Impressum:

Stadtverwaltung Trier
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung - Transfer
Domfreihof 1c
54290 Trier

grundbildung.trier.de
März 2023

Erstellt von: Annelie Cremer-Freis

Weitere Materialien finden Sie auf unserer Homepage: grundbildung.trier.de

CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer

Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.
Ausgenommen von der Lizenz sind alle zitierten Textpassagen sowie alle Abbildungen, Fotos und Grafiken.

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert.

Gewürze für die Gesundheit nutzen

Info

Mit Gewürzen kann man Speisen nicht nur einen besonderen Geschmack verleihen, sondern auch für die Gesundheit einiges tun.

Bildquelle: Ulrike Leone auf pixabay.com

1. Schaue Dir zunächst die Informationen aus dem Gewürze - ABC näher an.

2. Suche Dir nun 2-3 Gewürze heraus, die für Dich persönlich besonders interessant sind.
Schreibe Dir hierzu die jeweiligen Informationen heraus.

3. Berichtet Euch gegenseitig.
Vielleicht auch von den Erfahrungen mit den jeweiligen Gewürzen.

Das Gewürze - ABC

Chili

- regt den Kreislauf an, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell,
- in hohen Mengen auch schweißtreibend und reduziert die Thrombose-Gefahr.
- Aber Achtung vor zu viel Schärfe: Joghurt, Eiscreme oder Zucker helfen dann.

Curry

- Es ist kein eigenständiges Gewürz, sondern eine Gewürzmischung von bis zu 15 verschiedenen Gewürzen.
- Wichtiger Bestandteil ist die Kurkumawurzel, die dem Curry auch die gelbe Farbe gibt.

Fenchel

- wirkt krampflösend und entzündungshemmend;
- Und er beruhigt den Magen.

Ingwer

- wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend,
- Ingwertee und Ingwerbäder werden in der asiatischen Alternativmedizin auch bei Rheuma, Erkältungen und Muskelschmerzen verordnet.

Textquelle: www.gesund.co.at (Gewürzlexikon) Bildquellen: Fenchei: Shantanu Kashyap auf pixabay.com; Knotenpunkte für Grundbildung *Transfer*

Das Gewürze - ABC

Kardamom

- wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und hilft gegen Blähungen.
- Der Geruch ist zitronig-frisch und aromatisch, der Geschmack fein-würzig und süßlich-scharf.

Knoblauch

- hat eine antiseptische und schleimlösende Wirkung,
- er wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- Die Inhaltsstoffe des Knoblauchs senken zudem die Blutfettwerte und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes.

Kümmel

- wirkt beruhigend auf Magen und Darm.
- Als Tee beugt er Bronchitis vor.
- Kümmelöl kann nimmt man tropfenweise auf Zucker bei Kopfschmerzen, Migräne, schlechter Verdauung und Blähungen (erhältlich in der Apotheke).

Kurkuma

- Einige Kurkuma-Arten enthalten gelbe Pigmente, allen voran das Curcumin: Diese weisen u.a. krebshemmende und entzündungshemmende Wirkungen auf.
- Kurkuma wird in Asien gegen Leberkrankheiten eingesetzt, fördert außerdem die Verdauung.

Textquelle: www.gesund.co.at (Gewürzlexikon) Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung *Transfer*

Das Gewürze - ABC

Muskatnuss

- Achtung: Muskat gehört zu den sogenannten Gewürzdrogen. In größeren Dosen (5 bis 30 Gramm) ist die Muskatnuss giftig.
- Muskat hilft bei starken Schmerzen, wie Rheuma und Muskelschmerzen.
- In Salben oder Cremes wirken die ätherischen Öle dank des Aromas nerven-beruhigend und stimmungserhellend zugleich.

(Gewürz-) Nelken

- wirken verdauungsfördernd, magenschonend, appetitanregend, schmerzstillend und desinfizierend.
- Nelken sind ein geschätztes Hausmittel gegen Zahnschmerzen (der Wirkstoff Eugenol besitzt eine betäubende Wirkung) und Entzündungen im Mund.

Pfeffer

- er „wärmt“ durch seine Schärfe den Körper, regt den Stoffwechsel an und wirkt verdauungsförderlich.

Piment (Nelkenpfeffer)

- soll appetitanregend und magenfreundlich wirken und den Speichelfluss steigern.
- Pimentöl wird hauptsächlich in der Kosmetikindustrie für Schminke und Seifen verwendet.

Textquelle: www.gesund.co.at (Gewürzlexikon) Bildquellen: Kontenpunkte für Grundbildung *Transfer;* Piment: Ulrike Leone auf pixabay.com

Das Gewürze - ABC

Safran

- Im mittleren Osten wird in der Frauenheilkunde immer noch mit Safran gearbeitet.
- Safranmilch – ein teures aber wohlschmeckendes Hausmittel gegen Herzschwäche und Regelbeschwerden: Koche einen Becher Milch auf und füge eine Messerspitze zerriebenen Safran hinzu. Unter Rühren zwei Minuten weiter köcheln. Mit Honig süßen. Fürs Herz eine Tasse täglich, bei Regelbeschwerden bei Bedarf eine Tasse.

Salz

- Speisesalz ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff in der menschlichen Ernährung. Aber Achtung: Der richtige Umgang mit Salz macht es aus.
- Zuviel Salz kann zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen führen u. die Nieren schädigen. Zu wenig Salz hemmt das Durstgefühl und der Körper trocknet aus.

Senf

- Senfkörner wirken in Verbindung mit Wasser durchblutungsfördernd.
- Sie können zum Beispiel bei Hexenschuss oder auch Bronchitis als Umschläge hilfreich eingesetzt werden.

Sesam

- Sesamsamen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und an mehrfach ungesättigten Ölsäuren.
- Diese Stoffe interessieren auch die Forscher: Sie könnten wichtig sein für die Prävention und Therapie von zahlreichen Erkrankungen zum Beispiel Krebs.

Textquelle: www.gesund.co.at (Gewürzlexikon); Bildquellen: Safran u. Sesam: Ulrike Leone auf pixabay.com; Salz u. Senf: Projekt Kontenpunkte für Grundbildung *Transfer*

Das Gewürz - ABC

Sternanis

- Sternanis kann nach einer üppigen Mahlzeit zur Verdauungsförderung gekaut werden.
- Er soll auch gegen Blähungen, Husten und Bronchitis wirken.

Vanille

- Vanille gehört zur Familie der Orchideengewächse und ist eine Kletterorchidee mit 2-3 cm starken Lianen.
- Vanille wirkt – besonders in Kombination mit Kakao – stimmungsaufhellend.

Wasabi

- spielt in der japanischen Heilkunde eine große Rolle. Einige Inhaltsstoffe wie sie etwa auch in Broccoli vorkommen, sind in der Medizin bereits seit längerem für ihre schützende Wirkung gegen Krebs bekannt.
- Zudem beugen diese Stoffe nachweislich Karies vor.

Zimt

- ist ein Rindengewürz; die Lieferanten sind bis zu 10 Meter hohe tropische Bäume.
- Er hat anregende, antiseptische und erfrischende Eigenschaften.
- Er wirkt auf den Körper erhitzend.

Textquelle: www.gesund.co.at (Gewürzlexikon) Bildquellen: Knotenpunkte für Grundbildung *Transfer,* Pixabay.com: Wasabi: Kevin Petit, Zimt: Ulrike Leone