

Die Kraft der Gewürze!

Absolut richtig, Gewürze verwöhnen unseren Gaumen und gehören deshalb auch zum Essen wie der Topf zum Deckel! Wer mag bei Pasta schon auf eine gut gewürzte Tomatensauce verzichten? Wer liebt einen deftigen Herbsteintopf ohne Salz, Pfeffer und herbe Gewürze. Wer isst sein Grillgemüse nicht lieber gewürzt als pur?

Sicher, es geht auch pur! Aber ganz ehrlich, nur die wenigsten wollen wahrscheinlich wirklich die einzigartigen Aromenoten der verschiedenen Gewürze verzichten. Aus kulinarischer Sicht sind sie unersetzlich. Und bei der frischen Wohlfühlernährung im FUUD-Club haben sie deshalb auch aufgrund der gesundheitlichen Wertigkeit ihrer Wirkstoffe zurecht einen hohen Stellenwert!

So können Gewürze Entzündungen im Körper vorbeugen, den Stoffwechsel ankurbeln, einen positiven Einfluss auf Die Blutzuckerwerte haben, Bakterien und Pilze aufspüren und damit ihre Verbreitung verhindern, bevor sie zu Krankheiten führen.

Einerseits bereitest Du Deiner Seele mit dem Einsatz von Gewürzen in frischer Ernährung einen echten Gaumenschmaus. Andererseits stärkst Du damit Deine Abwehrkräfte. Deine Gesundheit, die Tag und Nacht für Dich arbeitet, ist Dir dafür sehr dankbar. Aber nicht nur das. Auch im Sommer können Gewürze sich positiv auf die Körpertemperatur auswirken und Dich kühlen. Eine Sammlung meiner Top 11-Gewürze, die ich am meisten in der Küche und im Tee benutze und die zusätzlich meinen Körper stärken, habe ich Dir hier aufgelistet.

11 Gewürze die unbedingt in Dein Gewürzregal gehören

1. Zimt

Zimt gehört wahrscheinlich zu Deinen ältesten Kindheitserinnerungen. Wahrscheinlich begleitet Dich der Duft schon seit Deinem 1. Lebensjahr. Ich verbinde mit Zimt ein wohliges Weihnachtsgefühl. Und ich liebte als Kind Milchbrei, am liebsten ganz einfach mit Zimt und Zucker!

Zimt wird aber auch eine gesunde Wirkung auf den Körper nachgesagt. In der Naturheilkunde wird gesagt, dass Du, um Probleme mit dem LDL Cholesterinspiegel zu vermeiden, Zimt essen solltest bzw. Dein Essen damit würzen solltest. Ihm wird nachgesagt, außerdem nachgesagt, dass er den Blutzucker regulieren kann.

2. Ingwer

Wenn es um das Thema Gesundheit und Gewürze geht, dann kommt man am Ingwer heutzutage nirgendwo mehr vorbei! Spontan fällt mir da das einfachste Rezept der Welt ein: Wasser, Ingwer, Honig! Als Zutat in meinem Wachmacher-Boost In Kombination mit O-saft, Vanille (und, je nach Jahreszeit auch mit Zimt), ist die Stärkung durch ihn schon lange Bestandteil meiner morgendlichen Routine, die ich nicht mehr missen möchte. Wenn Du nach einem kalten Winterspaziergang nach Hause kommst, dann wärmt er schön durch und unterstützt Dein Immunsystem vorbeugend gegen Winterwehwehchen. Im Sommer kühlt er übrigens.

Manja Göll – Mehr Infos und Kontakt:

Homepage : <https://naturverliebtfrisch.de> Email: ballastfrei.leben@posteo.de SMS: +49 176 954 58 1150

WA: <https://wa.me/4917695458115>

Bitte keine Telefonanrufe oder Nachricht auf dem Anrufbeantworter! Die Anwendung ist nicht in Nutzung!

Natur.Verliebt.Frisch. - Die Kraft der Gewürze

Ingwer aus dem Laden kommt meist aus Vietnam oder China und wird auch in Australien angebaut. Was Du vielleicht nicht wusstest: Ingwer wächst kann auch in Europa geerntet werden. Bei meinen Recherchen zu diesem Text stieß ich bspw. Darauf, dass Ingwer sich auch in Österreich pudelwohl fühlt und hervorragend gedeiht.

Wenn Du viel unterwegs bist und anfällig für die Reisekrankheit bist, dann lohnt es sich, immer ein Stückchen Ingwer im Gepäck dabei zu haben. Es soll bei Erbrechen und Übelkeit helfen. In der Naturheilkunde ist Ingwer sehr beliebt, weil ihm anti-virale Eigenschaften nachgesagt werden. Deshalb kommt es dort zum Einsatz bei Halsschmerzen und grippalen Infekten. Außerdem soll Ingwer die Durchblutung fördern und bei der Versorgung der roten Blutkörperchen mit genügend Sauerstoff zu unterstützen.

Vor allem in der asiatischen Küche, aber auch als exotisches Gewürz bei heimischen Rezepten, erfreut sich der Ingwer großer Beliebtheit.

3. Kurkuma

Wenn Dein Essen so richtig schön leuchten soll, dann gibt es den einen Champion in der Küche: Kurkuma! Wenn Du bspw. Gerne Reis isst, dann solltest es unbedingt mal mit Kurkuma würzen – des Geschmacks wegen, aber auch aufgrund der nachgesagten Wirkung.

Das Gewürz kommt übrigens aus Indien und ist bei mir einer der beliebtesten Player zum Würzen von Gerichten. Die Naturheilkunde schwört auf Kurkuma, weil er entzündungshemmend wirken soll, die Funktion der Leber verbessern und vor Erkrankungen des Herzens schützen soll.

4. Rosmarin

Rosmarin wird bei Dir wahrscheinlich meist beim Würzen von Speisen genutzt. Ein beliebtes Gericht sind zum Beispiel Rosmarin-Kartoffeln. Aber auch in der Sommerzeit wird es gerne zum Würzen von Grillgemüse und anderem Grillgut verwendet.

Beliebte Anbaugelände reichen vom schwarzen Meer bis nach Portugal. Auch im Rosmarin sind Wirkstoffe zu finden, die laut der Naturheilkunde entzündungshemmende Wirkung haben.

Was Dir vielleicht weniger bekannt ist: Aufgrund der anregenden und stärkenden Eigenschaften eignet sich Rosmarin gut als Wachmacher. Ich liebe Rosmarin im Tee! Rosmarin ist ein absoluter Energiespender, stärkt bei Erschöpfung und Energieabfall und stärkt die Konzentration! Deshalb peppe ich gern mal mein Leichtmacher-Getränk mit einem frischen Rosmarinzweig auf.

5. Basilikum

Wenn Du Pasta mit Tomaten und Öl liebst oder Du bist großer Tomaten-Mozzarella-Fan, dann, dann steht wahrscheinlich Basilikum bereits schon bei Fuß in Deiner Küche.

Manja Göll – Mehr Infos und Kontakt:

Homepage : <https://naturverliebtfrisch.de> Email: ballastfrei.leben@posteo.de SMS: +49 176 954 58 1150

WA: <https://wa.me/4917695458115>

Bitte keine Telefonanrufe oder Nachricht auf dem Anrufbeantworter! Die Anwendung ist nicht in Nutzung!

Natur.Verliebt.Frisch. - Die Kraft der Gewürze

Was Dir vielleicht noch nicht bekannt ist: wie vielfältig die Wirkung von sein soll! Immer wieder bin ich verblüfft, wie excellent Natur funktioniert und uns bei gesunder Ernährung mit all dem versorgt, was wir für ein zum gesund Leben benötigen! Basilikum wird in der Naturheilkunde eingesetzt, schädliche Bakterien außer Gefecht zu setzen. Es soll den Verdauungsapparat stärken, gegen Blähungen helfen, bei Arthrose angewendet worden sein sowie bei Allergien eingesetzt worden sein. Angebaut wird Basilikum traditionell in Asien. Du findest es aber auch in den tropischen Gebieten von Afrika.

6. Gewürznelken

Gewürznelken werden oftmals in der Küche stiefmütterlich behandelt. Du kennst das vielleicht. Man braucht sie oft nur einmal, vielleicht für Rotkohl, Apfelkompott oder Pflaumenmus – und dann wandert sie Stück für Stück im Gewürzregal nach hinten. Wenn Du im FUUD-Club bist, dann wird sich das ändern! Ich bin ein absoluter Fan der Gewürznelke geworden!

Ihr wird nachgesagt, wirken keimtötend und schmerzlindernd zu wirken, weshalb Deine Großeltern Dich bei Zahnschmerzen vielleicht auch auf eine Nelke haben beißen lassen.

Sie schmecken aromatisch pikant und fühlen sich am wohlsten in den Subtropen und Tropen.

7. Kümmel

Wenn Du Verdauungsprobleme hast, dann kannst Du Dir ruhig mal etwas mehr Kümmel ins Essen streuen. Er ist Bestandteil in Broten, wird gerne bei Kohlspeisen verwendet und Du kannst ihn auch ruhig einmal in Kombination mit Chili probieren. Da ich eine Zeit lang stark mit Übersäuerung zu kämpfen hatte, nehme ich in regelmäßigen Basenbrühe ein, bei der Kümmel sich aus meiner Erfahrung gut auf meine Verdauung ausgewirkt hat.

Der Kümmel hat viel Vitamin A und C. Naturheilkundler sollen ihn neben der Verdauung auch zur Verbesserung des Eisenspiegel und Regulation des Blutzuckers verwenden. Ursprünglich findest du den Kümmel in der Mittelmeer-Region und Teilen Asiens.

8. Zitronenmelisse

Eines macht die Zitronenmelisse einzigartig: Ihr intensiver zitronenartiger Geruch macht sie unverwechselbar. Deshalb wird sie als Gewürz in Speisen, aber auch im Tee gern als Zutat genutzt. Sie gedeiht auch in heimischen Gefilden super, weshalb sie auch in meinem Garten früher ein beliebter Bewohner war.

Im Tee hat sie einen zitronig milden Geschmack und schmeckt frisch am besten. In der Naturheilkunde wird sie bei Darmbeschwerden eingesetzt. Sie hat aber auch einen besonderen Reiz für Bienen, weshalb Du sie häufig vor Bienenhäusern finden kannst. Aufgrund der nachgesagten antiseptischen Wirkung soll man früher deshalb auch Bienenhäuser mit der Melisse eingerieben haben, um die Völker zu schützen vor Krankheiten.

Manja Göll – Mehr Infos und Kontakt:

Homepage : <https://naturverliebtfrisch.de> Email: ballastfrei.leben@posteo.de SMS: +49 176 954 58 1150

WA: <https://wa.me/4917695458115>

Bitte keine Telefonanrufe oder Nachricht auf dem Anrufbeantworter! Die Anwendung ist nicht in Nutzung!

Natur.Verliebt.Frisch. - Die Kraft der Gewürze

Was Du vielleicht noch nicht wusstest: Zitronenmelisse soll ein absoluter Jungbrunnen sein, als Mittel gegen Haarausfall benutzt worden sein, die Konzentration fördern und Arbeitsstress vorbeugen, gute Laune fördern, ein verstärktes Wachgefühl erzeugen und stressbedingte Angstzustände lindern.

9. Thymian

Thymian ist ein Gewürz, was Dir oft in der Küche begegnet. Du kannst damit Salz verfeinern, es in Aufstrichen oder damit Grillen. Es wird als Tee aufgebriht oder auch in Salat benutzt.

Aber auch zur Stärkung der Gesundheit ist es eine wertvolle Pflanze. Du findest es oft als Zusatz im Hustenbonbon, aber auch Mundwasser. Naturheilkundlich wird es eingesetzt bei Atemwegsbeschwerden. Achte bitte darauf, dass die Inhaltsstoffe des Thymians (Das gilt im Übrigen für alle Gewürze!) in industriell hergestellten Produkten natürlichem Ursprungs sind und nicht nur nach Thymian schmecken. Das verfehlt dann die Wirkung.

10. Oregano

Abgesehen davon dass Du Oregano wahrscheinlich oft bei Nudelspeisen, in Tomatensauce oder in Salaten beigibst, wird dem daraus gewonnenen Öl antibakterielle, antivirale und pilzbekämpfenden Wirkung nachgesagt. Deshalb habe ich es zuhause auch als reines ätherisches Öl in Anwendung und verfeinere damit z. Bsp. mein Salz. Wenn Du mit dem Gedanken spielst, Dir das auch anzulegen, dann achte bitte drauf, dass es einen 100%igen ätherischen Öl-Anteil hat und absolut natürlichem Ursprungs ist. Bezüglich der täglichen Anwendung solltest Du über die Angaben auf der Verpackungsanleitung nicht darüber hinausgehen. Bitte auch darauf achten, ob es zur innerlichen Einnahme oder kosmetischen Anwendung geeignet ist. Nimm unbedingt Abstand von Ölen, die nur als Duftstoffe anwendbar sind. Diese enthalten oft synthetische Bestandteile und können bei dauerhafter Nutzung Deine Gesundheit schädigen.

11. Schlafbeerenwurzel

Ja, Du hast richtig gelesen! Es gibt sie wirklich, die Schlafbeerenwurzel! Obwohl es keine wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, wird die Schlafbeerenwurzel in einigen Kreisen als eine neue Quelle der Energieaufnahme getrachtet. Ich empfinde sie als entschleunigen und beruhigend, weshalb ich sie auch gerne zur abends trinke. Da die vielfältigen Wirksamkeiten der Wurzel derzeit noch erforscht werden, sollte die Dosierungen der Hersteller eingehalten werden, da nur diese in Studien erprobt wurden. Nichtsdestotrotz empfehle ich Dir, Dich mit der Pflanze etwas und seinen Wirkungen auf den Organismus näher zu beschäftigen und sie zu probieren. Du findest hier zu viel im Netz.

Manja Göll – Mehr Infos und Kontakt:

Homepage : <https://naturverliebtfrisch.de> Email: ballastfrei.leben@posteo.de SMS: +49 176 954 58 1150

WA: <https://wa.me/4917695458115>

Bitte keine Telefonanrufe oder Nachricht auf dem Anrufbeantworter! Die Anwendung ist nicht in Nutzung!

Natur.Verliebt.Frisch. - Die Kraft der Gewürze

Bonus Gewürz: Knoblauch

Dem scharf schmeckenden und intensiv riechenden Knollengewürz wirst Du mit mir häufiger begegnen, wenn Du Mitglied im FUUD-Club bist! Ganz einfach, weil ich den Geschmack liebe und er eine wunderbare Wirkung auf meinen Körper hat!

Der Geschmack ist nicht nur einzigartig in Gerichten. Naturheilkundlich soll er die Durchblutung fördern, den Darm auf Trab bringen, positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel haben und die Abwehrkräfte stärken. Du kannst ihn mit etwas Erfahrung ganz einfach auch im Garten oder im Freien auf Deiner Fensterbank ziehen.

Worauf Du unbedingt beim Braten achten solltest: Arbeite nicht mit zu großer Hitze. Der Knoblauch wird dann schnell bitter und das verdirbt Dir definitiv den Geschmack!

Aus rechtlichen Gründen mache ich darauf aufmerksam, dass mit den hier zur Verfügung gestellten Information der Eindruck erweckt werden solle, dass mit den hier aufgelisteten Gewürzen Krankheiten geheilt werden können. Ich nutze die Gewürze hauptsächlich zur Stärkung meiner Körperabwehr vorbeugend und sie kommen zum Einsatz in vielen meiner Gerichte, die ich koche. Im FUUD-Club bekommst Du dazu noch mehr Infos und Rezepte dazu. Solltest Du körperliche Beschwerden haben, dann rate ich Dir dringend, das beim Arzt oder Heilpraktiker abzuklären und auch Deine Ernährung mit ihm abzustimmen.

Manja Göll – Mehr Infos und Kontakt:

Homepage : <https://naturverliebtfrisch.de> Email: ballastfrei.leben@posteo.de SMS: +49 176 954 58 1150

WA: <https://wa.me/4917695458115>

Bitte keine Telefonanrufe oder Nachricht auf dem Anrufbeantworter! Die Anwendung ist nicht in Nutzung!