

## Gewürze – viel mehr als nur Aromageber

Erstellt am Mittwoch, 02. Dezember 2009 22:19 | Drucken | E-Mail

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit wird unsere Nase von Gewürzen wie Nelken, Kardamon, Piment, Zimt und Koriander verwöhnt. Die Überlieferung hat uns gelehrt diese Gewürze aus aller Welt auch in unserer heimischen Küche anzuwenden. Einerseits bescheren uns diese Gewürze eine wunderbare Geschmackskomposition, andererseits beeinflussen viele Gewürze unseren Stoffwechsel auch sehr positiv. Von diesen positiven „Nebenwirkungen“ der Gewürze erfuhren zahlreiche Zuhörer bei einem abendlichen Vortrag von Frau Christiane Ebert, Fachberaterin für Phytotherapie und Naturarzneimittel, an der Justus-von-Liebig-Schule am 2. Dezember 2009.



Dass Tamiflu, das bekannte Grippemittel, zum Großteil aus Sternanis gewonnen wird, erstaunte das Publikum schon zu Beginn. Dass Kümmel Blähungen lindern soll, ist weitläufig bekannt, aber wussten Sie, dass auch Bohnenkraut, Fenchel und Koriander diese Wirkung haben? Die Nachricht über die haarwuchsfördernde Wirkung von Bockshornklee erfreute vor allem die männlichen Zuhörer. Die durchblutungsfördernde Wirkung von Chili wird auch in Rheumapflaster (Capsicumplaster) genutzt.

Für lange, wache Nächte empfahl Frau Ebert ein Rosmarinbad und gegen Frieren in kalten Winternächten Chili und Senf. Sehr hilfreich waren die „Mitbringsel“: das Publikum konnte Gewürze von A-Z gleich auch mithilfe des Geruchs- und Geschmackssinns wahrnehmen.

Für ihren interessanten und äußerst kurzweiligen Vortrag dankte ihr Schulleiterin Frau Liliane Frank unter dem kräftigen Applaus des Publikums.

Mit diesem Vortrag startete die Justus-von-Liebig-Schule in Überlingen eine interessante Vortragsreihe nicht nur für Schüler.

Quelle: <http://www.jvls-ueberlingen.de/index.php/aktuelles/pressemitteilungen/8-gewuerze-viel-mehr-als-nur-aromageber>