



## ZERKLEINERUNG VON GEWÜRZEN UND KRÄUTER

Gewürze können sehr unterschiedlich zerkleinert werden. Ob klassisch mit dem Messer hacken, mit der Reibe reiben, der Mühle mahlen oder dem Mörser zerstoßen hängt von der Verwendung ab. Generell sollten getrocknete Kräuter und Gewürze in luftdichten Behältern an einem dunklen Ort aufbewahrt werden.

Bitte beachten Sie, dass zerkleinerte Gewürze schneller den Geschmack verlieren als Gewürze in ihrem Originalzustand. Zerkleinern Sie die Gewürze deshalb erst bei Bedarf.

### PRAKTISCHE TIPPS

- **Fenchelsamen**  
Die beste Wirkung von Fenchelsamen wird durch Kauen erreicht (ca. 10–15 Stück). Eine weitere Möglichkeit ist die Zubereitung als Tee.
- **Ingwer**  
Kann geschält und in Scheiben geschnitten gekaut werden. Eine Alternative der Einnahme ist die Teevariante.



Foto: pixelio.de

## Sie haben noch Fragen?

Dann rufen Sie uns gerne an.

CLAUDIA HESS  
Ernährungsberaterin/DGE  
Diätassistentin  
Tel. 06226 960 2533  
claudia.hess@bz-ernaehrung.de

VERONIKA GENG  
Pfliegewissenschaftlerin (MNSc)  
Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Tel. 06226 960 2530  
veronika.geng@bz-ernaehrung.de



MANFRED SAUER  
STIFTUNG

BERATUNGSZENTRUM FÜR MENSCHEN  
MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

Neurott 20 · 74931 Lobbach  
Tel. 06226 960 2530  
Fax 06226 960 2535  
www.bz-ernaehrung.de

2023-08

## Gewürze & Kräuter

Wirkungsweise und Anwendung





## KRÄUTER UND GEWÜRZE

Seit etlichen Jahrtausenden spielen Kräuter und Gewürze eine wichtige Rolle im menschlichen Leben.

Für die einen Erwerbsquelle als Handelsware und für die anderen Mittel zum Würzen und Verfeinern der Speisen. Andere wiederum verwenden Kräuter und Gewürze als Heilmittel.

Es ist also naheliegend, dass in unserem Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Kräuter und Gewürze eine entscheidende Rolle spielen. Zum Beispiel kann der hohe Salzkonsum durch gezielten Einsatz von Kräuter und Gewürzen eingeschränkt werden.

Gute Erfahrungen konnten wir auch mit der heilenden Wirkung von Kräutern und Gewürzen sammeln. Besonders Magen-Darm-Beschwerden konnten hiermit deutlich reduziert werden.

Seien Sie mutig und trauen Sie sich, Ihre Gerichte mit Kräutern und Gewürzen zu verfeinern, die in Ihrer Küche nicht typisch sind.

## WIRKUNGSWEISE



**INGWER** (*Zingiber officinalis*)  
Hilft bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, vermindert Blähungen.



**FENCHELSAMEN** (*Foeniculum vulgare*)  
Lindern Magen-Darm-Beschwerden, beugen Blähungen und Krämpfen vor.



**SALBEI** (*Salvia officinalis*)  
Lindert Magen-Darm-Beschwerden sowie Blähungen und Durchfall, hat eine stimulierende Wirkung bei Appetitlosigkeit.



**ZIMT** (*Cinnamomum*)  
Regt die Verdauung an, hilft bei Durchfall und Erbrechen, wirkt entzündungshemmend und kreislaufanregend.

## GUT VERTRÄGLICH

Folgende Kräuter und Gewürze sind auch bei Problemen mit dem Magen-Darm-Trakt verwendbar:

- KURKUMA** pfeffriges Aroma, leicht bitterer Nachgeschmack
- KARDAMON** süßlich, erinnert an Eukalyptus und Zitrone
- KORIANDER** würzig-mild und leicht süßlich
- KREUZKÜMMEL** würzig-scharf, leicht nussig, aber auch leicht bitter
- LORBEERBLATT** herb-aromatisch, riecht stark würzig
- MELISSE** zitronen-säuerlich, würzig-aromatisch
- MUSKAT** streng, etwas feurig, leicht bitter
- NELKEN** etwas streng, gleichzeitig süßlich-aromatisch
- OREGANO** angenehm scharf-würzig und leicht bitter-herb
- PAPRIKA** von mild bis scharf, von süßlich bis leicht bitter
- PFEFFERMINZE** mentholfrisch, anfangs erwärmend, dann kühlend
- PIMENT** leicht pfeffrig-scharf, duftet nach Gewürznelken, etwas Zimt und Muskat
- ROSMARIN** stark aromatisch, leicht harzig
- SCHWARZKÜMMEL** anfangs leicht nach Sesam, später leicht pfeffrig
- THYMIAN** aromatisch, nelkenwürzig und sehr intensiv

