

# Die Welt der Gewürze

Autor(en): **Rawer, Claudia / Pauli, Andrea / Richter, Tino**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 3: **Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-650690>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Die Welt der Gewürze

Vorbei sind die Zeiten, in denen Pfeffer und Salz wie Gold gehandelt wurden – heute dürfen wir beim Würzen aus dem Vollen schöpfen. Das tut uns gut: Gewürze und Kräuter haben viele, manchmal erstaunliche gesundheitliche Vorteile.

Claudia Rawer • Andrea Pauli • Tino Richter

In Gewürzen steckt mehr, als man gemeinhin annimmt. Ätherische Öle prägen Duft und Geschmack, dazu kommen Bitter- und Gerbstoffe, Scharf- und Farbstoffe. Das macht Gewürze und Kräuter so gesund: Komponenten der ätherischen Öle wirken gegen Bakterien, Pilze und Viren, sogar gegen die gefährlichen multiresistenten Keime; Farbstoffe wie Polyphenole schützen unsere Zellen und können das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen senken. Bitter-, Gerb- und Scharfstoffe haben verdauungsfördernde, desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung. Kräuter enthalten darüber hinaus hohe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.

Natürlich sind Gewürze an sich keine Heilmittel. Doch abwechslungsreich verwendet sind sie eine delikate «Nahrungsergänzung» – und stillen ganz nebenbei das kulinarische Fernweh. In diesem Auftakt zu einer losen Serie zum Thema Würzen stellen wir Ihnen eine kleine Hitliste der Redaktion vor – Gewürze und Kräuter mit besonderen Eigenschaften.\*

## Unterschätzt: Bohnenkraut

Am häufigsten verwendet wird das einjährige Sommer-Bohnenkraut (*Satureja hortensis*; Echtes oder Garten-Bohnenkraut). Mehrjähriges Winter- oder Berg-Bohnenkraut (*S. montana*) hat eher ledrige Blätter und ein noch stärker ausgeprägtes Aroma.

**Verwendung:** Frisch oder getrocknet, frisch gehackte Blätter als Schärfemittel (Chili-Ersatz), Be-

gleiter aller Bohnenspeisen, sehr fein auch zu Blumenkohl, Kartoffelsuppen und Zucchini.



**Meinung der Redaktion:** Bohnenkraut heisst auf Englisch nicht umsonst «savory», wohlschmeckend! Schon der aromatische Duft macht glücklich.

**Bekannte Eigenschaften:** Antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend.

### Anwendungsgebiete/Heileigenschaften:

Wirksam gegen eine Reihe von Bakterien sowie Pilze (Wirkstoffe Carvacrol, Thymol).

Effektiv bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Blähungen und Durchfall; krampflösend (u.a. Wirkstoff Thymol).

Entzündungshemmend, einsetzbar bei Rheuma und Gicht (Wirkstoffe Carvacrol, Ursolsäure).

Möglicherweise hilfreich bei altersbedingtem Muskelschwund (Wirkstoff Ursolsäure, University of Iowa, Studie an Mäusen). Ursolsäure kommt als weitverbreiteter Naturstoff auch in Apfelschalen, Basilikum, Katzenminze und vielen anderen Pflan-

\* In Klammern wird angegeben, wo fundierte Studien durchgeführt bzw. in welcher wissenschaftlichen Zeitschrift («Journal», abgekürzt J.) sie veröffentlicht wurden.

zen vor. Sie erhöht zudem den Körperanteil des braunen Fetts und wirkt sich positiv auf Blutzucker und Blutfette aus. Zudem wird Ursolsäure eine potenziell krebshemmende Wirkung zugeschrieben.

**Tipp:** Geben Sie Bohnenkraut nicht nur ins Kochwasser oder in die Suppe, sondern fügen Sie dem fertigen Gericht noch reichlich frische Blättchen zu. Das ergibt ein wundervolles Aroma.



### Exotisch: Koriander

Koriander (*Coriandrum sativum*) ist ein bei uns zu wenig bekanntes Gewürz mit überaus positiven Eigenschaften. Es werden Blätter und Samen verwendet, sie schmecken aber völlig unterschiedlich.

**Verwendung:** Frisches Kraut v. a. in der asiatischen und südamerikanischen Küche; getrocknete Samen weltweit, auch in Gewürzmischungen (z.B. Lebkuchengewürz, Curry, nordafrikanisches Ras el Hanout).



**Meinung der Redaktion:** Frischer Koriander ist ein besonderes Geschmackserlebnis; es lohnt sich, sowohl Kraut als auch Samen in der Küche auszuprobieren. Gesundheitlich erstaunlich vielseitig.

**Bekannte Eigenschaften:** Antioxidativ, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd, potenziell krebshemmend.

#### Anwendungsgebiete/Heileigenschaften:

Potenten Antibiotikum: Wirksam gegen Salmonellen und bei Lebensmittelvergiftungen, im Vergleich

wirksamer als das Antibiotikum Gentamicin (Wirkstoff Dodecanal, University of California).

Breite antimikrobielle Wirksamkeit gegen das gesamte Spektrum der Bakterien sowie gegen Pilze (Universität Freiburg i. Br.).

Wirksam gegen den multiresistenten Keim *Staphylococcus aureus* (MRSA) (Universität Beira Interior). Stimuliert Magensaftsekretion, hilft bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl, Durchfällen und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden.

Lindert Entzündung und Schmerzen bei Hautreizungen, verbessert das Erscheinungsbild der Haut; bewährt z.B. bei Windeldermatitis.

Antikarzinogene Wirkung: Koriander scheint die Bildung von krebserregenden heterozyklischen Aminen (HCA) beim Braten oder Grillen zu reduzieren (American J. of Clinical Nutrition).

**Einschränkungen:** Für die Behauptung, frisches Korianderkraut könne Schwermetalle aus dem Körper ausleiten, gibt es keinerlei Belege, auch nicht die häufig angeführte «Studie» von Dr. Yoshiaki Omura an elf (!) Probanden. Ebenfalls nicht nachgewiesen: Senkung von Blutdruck und Cholesterin.

**Tipp:** Geruch und Geschmack von frischem Koriandergrün sind gewöhnungsbedürftig («Wanzenkraut», «seifig»). Das muss aber nicht so bleiben: Viele Menschen überwinden die anfängliche Abneigung nach wiederholtem Verzehr. Ein guter Anfang ist eine frisch zubereitete Salsa, in der sich die Korianderblätter mit dem Aroma vollreifer Tomaten und der sanften Schärfe von Jalapeño-Chilis verbinden. Die Samen sollten kurz angeröstet und nach Möglichkeit immer frisch gemahlen werden.



### Ayurvedisch: Grüner Kardamom

Kardamom (*Elettaria cardamomum*) gilt wie Safran und Vanille als kostbares Gewürz. Er ist aus der ayurvedischen Küche und Medizin nicht wegzudenken.

**Verwendung:** Früchte aus den Kapseln entfernen, ganz, zerstoßen oder gemahlen verwenden. In der arabischen und indischen Küche unverzichtbar; in Gewürzmischungen (Curry), zu Gebäck, im Kaffee.



**Meinung der Redaktion:** Die pikante Süsse würzt nicht nur Kuchen und Gebäck, sie harmoniert auch gut mit salzigen, warmen Speisen. Ausprobieren!

**Bekannte Eigenschaften:** Antioxidativ, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd.

**Anwendungsgebiete/Heileigenschaften:**

Wirkt fördernd auf die Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion, regt Fettstoffwechsel an, beruhigt den Magen, schützt die Magenschleimhaut. Das Kauen einiger frischer Kardamomsamen hilft bei schlechtem Geschmack und Mundgeruch.

Wahrscheinlich wirksam auch bei Asthma (Wirkstoff Cineol; Bangladesh J. of Pharmacology), Bronchitis und Husten.

Wahrscheinlich immunstärkend, eventuell (Haut-)krebshemmend (British J. of Nutrition).

**Einschränkungen:** Die These, Kardamom könne den Blutdruck senken, ist nicht schlüssig bewiesen. Auch die stimmungsaufhellende Wirkung ist nicht belegt. Aber das macht in diesem Falle nichts: Beim kreativen Kochen mit unseren Gewürzhits kommt die gute Laune von ganz alleine.

**Tipp:** Malabarkardamom gilt als wertvoller als derjenige aus Ceylon oder Java. Frische Kapseln bis zur Verwendung in einem fest verschlossenen Glas aufbewahren.



### En vogue: Kubebenpfeffer

Der aus Java stammende Kubebenpfeffer (*Piper cubeba*) ist Heilpflanze des Jahres 2016. Bis zum 17. Jahrhundert wurde er als Gewürz und Heilmittel

auch in Europa geschätzt. Durch den Siegeszug des «echten» schwarzen Pfeffers *Piper nigrum* gerieten die Kubeben in Vergessenheit – völlig zu Unrecht.

**Verwendung:** Frisch gemahlen in Salaten, Getreidegerichten, Gemüseragouts, zu kräftigen Fleischgerichten; in Gewürzmischungen (Ras el-Hanout).

**Meinung der Redaktion:** Feines Gewürz, verleiht eine frische Note. Vielseitig verwendbar, aber wohl doch mehr Küchenspezialität als Heilmittel. Trotzdem ausprobieren: ein kulinarisches Erlebnis!

**Bekannte Eigenschaften:** Antioxidativ.

**Anwendungsgebiete/Heileigenschaften:**

Kubebenpfeffer wird seit der Antike als schleimlösendes Heilmittel bei Atemwegsbeschwerden und Bronchitis genutzt. Auch bei entzündlichen und bakteriellen Erkrankungen der Harnwege wird er eingesetzt; die enthaltenen Harzsäuren sollen eine antiseptische Wirkung ausüben. Kubeben werden weitere Wirkungen zugeschrieben, u. a. als Aphrodisiakum, wie so oft bei begehrten Gewürzen. Belege für diese Eigenschaften gibt es jedoch nicht.

**Einschränkungen:** In grossen Mengen reizend und wahrscheinlich die Oxidation fördernd (Food & Chemical Toxicology). Bei Einnahme grosser Mengen können Symptome wie die Reizung von Harnwegen, Magenschmerzen oder Erbrechen auftreten.

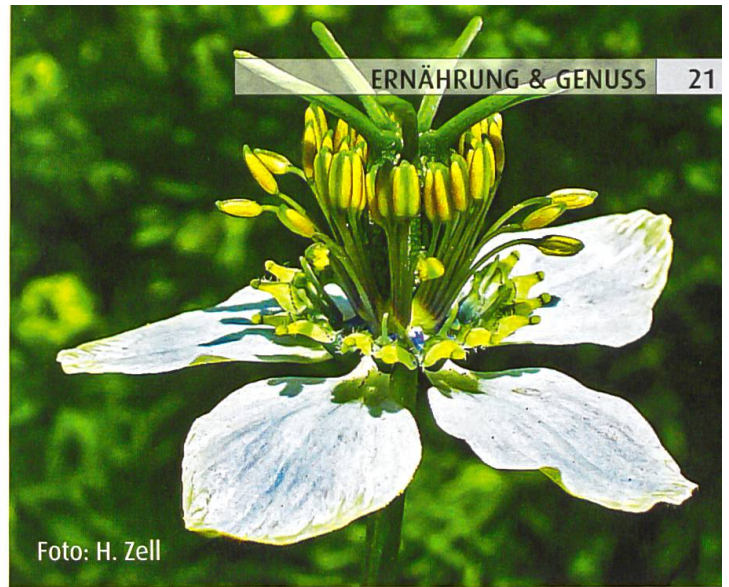
**Tipp:** Öfters, aber wohldosiert verwenden!

### Mediterran: Oregano

Ausnahme vom Frischeprinzip: Bei Oregano (*Origanum vulgare*) intensiviert sich im Gegensatz zu anderen Kräutern durch Trocknen der Geschmack.

**Verwendung:** In der mediterranen Küche; Pizza, Pasta, Tomatensaucen, Salate, gegrilltes Fleisch.

**Meinung der Redaktion:** Harmoniert perfekt mit anderen Kräutern der Mittelmeerküche, mit Berg-



Bohnenkraut, Lavendel, Lorbeer, Salbei, Rosmarin und Thymian. Als kraftvolles natürliches Antibiotikum nicht zu unterschätzen!

**Bekannte Eigenschaften:** Antioxidativ, antibakteriell, entzündungshemmend, wirksam gegen Pilze.

**Anwendungsgebiete/Heileigenschaften:**

Aussergewöhnlich starkes natürliches Antibiotikum, wahrscheinlich wirksam gegen MRSA (University of West England).

Entzündungshemmend und -lindernd (Wirkstoff Beta-Caryophyllen, Universität Bonn/ETH Zürich).

Möglicherweise vorteilhaft bei Osteoporose und Arteriosklerose (Universität Bonn).

Für eine krebshemmende Wirkung (Wirkstoff Thymoquinon) gibt es Hinweise (Studien an Krebszelllinien), aber noch keine handfesten Belege.

**Tipp:** Legen Sie beim Grillen und Braten von Fleisch einen Zweig Oregano, Rosmarin, Salbei oder Thymian dazu. Die Antioxidanzien in diesen Kräutern verringern die Entstehung von krebserregenden heterozyklischen Aminen (HCA).



### Delikat: Echter Schwarzkümmel

Der westasiatische Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist verwandt mit unserer Bauerngartenpflanze Jungfer im Grünen (*Nigella damascena*), nicht aber mit Kümmel oder Kreuzkümmel. Er verleiht pikante Würze; sein Öl schmeckt jedoch eher streng.

**Verwendung:** Samenkapseln zum Würzen von Linsen- und Gemüsegerichten; für Brote und Kuchen; Öl als Heilmittel.

**Meinung der Redaktion:** Ein sinnliches Gewürz, das gerade in der vegetarischen Küche für eine effektvolle Note sorgt. Die Samenkapseln schmecken trocken angeröstet besonders gut.

**Eigenschaften:** Antibakteriell, krampflösend, verdauungsfördernd.

**Anwendungsgebiete/Heileigenschaften:**

Geeignet zur Therapie leichten Bluthochdrucks. Lindert die Symptomatik bei Asthmapatienten (Fundamental & Clinical Pharmacology).

Kann zur Verbesserung der Blutzuckerwerte beitragen (Indian J. of Physiology and Pharmacology).

Möglicherweise vorbeugend und unterstützend geeignet zur Therapie von alters- und ernährungsbedingten Stoffwechselstörungen.

Hilfreich bei allergischem Schnupfen (Asian Pacific J. of Tropical Biomedicine).

Magenschützend und wirksam gegen Magengeschwüre (Saudi J. of Gastroenterology).

Wirksam gegen Pilzinfektionen.

Wahrscheinlich hat Schwarzkümmel einen anregenden Einfluss auf die T-Helferzellen und bewirkt eine Stärkung des Immunsystems.

Schwarzkümmel(öl) wird auch eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben. Dies ist bisher jedoch nur in in-vitro-Studien, also im Reagenzglas, sowie in Tierversuchen untersucht worden.

**Tipp:** Schwarzkümmelöl, zu gleichen Teilen mit Mandelöl vermischt, ergibt eine wohltuende Pflege, z.B. anstelle von Nachtcreme. Wirkt beruhigend bei Hautirritationen. ■

