

Winterliche Gewürze

Die Adventszeit ist untrennbar verbunden mit den typischen weihnachtlichen Düften wie Zimt, Vanille und Lebkuchen. Gewürze liefern nicht nur köstliche Geschmackserlebnisse, sie können auch unsere Stimmung beeinflussen und deswegen haben wir in den dunklen Wintermonaten besonders Lust auf bestimmte Geschmacksrichtungen.

Vanille z.B. hebt die Stimmung, weshalb wir Vanillekipferl oder auch Süßspeisen mit Vanille im Winter viel mehr mögen, als an heißen Sommertagen.

Auch Zimt ist ein typisches Wintergewürz als Zutat von Zimtsternen, Glühwein oder als Zimtzucker über Milchreis. Allerdings kommt es auf das richtige Maß an: in industriell hergestellten Produkten wird meist Cassia-Zimt verwendet und der enthält das schädliche Cumarin. Ein Kind sollte daher nicht mehr als vier Zimtsterne am Tag essen. Wer auf Nummer Sicher gehen will, kauft den (wesentlich teureren) echten Ceylon-Zimt (gibt's auch in der Apotheke) und bäckt selbst.

Aufgrund seiner charakteristischen Form sieht der Sternanis bereits weihnachtlich aus und ist deshalb beliebt für duftende Dekorationen. In der chinesischen Medizin ist er seit jeher nicht nur Gewürz sondern auch Heilpflanze. Dort wird er gegen Erkältungen und bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Im Sternanis kommt die Shikimisäure vor, die für die Synthese des Grippemittels Oseltamivir von Bedeutung ist. Die braunen Samenkörner erinnern geschmacklich an den süßlichen Anis, sind aber leicht scharf.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Im Herbst und Winter verwenden wir auch gern Ingwer, sei es um eine herbstliche Kürbissuppe zu würzen oder um einen durchwärmenden Ingwertee zu bereiten. Der vertreibt eine beginnende Erkältung. Außerdem wirkt Ingwer auch gegen Übelkeit und Reisekrankheit.

Würzig und leicht bitter ist Muskat. Besonders intensiv verbreitet sich das Aroma der Muskatnuss, wenn sie frisch gerieben und nicht als Pulver gekauft wird. Suppen, Kartoffelpüree und Eiergerichte lassen sich durch eine geringe Menge Muskat verfeinern. Aber Vorsicht: verwendet man zu viel, kann das starke Übelkeit und sogar Halluzinationen auslösen.

Ein typisches Glühweingewürz neben Zimt ist die Gewürznelke. Sie eignet sich auch zum Würzen von Rotkraut oder winterlichem Kompott. Wegen ihrer betäubenden Wirkung fand sie in der chinesischen Medizin Verwendung bei Zahnschmerzen.

Eine schöne Adventszeit wünscht Ihnen

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann