann. Und um eine heilenden/vorbeugende Wirkung zu erzielen müssen sie regelmäßig benutzt werden.

Safran:

- Kann man als Treibmittel beim backen verwenden
- Wirkt stimmungsaufhellend, entkrampfend und hält Jung
- Weniger ist MEHR (3-5 Fäden pro Gericht)

Ingwer:

- Wirkt entzündungshemmend
- Hilft bei Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen/Migräne und Reiseübelkeit
- Vorbeugend gegen Erkältungen
- Und zum Einreiben gegen Muskelkater

Kurkuma (Gelbwurz):

- Wirkt bei Magen -Darmbeschwerden, Goldene Milch (warme Milch mit Honig, Kurkuma und etwas schwarzer Pfeffer)
- Sollte immer mit etwas schwarzen Pfeffer verzehrt werden
- Auch als Kapseln erhältlich, dann auf die Zusammensetzung achten (95% Curcumin und 5% Piperin)
- Färb intensiv gelb

Zimt:

- Es gibt 2 Sorten Zimt: Ceylon Zimt und Cassia Zimt, vorzugsweise ist der Ceylon Zimt zu benutzen, da in ihm weniger Cumarin vorhanden ist.
- Hilft bei Diabetes II, ist durchblutungsfördernd und nimmt den Appetit
- In der Kosmetik: Entspannungsbad mit Zimtöl (5 Tropfen Öl mit ein wenig Salz oder Sahne mischen, reicht für eine Badewanne), in Verbindung mit Mandelöl gegen Cellulite

Zimtblüten:

- Schmeckt gut auf frischen Obst, zum Süßen von Speisen (Zuckerersatz) und geht auch gut mit in die Pfeffermühle

Alle Pfeffersorten:

- Wirken bei Erkrankungen der Lunge, Bronchien, Asthma und ist fiebersenkend

Cubebenpfeffer:

- Hilft gegen Kopfschmerzen und bei Gedächtnisschwäche

Langer Pfeffer:

- Ist entzündungshemmend und da er sehr hart ist, sollte er nicht in die Pfeffermühle sondern in dem Mörser zerkleinert werden.

Schokoladenpfeffer:

- Ist verdauungsfördernd und wird gerne für Nachspeisen genommen

Mönchspfeffer:

- Hilft bei Hormonstörungen

Vanille:

- Ist stimmungsaufhellend

Salbei:

- Hat 60 Inhaltsstoffe
- Regt den Stoffwechsel an, ist fiebersenkend, hilft bei Hitzewallungen, starken Schwitzen, Insektenstiche und Erkältungen.
- Ist gut zu fettigen Essen

Tonkabohne:

- Wirkt Stress abbauen und beruhigend
- Gilt als Vanilleersatz und kann viel für Nachspeisen verwendet
- Auch hier gilt: weniger ist mehr
- Auch in einer Duftlampe zu verwenden, einfach ein bisschen in die Lampe reiben

Chilli:

- Ist antriebsfördernd und hilft bei Halsschmerzen

Dill:

- Hilft bei Kopfschmerzen, Unterleibskrämpfen und Blähungen

Kadamon:

- Hilft bei Mundgeruch, z.B. Knoblauch

Gelenkwunder:

- 1:1:1 Mischung aus Cumin (Kreuzkümmel), Muskat und Koriander
- Hilft bei Arthrose, Gelenksrheuma, da die Gelenkschleimhäute besser durchblutet werden
- 3 Messerspitzen am Tag immer in Verbindung mit Fett (Öl, Quark, Joghurt...)

Sodbrennen:

- Hilft Zimt, Ingwer, Kalmus Wurzel oder Mandeln