



## Weihnachtsduft liegt in der Luft

... gesunde Gewürze für Weihnachten



von  
Mag. pharm.  
Angelika  
Bischof

Diese herrlichen Gewürze wecken Erinnerungen an weihnachtliche Köstlichkeiten, an Kekse und Lebkuchen. Traditionell aus Roggenmehl, oft auch unter Zusatz von Weizenschrot gebacken, verdankt der Lebkuchen seinen charakteristischen Geschmack und typischen Duft den Gewürzen Zimt, Anis, Koriander, Gewürznelken, Piment, Muskatnuss und Kardamom.

Das Wort Lebkuchen leitet sich übrigens aus dem Althochdeutschen „*leb*“ ab. *Leb* bedeutet so viel wie „*Heil- und Arzneimittel*“.

In den Klöstern war es üblich, zu Weihnachten Heilkräuter, Gewürze und Heilsäfte zu einem Gebäck zu verarbeiten und als „*Lebkuchen*“ zu verteilen.

### Diese typischen Lebkuchengewürze sind Apotheken-Heilkräuter:

- **Zimt** kurbelt die Verdauung an, wirkt antibakteriell und gegen Pilze. Zimttöle wirken anregend, erwärmend, krampflösend und antiseptisch, sie helfen zudem bei Völlegefühl. Darüber hinaus schützt das Gewürz das Herz. Es senkt das gefährliche LDL-Cholesterin, welches Arteriosklerose und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördert, und reduziert so das Herzinfarktrisiko von Diabetikern um mindestens ein Viertel. Daneben stellten Wissenschaftler auch eine Senkung des Blutzuckerspiegels fest.



Foto: pixabay

Zimt wird aus der Rinde des jungen Stammes des ostasiatischen Zimtbaumes gewonnen. Es gibt mehr als 100 verschiedene Zimtbauarten. Je heller und dünner die Zimtrinde, desto feiner der Geschmack.

- **Anis** wirkt mit seinen ätherischen Ölen krampflösend in Magen und Darm. Es hilft daher gut gegen Blähungen. Eine Messerspitze Anis in einem Glas warmer Milch hilft beim Einschlafen. Anis war ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet und wird heute weltweit im gemäßigten Klima angebaut. Hauptanbaugbiet ist Südrussland. Als Sternanis werden die Früchte eines Baumes aus Südostasien bezeichnet.
- **Koriander** wirkt appetitanregend, hilft bei Verdauungsstörungen und bei chronischen Entzündungskrankheiten. Die heilsamen Koriander-Wirkstoffe neh-

men es mit den hartnäckigsten Krankheitserregern auf und fördern die Ausleitung von Giftstoffen. Koriander ist auch als Chinesische Petersilie bzw. Wanzenkraut bekannt.

» ... den Lebkuchen verdanken wir den Weihnachtsbäckereien in den Klöstern ... «

- **Gewürznelken** beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Nelkenöl desinfiziert und wirkt leicht betäubend. Es lindert Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündungen. Der Gewürznelkenbaum ist vor allem in Indonesien, Madagaskar und Sansibar beheimatet. Verwendet werden die getrockneten Blütenknospen, welche 25 % ätherisches Öl enthalten.
- **Piment** wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Piment ist dem Pfeffer

sehr ähnlich und ist auch unter den Namen Nelkenpfeffer oder Jamaikapfeffer bekannt.

- **Muskatnuss** wirkt verdauungsfördernd und krampflösend. Sie ist der Samen des immergrünen Muskatnussbaumes. Muskatnuss enthält Myristicin, Elemicin und Safrol, die in hohen Dosen (5-30g) berauschend wirken. Achten Sie vor allem bei Kindern darauf, dass sie nicht zu viel Muskat – z. B. durch Kekse – aufnehmen.
- **Kardamom** regt den Appetit an, unterstützt die Verdauung, entkrampft und wirkt leicht antibakteriell. Sein süßlicher Geschmack erinnert an Eukalyptus und Zitrone. Um ein optimales Aroma zu erreichen, sollte Kardamom erst kurz vor der Verarbeitung von der Schale getrennt und mit dem Mörsel zerstoßen werden.

Gewürze haben einen sehr positiven Effekt auf unsere Gesundheit, deshalb können Sie Ihren Speisen und Kuchen eine ganz persönliche Note geben und Gewürze kreativ einsetzen. Ganze Gewürze sind länger haltbar als gemahlene und sind zudem aromatischer, also erst kurz vor der Verwendung selbst mahlen oder mörsern.

Achten Sie auch auf gute Qualität der einzelnen Gewürze aus soweit wie möglich pestizidfreiem Anbau mit einem geringen Anteil an Abfallstoffen – eben Apothekenqualität.



Apotheke Stainz

Anzeige

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | Tel: 03463/2156  
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at