

Heilkraft der Gewürze

Aromen für die Lebensgeister



Wer liebt ihn nicht, den scharf und hell duftenden Ingwertee, während draußen Wind und Regen toben? Ingwer, Pfeffer, Zimt – vor Jahrtausenden mit Gold aufgewogen, Quelle des Reichtums von Venedig, Ursache von Kriegen und weiten Seefahrten.

Eine heilende Wirkung sollen Gewürze haben, ihre Schärfe die Lebensgeister wecken – das gilt bis heute. Ingwer ist praktisch eine Universalmedizin, er wirkt unterstützend auf das »Magenfeuer«, stärkt die Immunkraft, wirkt gegen Brechreiz und Reisekrankheit. Er bewegt, steigt hoch, treibt den Schweiß aus den Poren, befreit – und regt den Appetit an.

Gewürze haben Sonnenkraft in sich – gerade gut in der dunklen Jahreszeit. Die Wärme von Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel und Chili hilft gegen Erkältungen und stärkt den Kreislauf. Knoblauch hilft den Zellen, Unnötiges loszulassen, er reinigt und verjüngt. Korianderkörner sind ein Lieblingsgewürz der zypriotischen Küche, sie garnieren gebratenes Fleisch mit ihrem wunderbaren Duft. Kreuzkümmel oder Cumin ist ein typisch orientalisches Gewürz, ein wenig bitter und pfeffrig und so eigen, dass wenig genügt.

Chilies oder Cayenne kamen erst später zu uns, nach der Entdeckung der Neuen Welt. Ihre feurige Kraft sollte wohl dosiert werden, um die Hitze nicht zu hoch steigen zu lassen. Für Ewigfröstelige oder Vegetarier sind heiße Gewürze jedoch gerade das, was Kraft und »Yang« gibt, wie die chinesische Medizin sagt.

Die folgenden Rezepte stammen aus der Karibik. Faszinierend ist die überraschende Kombination von Gewürzen, die uns nicht vertraut ist und dennoch verführt: zum Beispiel Thymian mit Curry und Kokosmilch, ein Zeichen für die Mischung der Esskulturen in Westindien.

Westindisches Gemüse Curry

450g Kartoffeln
450g Süßkartoffeln
350g Kürbis
3 Karotten
½ Blumenkohl

Die Gemüse schälen und in 2,5 cm große Würfel schneiden.

1 Zwiebel klein schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken und in Sonnenblumenöl glasig braten.

½ TL Thymian, Piment und Currypulver hinzufügen und kurz bräunen.

Ca. 200 ml Kokosmilch und das geschnittene Gemüse zugeben.

40 Min. auf kleiner Flamme garen lassen.

Zum Schluss ½ gehackte Chilischote zugeben und mit Salz abschmecken.

Süßscharfes Brathähnchen

1 Brathähnchen oder Hähnchenschlegel
1 Limette oder Zitrone
Gewürze s.u.

Das Hähnchen waschen und trockentupfen. Mit dem Saft der Limette einreiben.

Für die Marinade 2 EL Sojasauce und 2 EL Agavensirup verrühren.

Die Samen aus 6 Kardamomkapseln, 6 Nelken, 6 Pimentbeeren (oder Pulver), 2 Knoblauchzehen, ½ Chili und 6 Sternanis mörsern. Die Würzmischung in die Marinade geben, verrühren und das Hähnchen damit einreiben. Am besten dringt das Aroma ins Fleisch ein, wenn es einige Stunden in der Marinade liegen kann. Für Eilige gilt: gleich braten ist auch gut! Ca. 1 Stunde, ab und zu mit der Marinade begießen. Wichtig: Ober- und Unterhitze ohne Umluft verwenden, damit das Fleisch nicht austrocknet und die Gewürze nicht verbrennen.



Diese Gerichte wärmen und machen zufrieden, sie sind eine essbare Erkältungsprophylaxe. Die Gewürze stärken die Verdauungskraft und bringen das innere Feuer zum lodern. Auch eine gute Vorbereitung für eine lange Winterliebenschaft.



KochLust

Essen, das glücklich macht
Kochkurse, Catering & Beratung
Claudia Nietzel
Tel 0761/ 1375172
post@kochlust.info
www.kochlust.info

Winterfreude - Dolce Vita
Süßes Leben ohne Zucker
Dienstag, 3. Februar 2009,
18.30-22.00 Uhr, Wittnau, 55,- Euro

Wohlfühltag Winter - Kraft aus der Tiefe
Samstag, 7. Februar 2009, 10-18 Uhr
Wittnau, 98,- Euro

Morgenstund hat Gold im Mund
Samstag, 7. Februar 2009, 10.30-14 Uhr
Wittnau, 55,- Euro

Keine Zeit, trotzdem Hunger
Dienstag 10. und 17. Februar 2009
18.30-22 Uhr, Wittnau

Der Duft des Orients
Essen und Tanzen wie Scheherezade
10.00-14.30: Orientalische Küche mit köstlichen Aromen wärmenden Gewürzen, in märchenhaften Kombinationen.
15 – 17 Uhr: Die Bäuche tanzen lassen! HP Brigitte Helbig führt ein in den alten weiblichen Tanz der Mitte.
Samstag, 21. Februar 2009, 10-17 Uhr, Tanzklang Oase in Staufen, 68 Euro
Es kann auch Vormittag (55 Euro) oder Nachmittag (18 Euro) getrennt gebucht werden.