



Kesse Kräuter, gesunde Gewürze

Die Küche als Gesundbrunnen

Warum verwenden wir in der guten Küche eigentlich Kräuter? Wegen dem Bisschen Grünzeug so einen großen Aufwand zu betreiben macht doch erst mal keinen Sinn. Und dass es ohne geht, beweisen uns schließlich die Fast Food Ketten.

Kräuter hatten lange Zeit den Ruf, für die Ernährung unnötig zu sein. Erst in den letzten 20 Jahren wurde ihr ernährungsphysiologischer Wert entdeckt. Dieser erstreckt sich von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen über sogenannte Sekundäre Pflanzenstoffe bis hin zu einer gewissen pharmakologischen Wirkung. Dabei steht meist die Förderung der Verdauung im Vordergrund. Auch der Ballaststoffgehalt der Kräuter ist nicht zu unterschätzen.

Frischkräuter gesund genießen

Schnittlauch und Petersilie, die auf so angenehm frische Art jeden Salat oder Quark verfeinern, die Kartoffeln mit Butter zu einem Gaumenschmaus machen, sind ein „must have“ der guten Küche.

Schnittlauch gehört zur gleichen Familie wie Zwiebel, Bärlauch und Knoblauch. Der Anteil an medizinisch wertvollen Schwefelverbindungen ist bei ihm zwar nicht so hoch, aber dafür schützt der Schnittlauch mit Antioxidantien vor freien Radikalen, die an der Entstehung von Rheuma, Krebs und Arteriosklerose beteiligt sind. Dasselbe gilt für die Petersilie, deren Reichtum an Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Fluor und Molybdän zudem beachtenswert ist.

Von Kalbsleber oder Ricotta gefüllten Teigtaschen ist der Salbei nicht wegzudenken. Reich an Zink stärkt er das Immunsystem. Thymian und Rosmarin lassen sich wie Salbei leicht im Topf ziehen. Sie veredeln Lammgerichte und haben eine stark desinfizierende und durchblutungsfördernde Wirkung. Ihr Reichtum an Spurenelementen, u.a. auch wieder Zink ist auffallend.

Estragon, der verbotene Kelch

Estragon mit Hühnchen schmeckt sensationell, allerdings sollte er aufgrund des schädlichen Estragols nur

Fit und Vital in den Tag

in kleinen Dosen verzehrt werden. Früher wurde Estragon als Heilpflanze bei Wassersucht und Nierenträgheit eingesetzt, ebenso bei Rheuma und Muskelkrämpfen.

Klassiker der guten Küche

Muskat, Lorbeer, Nelke und Pfeffer und dürfen in der gehobenen Küche nicht fehlen. Muskat ist nicht nur herrlich aromatisch, sondern birgt Eigenschaften, die zur Schmerzlinderung und Stimmungsaufhellung beitragen, aber auch Übelkeit und Blähungen entgegenwirken. Die Wirkung als Aphrodisiakum und Rauschmittel hat Muskat leider einen zweifelhaften Ruf eingehandelt.

Der Echte Lorbeer, einst als Heilmittel gegen die Pest eingesetzt, wird meist in Suppen und Saucen mitgekocht und darf nicht verzehrt werden. In größeren Mengen würde er nämlich zu Trance und Bewusstseinsstörungen führen. Angeblich wurden so die Visionen der Priesterinnen des Orakel von Delphi beeinflusst.

Nelken werden vor allem in Sansibar und Madagaskar angepflanzt. Neben ihrer desinfizierenden, schmerzstillenden und antispasmodischen Wirkung helfen Nelken gegen Blähungen und Durchfall.

Der Pfeffer, wie übrigens auch Zimt, liefert hohe Mengen an Chrom. Chrom ist der Schlüssel für einen wirksamen Energiestoffwechsel und kann den Blutzucker senken.

Die Trilogie Anis, Fenchel und Kümmel, oft bereichert durch Koriander, wird gerne als Brotgewürz eingesetzt. Ihr verdauungsfördernder Aspekt kommt besonders bei schwer verdaubaren Vollkornbrot zu Tage.

Nachspeise nicht ohne Gewürz

Als Königin der Gewürze könnte man die Vanille bezeichnen. Ihre Krönung erfährt sie in der französischen Crème brûlée. Vanille wirkt nervenberuhigend und bekämpft Abgeschlagenheit. Nachgesagt werden ihr die Stärkung des Gedächtnisses und eine aphrodisierende Wirkung. Tatsächlich ist der Hauptwirkstoff Vanillin chemisch verwandt mit den menschlichen Pheromonen.

Betrachtet man die Vielfalt an Kräutern und Gewürzen, die uns für unsere Ernährung zur Verfügung stehen und berücksichtigt man den hohen gesundheitlichen Wert, sollte man sich gut überlegen, ob man statt schnellem Fast Food oder Pizzeria nicht doch ab und zu selbst kocht. Kochen kann man übrigens in Kochkursen lernen.

Dr. Susanne Weyrauch



PZN 4307072 - auch in Apotheken

Bioflavonoide, Vitamine und Spurenelemente
zur Förderung des Zellschutzes von Haut,
Gehirn, Herz-Kreislaufsystem
und inneren Organen.

Prospekt kostenlos anfordern bei:
Mühle Ebert Diehl GmbH
Talstrasse 27 69234 Diehlheim
Tel: 0049 62 22 99 00 Fax: 0049 62 22 75 111
Mail: info@muehle-ebert.de

