HEILSAME GEWÜRZE

Klassische Aromen aus der Weihnachtsbäckerei sind zugleich bewährte Hausmittel gegen vielerlei Beschwerden. Sie helfen, schweres Festtagsessen besser zu verdauen, lindern Erkältungen oder lösen Muskelverspannungen und heben die Stimmung.

TIPP: Gewürze werden mit einem Mörser, einer Gewürz- oder Kaffeemühle zerkleinert. Um Gewürzduft in der Kaffeemühle wieder zu neutralisieren, eine Handvoll Reiskörner darin mahlen. Mit großen Granitmörsern lassen sich besonders harte Gewürze wie Sternanis oder Kümmel verarbeiten.

In Ellen Hubers Küche vereinen sich alle Wohlgerüche der Weihnachtszeit: Ceylon-Zimt, Gewürznelken, Sternanis, Kardamom, Koriander, Muskat und Ingwer. Die Biologin und Heilpraktikerin verwendet sie nicht nur zum Backen, sondern gerade im Winter gerne als Notfall-Apotheke.
Die kräftigen Gewürze wirken dank ihrer ätherischen Öle, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe entgiftend, wärmend und sie kurbeln die Lebensgeister an.
Um an die gesundheitsfördernden Substanzen zu kommen, werden die Gewürze mit einem Mörser, einer Gewürz- oder Kaffeemühle zerkleinert und dann je nach Rezept zu einem heißen Getränk mit Milch oder Wasser aufgekocht. Manche eignen sich aber auch zur äußerlichen Anwendung, als wärmende Packung gegen Hexenschuss oder Muskelverspannungen.
In Indien, Heimat zahlreicher intensiver Gewürze, machte man sich deren heilsame Wirkung schon vor 5 000 Jahren zunutze. Ebenso in China, wo sie bis heute zur traditionellen Medizin gehören. „Viele Gewürze wachsen in tropischem Klima und entwickeln dadurch besonders starke Aromen. Darin steckt gespeicherte Sonnenenergie, die uns über den Winter hilft. Gerade in der Vorweihnachtszeit kann das Immunsystem zusätzlich zu den Virenattacken durch Stress und Fehlernährung geschwächt sein“, sagt Ellen Huber.

LINDERT HUSTEN UND HEISERKEIT

Weihnachtsgewürze in heißer Milch oder Wasser wirken desinfizierend bei Entzündungen im Rachen und helfen, den Hustenschleim loszuwerden.

FOLGENDE MISCHUNG REICHT FÜR ETWA ZEHN PORTIONEN:
Einen Esslöffel Kardamomkapseln, je einen Teelöffel Nelken und Sternanis nacheinander mit dem Mörser zerkleinern und alles zusammen mit zwei Esslöffeln Ceylon-Zimt (geschnitten oder gemahlen) vermengen. Einen halben Teelöffel dieser Gewürzmischung 15 Minuten in 0,3 Liter Milch oder Wasser köcheln und dann abseihen. Nach Wunsch mit Honig süßen. Drei bis vier Tassen über den Tag verteilt schluckweise zu sich nehmen. Schmeckt angenehm, sanft würzig und wirkt wie Balsam für den Rachen.

GEGEN VÖLLEGEFÜHL

Magen- oder Verdauungsprobleme bleiben beim üppigen Tafeln vor allem an Weihnachten mitunter nicht aus. Ingwer beruhigt, desinfiziert und verbessert zusammen mit Kardamom die Verdauung. Muskatnuss lindert Krämpfe und Entzündungen. Koriander wirkt antibakteriell und räumt mit unerwünschten Keimen im Magen-Darm-Trakt auf.

FÜR DEN TEE: Je einen Teelöffel Kardamomkapseln und Nelken sowie zwei Teelöffel Koriandersamen zerstoßen. Alles zusammen mit zwei Teelöffeln gemahlenem Kümmel und einer Messerspitze geriebener Muskatnuss vermischen. Einen gestrichenen Teelöffel dieses Gemenges mit 0,2 Liter kochendem Wasser aufgießen. Für jede Tasse einen Zentimeter Ingwer in dünnen Scheiben zugeben. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Schluckweise drei, vier Tassen am Tag trinken. Schmeckt aromatisch würzig und nicht bitter.

BEI GRIPPALEM INFEKT

Fieber, Husten und Gliederschmerzen kommt man mit einem schweißtreibenden und desinfizierenden Gewürztee bei.

FÜR DEN TEE: Vier Teelöffel gemahlenen oder geschnittenen Ceylon-Zimt, zwei Zentimeter frischen Ingwer in Scheibchen und zwölf gemörserte Gewürznelken in einem Liter Wasser aufkochen, zugedeckt etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Alle zwei Stunden eine Tasse zu einem Drittel mit diesem Konzentrat füllen, mit warmem Wasser verdünnen und langsam trinken. Schmeckt trotz Gewürznelken weder zu scharf noch bitter und ist daher auch ohne Grippe zu empfehlen.

LÖST VERSPANNUNGEN

Eine Breiauflage aus Zimtpulver, Gewürznelken, Alkohol und Olivenöl biete erste Hilfe bei Hexenschuss und Muskelverspannungen.

SO WIRD DIE PASTE ANGERÜHRT: Zwei Esslöffel Zimtpulver und fünf zerstoßene Gewürznelken werden mit einem Esslöffel 40%igem Alkohol (z. B. Doppelkorn oder Obstler) und einem Esslöffel Olivenöl vermischt. Die Paste auf ein Tuch oder Küchenkrepp streichen, für eine Stunde auf die schmerzende Stelle legen. Eine darübergelegte Wärmflasche unterstützt die durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Wirkung der Packung. So werden die ätherischen Öle noch besser durch die Haut aufgenommen. Der Zimtduft sorgt zusätzlich für Entspannung.

WÄRMENDER LIKÖR

Was an zerstoßenen Gewürzen übrig geblieben ist, lässt sich zu einem wärmenden Likör verarbeiten.

DOPPELKORN BILDET DIE BASIS: Zum Beispiel je drei Teelöffel Koriandersamen und Sternanis, einen Esslöffel Kardamom (samt der Schalenreste), einen halben Teelöffel Nelken, etwas Muskat, eine zerkleinerte Zimtstange und zwei Zentimeter Ingwer in Scheiben mit einem halben Liter Korn aufgießen. Drei Tage durchziehen lassen, durch ein Sieb abgießen. Doppelkorn ist geschmacksneutral, wer eine Extranote wünscht, nimmt stattdessen Rum. Jetzt noch der Zuckersirup: Dafür 150 Milliliter Wasser und 75 Gramm Zucker 15 Minuten lang köcheln, abkühlen und zum Grundansatz geben. Der Likör unterstützt die Verdauung und wirkt immunstärkend. Man kann ihn etwas erwärmen und mit Sahne verfeinern oder einen Schuss in einen heißen Kakao geben, der damit wie Weihnachtsschokolade schmeckt.

MUSKATNUSS

STECKBRIEF

Ursprünglich war die Muskatnuss *Myristica fragrans* auf den Molukken zu Hause. Sie ist der harte hellbraune Kern der gelblichen Frucht des Muskatnussbaums. Heute gedeiht der 20 Meter hohe Baum auch in Indien, Malaysia, Thailand und Brasilien. Frisch geriebene Muskatnuss duftet markant, schmeckt sowohl würzig als auch etwas bitter.

ANWENDUNG

Muskatnuss wirkt stimmungsaufhellend, krampflösend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Das Gewürz hilft bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall. In großen Mengen konsumiert, kann Muskatnuss rauschartige Zustände auslösen und das zentrale Nervensystem sowie Organe schädigen. In Maßen ist frisch geriebener Muskat eine wichtige Zutat in Lebkuchen und Pfeffernüssen. **Tipp: Ganze Nüsse kaufen. Sie halten sich bis zu zwei Jahre. Wegen des hohen Fettgehalts kann Muskatnuss als Pulver schneller verderben.**

KORIANDER

STECKBRIEF

Die Heimat des Koriander*s* *Coriandrum sativum* liegt im östlichen Mittelmeerraum, doch mittlerweile ist er fast weltweit verbreitet. Es handelt sich dabei um die etwa pfefferkorngroßen, gerippten und getrockneten Früchte aus den Doldenblüten der zweijährigen Pflanze. Die Samen schmecken süßlich bis pikant.

ANWENDUNG

Im Mörser zerkleinert, lösen sich die ätherischen Öle aus den Koriandersamen. Das stark desinfizierende Gewürz hilft bei Blähungen, Übelkeit, Völlegefühl, Durchfall und Gelenkschmerzen. Der würzige, leicht süße Geschmack wirkt aufmunternd. Doch bei langfristiger Überdosierung besteht die Gefahr, dass sich die Gedächtnisleistung, Sehkraft und die männliche Samenproduktion vermindern. In den für Weihnachtsrezepte üblichen Mengen genossen, schmeckt Koriander in Spekulatius und Printengebäck.

STERNANIS

STECKBRIEF

Sternanis *Illicium verum* hat seine Herkunft in China. Es handelt sich um ein Magnoliengewächs, das strahlenförmige Fruchtblätter hervorbringt. Getrocknet sind sie als wärmendes Stärkungsmittel ideal für die Winterzeit. Der Geschmack erinnert an Anis, nur etwas feiner und mit einer leicht bitteren Note. Verwendet werden die reif geernteten und anschließend getrockneten Sterne entweder ganz oder zerkleinert.

ANWENDUNG

Zerstößt man die Sterne, erwischt es auch die kleinen, glänzenden braunen Samen, die in den Sternzacken stecken. Sie enthalten das ätherische Öl. Es erleichtert bei Husten die Atmung und wirkt schleimlösend. Zusammen mit Ingwer und Nelken leistet Sternanis auch bei Übelkeit gute Dienste. Zu Weihnachten findet man ihn in Anisplätzchen, Lebkuchen, Gewürzkuchen und im Glühwein.

CEYLON-ZIMT

STECKBRIEF

Es gibt verschiedene Zimt-Arten, doch Ceylon-Zimt *Cinnamomum verum* gilt als geschmacklich besonders fein und hochwertig (unter dieser Bezeichnung im Gewürzhandel oder Reformhaus erhältlich). Er enthält weniger schädliches Cumarin als der preisgünstigere Kassia-Zimt. Gewonnen wird er aus der innersten und dünnsten Rinde des Zimtbaumes, einem Lorbeergewächs, das seinen Ursprung im heutigen Sri Lanka hat. Zum Trocknen werden mehrere dünne Rinden ineinandergeschoben. Daran erkennt man echten Ceylon-Zimt. Die Stangen halten ihr süßes Aroma länger als das gemahlene Gewürz.

ANWENDUNG

Die ätherischen Öle des Zimts haben die fernöstliche Küche schon vor Jahrtausenden erobert. Als Duftstoff und Medizin war das Gewürz auch im Orient und bei den Römern beliebt. Seine desinfizierende Wirkung löst Husten, Halsschmerzen oder Verdauungsprobleme. Er ist schweißtreibend, was gut gegen Erkältung ist. Zimt fördert die Durchblutung und lindert damit Muskelverspannungen. Schmerzerregende Stoffwechselprodukte werden besser abtransportiert. Bei uns gehört Ceylon-Zimt in der Weihnachtszeit vor allem in Zimtsterne, Spekulatius, Lebkuchen und Glühwein.

INGWER

STECKBRIEF

Der knollenartig verzweigte Ingwer *Zingiber officinale* mit dem gelblichfaserigen Fruchtfleisch ist der Wurzelstock eines schilfähnlichen Strauchs und wächst vor allem in den Tropen und Subtropen. Seine eigentliche Heimat ist Asien. Seit dem Mittelalter wird er auch in Europa als angenehm scharfes und fruchtig aromatisches Würzmittel geschätzt, das Speisen leichter verdaulich macht.

ANWENDUNG

Mit seinen ätherischen Ölen ist Ingwer ein bewährtes Mittel bei Reiseübelkeit (nicht bei Schwangerschaft), die meist durch zu große Anspannung entsteht. Erkältungen, Kopf- oder Menstruationsschmerzen lassen sich damit auch gut behandeln. Außerdem soll er die Fettverbrennung ankurbeln. Ingwer hobelt man entweder auf einer Reibe oder schneidet ihn klein. Vorher das Knollenstück schälen. Ingwer wird auch als getrocknetes Pulver angeboten, ist dann aber intensiver und schärfer und muss vorsichtiger dosiert werden. Er eignet sich in der Adventszeit für Lebkuchen und andere würzige Gebäcke.

GEWÜRZNELKE

STECKBRIEF

Die getrockneten Blütenknospen der Gewürznelke *Syzygium aromaticum* bestehen aus einem kleinen Stiel mit rundem Kopf. Sie duften stark würzig und sind brennend scharf. Die Blüten wachsen an einem Baum, der zur Familie der Myrtengewächse gehört und bis zu zehn Meter Höhe erreicht. Zunächst auf den Molukken beheimatet, den indonesischen Gewürzinseln, wird der Baum längst in vielen tropischen Küstengebieten angepflanzt. Erst nach sechs Jahren ist die erste Ernte möglich.

ANWENDUNG

In China, Indien und Ägypten benutzte man die scharfen Gewürznelken bereits vor Jahrtausenden zur Mundpflege. Seit dem frühen Mittelalter schätzte man auch in Europa ihre desinfizierende Wirkung. Wer eine Nelke lutscht oder kaut, kann Zahnschmerzen bis zum Arztbesuch lindern. Darüber hinaus helfen ihre ätherischen Öle bei Verdauungsstörungen, Erkältung, Husten und Erschöpfung. Gute, frisch getrocknete Knospen erkennt man daran, dass sie senkrecht wie kleine Fallschirme im Wasser schwimmen. Zu Weihnachten aromatisieren sie Lebkuchen, Punsch und Feuerzangenbowle. Vorsicht: Nicht bei hohem Blutdruck verwenden. Manche Menschen reagieren allergisch auf Nelken.

KARDAMOM

STECKBRIEF

Der grüne Kardamom *Eletteria cardamomum* stammt ursprünglich aus Südindien und wächst als Kapselfrucht an zwei bis drei Meter hohen, schilfähnlichen Stauden, die zu den Ingwergewächsen zählen. Die Pflanze ist inzwischen in ganz Indien, Sri Lanka, Guatemala, Tansania, Madagaskar und Papua-Neuguinea verbreitet. Die getrockneten Kapseln werden im Mörser zerstoßen und dabei die bräunlichen Samen zerrieben. Ihr ätherisches Öl entfaltet ein süßlich-frisches Aroma. Die Schalenreste kann man mit in die Teeaufgüsse geben.

ANWENDUNG

Schon der Duft des Kardamoms soll die Verdauung und den Appetit anregen. Doch er sorgt auch für frischen Atem, hilft bei Erkältung, Bronchitis und als Krampflöser bei Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Im Gegensatz zu Ingwer ist Kardamom auch für Kinder geeignet. Ein paar der zermahlenen Samen machen den Kaffee bekömmlicher. Kardamom gilt als Stimmungsaufheller, aber auch als leichtes Aphrodisiakum und war schon zu Zeiten der Römer als feinstes Gewürz geschätzt. Auch in Spekulatius und Lebkuchen verfehlt er seine wohlig-wärmende Wirkung nicht.
Tipp: Kardamom besser mit Schale kaufen. Beim fertig gemahlenen Pulver aus der Tüte kann das Aroma schnell verfliegen.

KONTAKT

Die Biologin und Heilpraktikerin Ellen Huber ist seit ihrer Kindheit in den Oberallgäuer Bergen mit der Verwendung von Heilkräutern vertraut. Seit 20 Jahren beschäftigt sie sich beruflich intensiv mit der therapeutischen Anwendung von Heilpflanzen. In ihrem Seminarzentrum in Hohenau am Nationalpark Bayerischer Wald bietet sie unter anderem Kurse an, die den Teilnehmern alles Notwendige vermitteln, um mit altbewährten Heilpflanzen gestärkt durch den Winter zu kommen. **Heilpflanzenschule Millefolia c/o Ellen Huber, Saulorn 13, 94545 Hohenau, Tel.: 08558/6989222, www.heilpflanzenschule-millefolia.de**

■ Text: Micaela Buchholz, Rezepte und fachliche Beratung: Ellen Huber
Fotos: Gerhard Nixdorf