

REZEPTE

Kartoffel-Ingwer-Suppe

Zutaten (für 2 Personen): 6-8 große Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1/4 Knolle Ingwer, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Öl, etwas Petersilie



Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, Zwiebel grob würfeln. Dann die Ingwerknolle schälen, Ingwer in kleine Stücke schneiden. Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Zwiebeln darin leicht glasig werden lassen. Ingwer dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen

und die Kartoffeln dazugeben. 10 Minuten kochen. Gegebenenfalls noch mit Salz abschmecken. Danach pürieren und mit frischer Petersilie anrichten. Wer es schärfer mag, kann auch mehr Ingwer nehmen, aber Vorsicht: Nicht jeder verträgt diese Schärfe. Meistens gilt: Weniger ist mehr!

Ingwertee: Zwei Varianten

Wer sich bereits krank fühlt, bereitet Ingwertee so zu: Ein Stück Ingwer mit etwas Wasser zehn Minuten köcheln lassen. Wer mag, kann etwas Frühlingszwiebel mitkochen. Dann den Tee heiß trinken. Wenn der Ingwertee einfach ein Powergetränk für den Tag sein

soll, wird die Zubereitung geändert: Hierfür eine Scheibe frischen Ingwer in heißem Wasser aufbrühen und sieben Minuten ziehen lassen. „Durch Honig und Zitronenschale wird das Getränk noch besser“, sagt Ernährungsberaterin Sabine Schulz.

Anisgebäck

Zutaten (für ca. 40 Stück): 1 Ei, 100 ml Olivenöl, 70 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1/2 TL Anis-Samen, 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 EL Milch (bei Bedarf noch etwas mehr)



Zubereitung: Rolle formen und etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Rolle danach in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben jetzt entweder so lassen oder nach Belieben noch formen, beispielsweise die Enden zusammendrücken. Die Kekse 15 Minuten backen, fertig! Dazu passen ein Glas Milch oder eine Tasse mit heißer Schokolade genauso gut wie leckerer Kräutertee.

Rolle formen und etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Rolle danach in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben jetzt entweder so lassen oder nach Belieben noch formen, beispielsweise die Enden zusammendrücken. Die Kekse 15 Minuten backen, fertig! Dazu passen ein Glas Milch oder eine Tasse mit heißer Schokolade genauso gut wie leckerer Kräutertee.



GESUNDHEIT Heilkraft mit Geschmack

Draußen ist es kalt. Manch einer fühlt sich unwohl, friert, die Tage sind regnerisch. Aber es gibt viele Gewürze, die uns dabei unterstützen können, gar nicht erst krank zu werden. Oder schnell wieder gesund.

VON JANINA RADDATZ

Die Gardine leicht zurückschieben, raus schauen – ein Blick aus dem Fenster zeigt: Es ist ungemütlich. Zeitweise schimmert der goldene Herbst zwar durch, aber in den meisten Fällen ist es grau, nass und eintönig. Die Laune sinkt, und dann läuft auch noch die Nase. Wer sich jetzt schon auf dem Weg zu einer Erkältung befindet, sollte Ingwertee trinken, sagt Ernährungsberaterin Sabine Schulz aus Bielefeld. Die kleine Knolle ist ein echtes Wundermittel. Sie regt die Durchblutung an und somit auch die Schleimhäute im gesamten Hals-, Nasen- und Rachenbereich. Aber aufpassen: Ingwer darf nur sehr knapp geschält werden. Das hat einen ganz einfachen Grund: Viele Wirkstoffe befinden sich direkt unter der Schale und gehen bei groß-

zügigem Schälen verloren. Bei der Verwendung im Essen stellt Kartoffel-Ingwer-Suppe nur eine Möglichkeit dar, eine wärmende Mahlzeit zuzubereiten. Ingwer passt geschmacklich in beinahe jede Gemüse- und gleichermassen zu Fisch- und Fleischgerichten.

EXOTISCHES AROMA

Weiter geht es mit Kardamom. Das Gewürz mit dem geheimnisvollen Namen kommt ursprünglich aus Vorderindien. Es hilft gegen Magenbeschwerden. Das Öl, welches aus den Samenkapseln der Pflanze gewonnen wird, enthält Cineol. Dieser Wirkstoff ist schleimlösend und antibakteriell. Das Kardamomgewürz sagt also auch Atemwegserkrankungen den Kampf an: Es sorgt

dafür, dass die Nebenhöhlen wieder richtig frei werden. Das Kardamom-Öl wird in Tee aufgelöst oder als Kapsel eingenommen. Wer Kardamom mit Tee kombiniert, kann zusätzlich die Wärme des leckeren Tees zum Auskurieren der Erkältung nutzen. Wie praktisch!

NUSS ODER FRUCHT?

Nun auf zum Muskat. Zu Gemüsegerichten wie Blumenkohl, Rosenkohl oder Kartoffelaufguss gehört er ganz traditionell dazu. Aber ist die Muskatnuss wirklich eine Nuss? Streng genommen – nein. Muskatnüsse sind nicht etwa die Früchte des Muskatbaumes, sondern dessen Samenkern: Es gibt sie ganz oder schon gemahlen zu kaufen. Sabine Schulz sagt: „In der Volksheilkunde wird Muskat zur Beruhigung eingesetzt.“ Der Muskatnuss wird eine gedächtnisstärkende, antidepressive und verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben. Interessant ist besonders, dass Muskat auch in Milch aufgekocht werden kann. Diese Mischung soll die Nerven entspannen und dabei helfen, gut einzuschlafen. Aber damit muss man aufpassen.

DIE MENGE MACHT'S

Denn ein bisschen Muskat genügt, zu viel ist ungesund! Der Wirkstoff Myristicin verursacht in einer Überdosis Kopfschmerzen und Übelkeit und kann sogar das Orientierungsbewusstsein trüben und zu Halluzinationen führen. Eine Muskatnuss sollte also nur

Heißer Kakao lässt sich mit vielen Gewürzen verfeinern.“

Sabine Schulz, Diplom-Ernährungsberaterin

leicht abgerieben werden. Bei der Dosierung des abgepackten Produktes reicht dann die bekannte Prise völlig aus. Und ganz wichtig: Niemals in der Reichweite von Kindern liegen lassen! Das Verschlucken einer Muskatnuss und auch die Überdosierung des geriebenen Produktes können tödlich sein.

GETRÄNK UND GEWÜRZ

Man kennt es ja eher aus der Weihnachtszeit, aber Zimt entdeckt man immer häufiger auch in Getränken: Kaffeevariationen damit zu verfeinern, ist ein zeitloser Trend. Man sollte den Zimtgenuss aber nicht übertreiben: Das im Cassia-Zimt enthaltene Coumarin wirkt bei zu hoher Dosierung leberschädigend. Generell gilt: Einfach ein gesundes Maß bewahren. Ein weiterer Tipp: Schokolade mit heißem Wasser aufgießen und schmelzen lassen. Mit Zimt in Joghurt einrühren. „Auch zu Reiswaffeln schmeckt das. So kann man Gewürze auf ganz einfache Art erleben“, sagt Schulz. Ein weiteres Weihnachtsgewürz reiht sich jetzt ein: Viele kennen den süßlichen Anis aus Schnaps und Co. Aber Anis kann noch viel mehr: Es unterstützt die Verdauung. Auch bei Hals- und Atembeschwerden wird Anis in Bonbon-Form eingenommen. Zu unterscheiden ist der herkömmliche Anis vom Sternanis, denn dieser stammt aus der chinesischen Küche und gehört der Familie der Sternanisgewächse an. Seine Form erinnert an einen Seestern. Der normale Anis aber ist ein Doldenblütengewächs. Im Geschmack ähneln sich die beiden Sorten trotzdem. Anissamen können in ganzer Form oder auch gemahlen gekauft werden. Sabine Schulz sagt: „Anis wertet viele Gerichte auf – einfach mal eine frischgekochte Tomatensuppe damit verfeinern!“ Man muss sich also einfach mal trauen, ein Gewürz auch anderweitig zu nutzen.

MUTIG SEIN!

Ein Geheimtipp aus der Feinschmeckerküche sind Orangenschale und Zitronenschale. Die geriebenen Schalen wirken verdauungsfördernd und runden durch ihren süßlich-bitteren Geschmack jedes Essen schön ab. Man kennt es ja vom Glühwein. „Der obstige Geschmack gefällt fast jedem. Deswegen passen Orangenschale und Zitronenschale zu Gemüsegerichten. Orange und Zitrone einfach vorher mit heißem Wasser abwaschen, dann abreiben.“

ÄTHERISCHE ÖLE Natürlich duftig

Ätherische Öle – was genau ist das eigentlich? Generell gilt: Es sind natürliche Extrakte, die häufig als Alternative zu künstlichen Substanzen verwendet werden. Sie werden aus Pflanzen gewonnen. Ihr Duft sorgt dafür, dass sie als Alternative zu Parfüm genutzt werden. Als Massageöl und Raumspray kommt ihre volle Kraft zur Geltung.



Teil wird durch die Kaltpressung hergestellt. Für die Gesundheit ist vor allem aber interessant: Ätherische Öle können das Wachstum von Bakterien hemmen. So unterstützt Eukalyptus-Öl die Atmung, wenn die Erkältung mal wieder richtig stark geworden ist. Kiefernnadel-Öl hat eine ähnliche Wirkung: Es wirkt entzündungshemmend und bekämpft die Krankheitserreger. Die Öle werden häufig inhaled oder auch mal ins einlaufende Badewasser gegeben. Aber aufpassen: Für Säuglinge und Kinder sind Öle mit Kampfer und Menthol nicht geeignet, und auch bei Fieber sollte nicht gebadet werden. Im Zweifel auf jeden Fall immer erst den Hausarzt befragen, um sich abzusichern. Aber danach kann dann auch nichts mehr das wohlriechende Verwöhnen trüben!

Und pflanzliche Kosmetik liegt im Trend: Die Kraft aus Blüten, Rindenextrakt und Früchten wird in immer mehr Produkten verwendet. In ihrer reinen Form sind ätherische Öle aber keineswegs zu verachten: Meistens genügen ein paar kleine Tropfen, und der Duft ist schon bemerkbar. In den meisten Fällen werden ätherische Öle durch die Wasserdampfdestillation gewonnen. Ein kleinerer

Woher nehmen?

Gewürze können beinahe überall gekauft werden: Entweder im gut sortierten Supermarkt oder im Bioladen. Auch die meisten Drogerieketten haben Gewürze seit einiger Zeit im Sortiment. In manchen

Tee- oder Kräuterläden wird man ebenfalls fündig. Dort kann man sich auch häufig professionell beraten lassen – nicht nur zu den Gewürzen, sondern auch zum Anbau der jeweiligen Pflanze.

BUCHTIPP

Wer sich noch ein wenig mehr mit dem Thema ätherische Öle befassen möchte, der ist mit folgendem Buch gut beraten: Denn es verspricht „Schnelle Hilfe für jeden Tag“. Darin enthalten sind somit Tipps und Anleitungen für Rezepturen. Maria M. Kettenring: Hausapotheke Ätherische Öle. Joy Verlag, 16,95 Euro.

