

Der Duft von Weihnachten

Weihnachtsgewürze erfüllen den Raum mit herrlichen Gerüchen und wecken in uns Erinnerungen an die Kindheit. Aus gutem Grund werden sie seit hunderten von Jahren in der Adventszeit eingesetzt.

Sternanis

Sternanis sieht nicht nur hübsch aus, sondern verleiht Plätzchen, weihnachtlichem Rotkohl, aber auch Currygewürz ein ganz besonderes Aroma. Er ist nicht mit Anis zu verwechseln, obwohl beide Gewürze namentlich ähnlich sind und nach Lakritze schmecken. Das ätherische Öl Anethol unterstützt die **Bekömmlichkeit** von Speisen. Zudem hilft Sternanis bei **Krankheiten der Atemwege** und ist als **Schleimlöser** bekannt.

Ingwer

Als würzig-scharfer Tee oder auch als Zutat in Suppen oder Speisen kommt die Knolle mit ihren ätherischen Ölen und Bitterstoffen zum Einsatz. **(Reise)übelkeit** und **Bauchkrämpfen** kann durch Ingwer Linderung verschafft werden. Die Scharfstoffe, wie Gingerol, aktivieren Wärmerezeptoren, die vor allem bei **Erkältungssymptomen** hilfreich sind, zum Schwitzen anregen und Fieber senken.

Kardamom

Kardamom zählt zu den teuersten Gewürzen. Die wertvollen Samen mit samt ihrer ätherischen Öle befinden sich in einer schützenden Kapsel Frucht. Am besten entfaltet sich das Aroma durch das Mörsern oder Mahlen der Samen kurz vor der Verwendung. Der Geschmack von grünem Kardamom ist würzig, süßlich-scharf und passt nicht nur zu indischen Currys, sondern wird auch als Zutat für Lebkuchen, Spekulatius, Glühwein sowie Kaffee und Chaitee. Bei **Magen-Darm-Beschwerden** und **Mundgeruch** wird ihm eine positive Wirkung zugeschrieben.

Koriandersamen

Die grünen Korianderblätter sind häufige Zutat bei asiatischen Gerichten. Für die weihnachtliche Bäckerei werden die Samen verwendet. Das darin enthaltene Öl wirkt anti-septisch bei **Harnwegsinfekten** und sorgt für Abhilfe bei **Magenkrämpfen** und **Völlegefühl**.



Zimt

Zimt ist Bestandteil von zahlreichem Backwerk und Punsch. Das Gewürz weist **antibakterielle** Eigenschaften auf, die sich nicht nur **günstig auf den Darm** auswirken, sondern auch das **Wachstum von Pilzen** hemmen. Außerdem soll er den **Blutzuckerspiegel** positiv beeinflussen.

Gewürznelken

Bei Gewürznelken handelt sich um intensiv schmeckende Blütenknospen, die einen sparsamen Umgang erfordern. Das Nelkenöl Eugenol hat eine **desinfizierende Wirkung** z. B. bei **Zahnschmerzen** und **beruhigt das Verdauungssystem**, indem es Galle und Magen anregt.

Die vorgestellten Weihnachtsgewürze verleihen Gerichten nicht nur besondere Geschmacksnoten, sondern kurbeln während der Weihnachtsvöllerei die Verdauung an.

Autorin: Sabrina Bertele
Bildhinweis: fotolia

