

## Ernährungstipp

### Weihnachtlicher Gewürzzauber....

Einige Woche vor Weihnachten beginnen allerorts die Vorbereitungen für das bevorstehende Fest.

Durch die Küchen strömen lieb gewonnene und vertraute Düfte verschiedenster Gewürze, die vielleicht auch Kindheitserinnerungen an die Weihnachtszeit wecken und uns auf die kommenden Feiertage einstimmen. Gewürze verbreiten durch ihren Geruch nicht nur Wohlbefinden, sie können durchaus auch gesundheitliche Wirkungen haben. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige der Weihnachtsgewürze und Zutaten unseres Rezept des Monats „weihnachtliches Tiramisu“ vorstellen: Zimt gilt als das klassische Wintergewürz. Ob in der Weihnachtsbäckerei oder im Glühwein: der Zimtduft strömt uns in der Weihnachtszeit ständig in die Nase. Zimt enthält ein stark wirkendes ätherisches Öl. Es stimuliert die Magenschleimhaut und kurbelt die Sekretion des Magensaftes an. Gewürze verlieren mit der Zeit ihr ätherisches Öl. Sie sollen deshalb nur in kleinen Mengen gekauft und in fest verschließbaren Dosen kühl und trocken aufbewahrt werden. Haben Sie gewusst, dass im Orient Zimt als beliebtes Fleischgewürz verwendet wird? Wer demnach mit Zimt nur Süßspeisen verfeinert, dem entgeht eine breite Geschmackspalette, die dieses Gewürz entfalten kann. Das Lebkuchengewürz ist eine Gewürzmischung die – wie der Name schon sagt – traditionell zur Herstellung von Lebkuchen verwendet wird, aber auch in Weihnachtsbäckereien zum Einsatz kommt. Es besteht aus Zimt, Nelken, Piment, Koriander, Ingwer, Kardamon und Muskatnuss. All diese Gewürze haben eine stimmungsaufhellende Wirkung, wie uns die Aromatherapie bestätigt. Es kann also kein Zufall sein, dass sie vor allem für Weihnachtsbäckereien verwendet werden, um in diesen grauen, kurzen Tagen des Jahres mehr Wohlbefinden zu schaffen. Gleichzeitig haben die enthaltenen ätherischen Öle eine stark durchblutungsfördernde Wirkung. Deshalb helfen sie mit, in der kalten Jahreszeit für mehr Körperwärme zu sorgen. Honig hat die Menschheit seit Urzeiten begleitet, denn er galt bei vielen Völkern als göttlich und heilkräftig und hatte seinen festen Platz in der Medizin, als Hausmittel aber auch als Schönheitselixier. Für lange Zeit war Honig das einzige Süßungsmittel und deshalb ein wertvolles Handelsgut. Honig hält sich bei richtiger Aufbewahrung viele Monate, wenn Folgendes beachtet wird: Honig soll trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Das Glas immer gut verschließen, da Honig Feuchtigkeit anzieht und sehr geruchsempfindlich ist. Übrigens: Honig soll nicht über 45° Celsius erwärmt werden, da sonst die enthaltenen Enzyme zerstört werden! Tipp von Brigitte Zimmermann, Diätologin im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).