

## Gewürze für die Gesundheit



Das Paradies ist gar nicht so schwer zu finden. Einfach dem Pfeffer nach, hieß es im Mittelalter, denn einer verbreiteten Vorstellung zufolge wuchs das Gewürz ganz dicht beim Garten Eden. Tatsächlich fand es sich ursprünglich wohl in den Monsunwäldern der südwestindischen Malabarküste und später auch in Indonesien. Von dort aus importierten es unter anderem Amsterdamer Gewürzgroßhändler im 16.+17.Jahrhundert. Heute ist Pfeffer ein Allerweltsprodukt. Etwa 210 Gramm nimmt ein Mensch davon im Jahr zu sich. Manche Gewürze sind aber so kostbar geblieben, wie sie es zur großen Zeit der Entdecker gewesen sind, als es nicht nur die Hoffnung auf Gold war, die Europäer dazu brachte, gefährliche Fahrten rund um den Globus zu unternehmen, sondern auch die Erwartung, mit dem Gewürzhandel ein Vermögen zu machen.

**Rund 70.00 Franken für 5 Gramm Safran** Im Mittelalter besass 500 Gramm Safran den Wert eines Pferdes. Heute kostet ein Kilo aus den getrockneten Blütennarben der Safran-Krokusse rund 14`000 Franken. Aus bis zu 200.000 Blüten müssen dafür von Hand die Fäden herausgezupft werden. Nimmt man mehr als drei mg für ein Gericht für drei Personen, schmeckt es scheußlich, mehr als fünf Gramm können einen Menschen sogar töten.

**Viele Gewürze sind Heilmittel** Richtig dosiert, bringen viele Kräuter und Gewürze eine Note von Fremdheit und Abwechslung in die Küche. Sie verbessern außerdem die Haltbarkeit und Bekömmlichkeit von Speisen. Viele von ihnen wirken antibakteriell und verdauungsfördernd. Eine direkte Heilwirkung allerdings kann man bei den üblicherweise beim Kochen eingesetzten Mengen kaum erwarten. In höheren Dosen jedoch sind viele Gewürze Heilmittel. Sie können aber auch gefährlich sein.

**Zwischen Volksglauben und Medizin** Natürlich wuchert dabei viel Aberglauben um ein wenig Wissenschaft. In der Heilkunde Indiens und Chinas etwa spielen Gewürze seit jeher eine große Rolle. Darunter finden sich auch Substanzen, die in westlichen Ländern aus medizinischer Sicht bis heute unbeachtet geblieben sind. Ein grundsätzliches Problem beim gesundheitsfördernden Einsatz von Gewürzen ist: Wo hören Volksglauben und Schamanentum auf, wo fängt medizinischpharmakologisch belegbares Wissen an?

**Gegen Wachstum schädlicher Bakterien** Viele Gewürze werden von alters her zur Konservierung von Speisen und Rohprodukten verwendet. So verleihen Chili-Gewürze den Gerichten nicht nur pikante Schärfe, sondern halten die Nahrung auch keimfrei. Damit verbessern sich die Bedingungen für die Lagerung und die Hygiene der Speisen. Besonders Zimt, Nelken, Oregano und Thymian enthalten Stoffe, die gegen einen Bakterienbefall von Lebensmitteln wirken. Bestreicht man zum Beispiel ein Nahrungsmittel mit Zimtöl, so wird es im Gegensatz zu einer unbehandelten Vergleichsportion nicht von Pilzen befallen. Wahrscheinlich hemmt Zimtaldehyd, ein Hauptbestandteil des Zimtöls, das Wachstum schädlicher Kulturen.

**Wohltuende Wirkung bei Blähungen** Auch Basilikum mögen Pilze nicht. 1,5 Milliliter Basilikumöl in einem Liter Flüssigkeit hemmen das Wachstum von 22 Pilzarten. Der Effekt ist stärker als der, der bei Einsatz einiger kommerzieller Fungizide zu beobachten ist. Basilikum soll außerdem wohltuend bei Blähungen und Übelkeit sein, das enthaltene ätherische Öl verbessert den Appetit und den Gallefluss.

**Je schärfer, desto weniger Keime** Versuche mit Knoblauch und Nelken in rohem Fleisch ergaben, dass beide Gewürze die Entwicklung von Koli-Bakterien verhindern. Generell gilt: Der antibiotische Effekt ist umso größer, je mehr Gewürze kombiniert werden. Ebenso trifft ausnahmsweise auch die Regel „viel hilft viel“ zu. Je mehr Schärfe eine Speise aufweist, umso haltbarer und keimärmer bleibt sie. Allerdings begrenzt der Geschmack die Menge, und für westliche Gaumen ist das scharfe Essen der Inder oder Thailänder nicht immer eine Freude. ;o) Doch es gibt auch weniger scharfe Zutaten, die eine Mahlzeit verträglicher machen, weil sie den Speichelfluss um das Sieben- bis Neunfache steigern. So werden Mund und Zähne besser von Nahrungsresten gereinigt und die Verdauung gefördert. Die höhere Magensaftproduktion verbessert die Bekömmlichkeit einer Mahlzeit, da das Essen wirksamer zersetzt wird. Der gesteigerte Säureanteil kann auch Magen-Darm-Infektionen und Durchfall vorbeugen. Denn auch die sauren Verdauungssäfte wirken antibakteriell und können verhindern, dass möglicherweise schädliche Mikroorganismen den Darm erreichen.

**Rauschmittel aus Mohn** Andere Gewürzpflanzen dagegen können nicht nur heilen, sondern regelrecht krank machen. Der Schlafmohn beispielsweise, wurde schon in der Antike als Schlafmittel geschätzt. Die aus dem getrockneten Milchsaft der Mohnkapsel gewonnenen Produkte wie Morphin werden heute als Schmerzmittel (Morphium, Codein), aber auch als Rauschmittel (Opium) genutzt. Heroin ist ein künstlich verändertes Morphinderivat. Aus den Samen des Schlafmohns aber lässt sich ein ganz harmloses Produkt herstellen - Mohnöl.

**Halluzinogene Wirkung** Aus der harten Muskatnuss, die eigentlich keine Nuss ist, sondern der Samen einer wie ein Pfirsich aussehenden gelben Beere wird ein Pulver gerieben, In den Küchen amerikanischer Gefängnisse aber entdeckte man Mitte des vorigen Jahrhunderts nach dem Verzehr größerer Mengen Muskat eine halluzinogene Wirkung. Schuld daran sind die in dem ätherischen Öl vorhandenen Stoffe Myristicin und Elemicin, die Amphetamin und Meskalin ähneln. Nach zu hoher Dosierung kommt es zu akuten Vergiftungserscheinungen mit Schweißausbrüchen, Todesangst, Kopfschmerzen und Gleichgewichtsstörungen.

- **Rosmarin** zur Behandlung von Rheuma und Herz-Kreislauf-Störungen
- **Anis** hilft nachweislich schleimlösend bei Katarrhen der Luftwege.
- **Knoblauch** verringert das Risiko eines Herzinfarkts.
- **Salbei** bei Erkältungen
- **Dill** wurde bereits im Altertum verwendet und wirkt krampflösend.
- **Kümmel** als Verdauungshilfe.
- **Zimt** verbessert den Kreislauf
- **Kardamom** wirkt gegen Blähungen
- **Nelken** tötet Mikroben und wirkt gegen Zahnschmerzen
- **Zwiebel** senkt den Zuckergehalt im Blut, reinigt es und hilft beim Aufbau roter Blutkörperchen
- **Ingwer** macht verliebt :o)

Mehr über die Wirkungsweise verschiedener Gewürze kannst du in div. Fachbüchern oder auch im Internet nachlesen.

Text: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 24.10.2004, Nr. 43 / Seite 72/73  
Bildmaterial: F.A.Z.