

Weihnachtliche Gewürze Teil I

Adventszeit. Aus vielen Küchen dringt wieder der vertraute Geruch von selbstgebackenen Plätzchen und Lebkuchen. Die verwendeten Gewürze sorgen für den typisch weihnachtlichen Geruch.

Gewürze sind Pflanzen oder Pflanzenteile von kräftigem Geruch oder Geschmack, der auf ätherischen Ölen oder scharf oder bitter schmeckenden Stoffen beruht. Da diese Verbindungen oft leicht flüchtig sind, sollte man Gewürze immer in gut schließenden, dunklen Behältern kühl und trocken aufbewahren. Wer Mörser und Stößel besitzt, sollte die Gewürze als Ganzes kaufen und sie erst vor Gebrauch zerkleinern – dann schmecken und duften sie noch intensiver.

Zimt ist eines der ältesten Gewürze. Man bezeichnet damit die aromatischen Rinden des Zimtbaums. Er stammt aus Sri Lanka (Ceylon-Zimt) und aus Süd-China (Kassia-Zimt). Die Rinde wird von den dünnen Zweigen abgeschält und rollt sich dann beim Trocknen zu den typischen Zimtstangen zusammen. Zimt ist das charakteristische Gewürz für Lebkuchen, Zimtsterne und Glühwein. In China gilt Zimt als „Gewürz der Unsterblichen“, das die Lebensenergie Qi steigert, den Körper durchwärmt und schmerzstillend wirkt. So wird das Gewürz in der traditionellen chinesischen Medizin auch als Arzneimittel verwendet. Vanille ist die unreife fermentierte Kapsel Frucht einer im tropischen Amerika beheimateten Schlingpflanze aus der Familie der Orchideen. Aus den Scho-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ten wird das Mark herausgekratzt. Meist wird Vanille in der Mischung mit Zucker verwendet. Dieser enthält die charakteristischen schwarzen Pünktchen des Vanillemarks. Synthetisch hergestellt ist der rein weiße Vanillin-Zucker. Der Aromastoff Vanillin schmeckt in hohen Dosen pfeffrig. Also vorsichtig dosieren!

Nelken sind getrocknete Blütenknospen des Nelkenbaums. Sie würzen sehr intensiv und sollten nur sparsam verwendet werden. Das Nelkenöl hat keimabtötende Wirkung. Es wird daher für Mundwässer verwendet. Ein Tropfen Nelkenöl auf einen schmerzenden Zahn aufgetragen lindert rasch die Schmerzen. Aber Vorsicht! Gelangt das unverdünnte Öl ans Zahnfleisch kann es dort allergische Reaktionen auslösen! Mehr über weihnachtliche Gewürze lesen Sie im nächsten Teil dieser Serie.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**