

# Gewürze für Ihr Wohlbefinden

**Ceylon-Zimt:** Wirkt magenstärkend und beruhigend. Gut bei Diabetes Typ 2. Nimmt den Heißhunger auf was Süßes.

**Chillies:** Scharfes, gesundes Gewürz. Bakterientötend, Antriebsmittel und macht glücklich, sorgt für die Ausschüttung von körpereigenen Glückshormonen.

**Gelenkwunder:** Mischung zu gleichen Teilen aus Kumin (= Kreuzkümmel), Koriander und Muskat. Sorgt für bessere Durchblutung der Gelenkschleimhäute. 3 x täglich eine Messerspitze mit etwas Fett, in Quark, Joghurt, auf das Fleisch oder Käsebrod etc.

Muskat: Hilft bei Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht, wirkt schmerzstillend und nervenberuhigend.

Kumin: Ist entgiftend, sorgt für gesunde Knochen, reguliert die Verdauung.  
Koriander: Wird seit Urzeiten bei Gelenk- und Muskelschmerzen und bei Rheuma angewendet, ist entzündungshemmend.

**Goldene Milch:** Die Goldene Milch ist eine traditionelle indische Gewürzmischung aus der uralten Ayurveda-Heilkunst. Der Name beruht auch auf der orange-gelben Färbung, die von der Hauptzutat, Kurkuma, kommt. In Milch eingerührt und erhitzt fördert die Einnahme die Verdauung, entgiftet den Körper, reguliert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem.

Zubereitung: 1 TL pro 200ml Milch (bitte nur pflanzliche Milch verwenden) einrühren, erwärmen, ggf. süßen.

Die goldene Milch ist auch zum Kochen und Würzen von Reis und Gemüse zu verwenden.

Inhalt: Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Muskatnuss, Pfeffer, Zimt

**Kubebenpfeffer:** Hilft gut gegen Kopfschmerzen, einfach 2-3 Körner kauen und runterschlucken. Soll laut Hildegard von Bingen auch einen wachen Geist machen und gegen Gedächtnisschwund hilfreich sein. Schmeckt wie eine Mischung aus Kampfer und Menthol.



**Kurkuma:** Kurkuma dient in der ayurvedischen Medizin schon seit Jahrhunderten als Heilmittel. Der orange bis tief gelbe Farbstoff Curcumin der "Zauberknolle" verleiht nicht nur dem Curry seine typische Farbe, sondern gilt auch als reinigend und belebend. Durch seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften soll Kurkuma unter anderem vor Alzheimer schützen und gegen Arthritis und Krebs v.a.m. vorbeugen. Kurkuma ist der wichtigste Bestandteil der „**Goldenen Milch**“.

**Langer Pfeffer:** Soll sich sehr wohltuend auf die Lunge und die Bronchien auswirken. Auch Menschen die unter Asthma leiden, wird das Würzen mit langem Pfeffer empfohlen. Im Winter Pfeffermilchabkochung trinken. Milch, Fenchelhonig und so viel langen Pfeffer gemahlen hinzugeben, wie Sie mögen, kurz aufkochen und gegen Erkältungen 2-3 x täglich einen Becher trinken.

**Safran:** Macht nicht nur den Kuchen „gel“ (aufgehend, treibend), sondern ist ein Stimmungsaufheller. 3-5 Fädchen z.B. einfach im Tee trinken. Auch zu empfehlen bei Menstruationsbeschwerden.

**Schokoladenpfeffer:** Wie alle Pfeffersorten ist er speichelanregend und somit verdauungsfördernd. Schmeckt wie scharfe, dunkle Schokolade. Passt gut zu Süßspeisen, kann aber auch auf Baguette mit Frischkäse gegessen werden, oder in einer heißen Trinkschokolade. Im Sommer über Erdbeeren streuen.

**Tonkabohne:** Schmeckt wie eine Mischung aus Waldmeister, Heublume, Vanille, Rum und Mandel. Sehr zu empfehlen in einer Duftlampe, wirkt beruhigend. Passt zu Süßspeisen genauso wie zu orientalischen Reisgerichten. Günstiger Vanille-Ersatz.

**Vanille:** Wirkt gegen Abgeschlagenheit und allgemein kräftigend auf unseren Körper, so dass dadurch auch die Kondition gefördert wird.

**Zimtblüten:** Kann man anstelle von Zucker-Zimt verwenden, um Zucker zu sparen, weil sie sehr süß sind. Sie schmecken wie eine Mischung aus Zimt, Nelke, Pfeffer und Orangenblüten. Passt zu Milchreis, Crêpes, Pfannkuchen, Porridge, allgemein Süßspeisen. Auf geschnittenes Obst eine gute Waffe gegen sogenannte Heißhungerattacken.

**Spicy`s Gewürzmuseum • Am Sandtorkai 34 • 20457 Hamburg**

**Tel.: 040 / 36 79 89 • Fax: 040 / 36 79 92**

**mail@spicys.de • www.spicys.de**

