

Indische Gewürze und ihre positive Wirkung

11. Juli 2017



Eine große Vielzahl an indische Gewürze verleiht der indischen Küche ihr **unverwechselbares Aroma**. Doch die Gewürze Indiens sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern entfalten darüber hinaus eine ausgesprochen **gesundheitsfördernde Wirkung**. Die positiven Effekte reichen von einer Anregung des Appetits und der Verdauung über eine Hilfe bei Erkältungen bis hin zur Förderung der geistigen Ruhe und des Gedächtnis. Wir zeigen Ihnen welche positiven Wirkungen indische Gewürze haben.

Indische Gewürze und ihre Wirkung

AJOWAN – AJWAIN

Ajowan stärkt die Bronchien, wirkt krampflösend und hilft gegen Blähungen.

ANIS – SAUNFF

Anis wirkt beruhigend auf den Darm, regt die Verdauung und vermindert Blähungen.

ASAFOETIDA – HEENG

Asafoetida wird in Indien eine anregende Wirkung auf das „Verdauungsfeuer“ zugeschrieben. Darüber hinaus fördert dieses Gewürz die Darmtätigkeit und die Darmflora und reduziert das Auftreten von Blähungen.

BOCKSHORNKLEESAMEN – METHI

Bockshornkleesamen helfen sowohl bei Schwäche als auch bei Stress sowie gegen Husten und Bronchitis. Zudem ist das indische Gewürz für seine nervenstärkende und verjüngende Wirkung bekannt.

CHILISCHOTEN – MIRCHI

Chilischoten speichern viel Sonnenergie. Sie regen sowohl den Kreislauf und die Verdauung an. Vorsicht geboten ist jedoch bei Entzündungen, da diese durch den Genuss von Chilischoten verstärkt werden können.

CURRYBLÄTTER – KARIPATTA

Curryblätter reinigen das Blut und stimulieren die Bauchspeicheldrüse.

INGWER – ADRAK

Ingwer ist dafür bekannt, dass er im Winter eine wärmende Wirkung entfaltet. Darüber hinaus regt Ingwer den Appetit und die Verdauung an und unterstützt die Darmflora. Das Gewürz wirkt keimtötend und löst Verschleimungen des Atemsystems.

KARDAMOM – ELAICHI

Kardamom ist ein Stärkungsmittel: Dieses bekannte indische Gewürz regt die Galle an und kräftigt sowohl das Herz als auch das Gedächtnis. Zudem reinigt Kardamom den Atem, hilft gegen Husten und reduziert die Bildung von Schleim im Magen.

KNOBLAUCH – LASAN

Knoblauch senkt den Blutdruck und senkt den Cholesterinspiegel. Außerdem hilft es bei Rheuma und reduziert Schlacken.

KORIANDER – DHANIA

Koriander hilft bei Entzündungen des Magen-Darm-Systems, fördert die Verdauung und regt den Appetit an. Mit Ingwer und Kreuzkümmel vermengte frische Korianderblätter helfen bei fieberigen Erkrankungen. Die Samen wirken herzstärkend und helfen zu einer Paste verarbeitet gegen Rheuma.

KÜMMEL – JEERA

Kümmel wirkt schmerzstillend. Das Gewürz regt die Verdauung an. Es stärkt das Verdauungsfeuer und ist gut gegen Darmträgheit. Zudem vermindert Kümmel Blähungen.

KURKUMA – HALDI

Kurkuma wirkt Energie spendend und appetitanregend. Zudem reguliert es die Darmflora und vermindert Blähungen. Kurkuma desinfiziert sowohl innerlich als auch äußerlich und eignet sich deshalb ausgezeichnet zur

Wundbehandlung. Außerdem dient Kurkuma in der indischen Küche alternativ zu Safran zum Einfärben von Speisen.

NELKEN – LOUNG

Nelken helfen bei Grippe, Husten und Erkältung sowie gegen Zahnschmerzen und bei Lymphproblemen.

SAFRAN – KESAR

Safran gilt noch heute als ein kostbares Gewürz und Färbemittel. Um ein Kilo Safran zu gewinnen, müssen die Narben von 150.000 Blüten gepflückt und getrocknet werden. Safran regt die Verdauung an, wirkt schmerzstillend und hilft gegen Keuchhusten.

SENFSAAMEN – RAI

Senfsamen sind gut gegen Halsschmerzen, reduzieren Schleim und trocknen Geschwüre aus. Sie beruhigen das Herz und fördern die geistige Ruhe und Klarheit.

ZIMT – DALCHININ

Zimt besitzt eine sehr erhitzende Wirkung: Das Gewürz regt den Appetit an, fördert den Kreislauf und die Durchblutung und erwärmt die Nieren.

/

Eine große Vielzahl an indische Gewürze verleiht der indischen Küche ihr **unverwechselbares Aroma**. Doch die Gewürze Indiens sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern entfalten darüber hinaus eine ausgesprochen **gesundheitsfördernde Wirkung**. Die positiven Effekte reichen von einer Anregung des Appetits und der Verdauung über eine Hilfe bei Erkältungen bis hin zur Förderung der geistigen Ruhe und des Gedächtnis. Wir zeigen Ihnen welche positiven Wirkungen indische Gewürze haben.

AJOWAN – AJWAIN

Ajowan stärkt die Bronchien, wirkt krampflösend und hilft gegen Blähungen.

ANIS – SAUNFF

Anis wirkt beruhigend auf den Darm, regt die Verdauung und vermindert Blähungen.

ASAFOETIDA – HEENG

Asafoetida wird in Indien eine anregende Wirkung auf das „Verdauungsfeuer“ zugeschrieben. Darüber hinaus fördert dieses Gewürz die Darmtätigkeit und die Darmflora und reduziert das Auftreten von Blähungen.

BOCKSHORNKLEESAMEN – METHI

Bockshornkleesamen helfen sowohl bei Schwäche als auch bei Stress sowie gegen Husten und Bronchitis. Zudem ist das indische Gewürz für seine nervenstärkende und verjüngende Wirkung bekannt.

CHILISCHOTEN – MIRCHI

Chilischoten speichern viel Sonnenergie. Sie regen sowohl den Kreislauf und die Verdauung an. Vorsicht geboten ist jedoch bei Entzündungen, da diese durch den Genuss von Chilischoten verstärkt werden können.

CURRYBLÄTTER – KARIPATTA

Curryblätter reinigen das Blut und stimulieren die Bauchspeicheldrüse.

INGWER – ADRAK

Ingwer ist dafür bekannt, dass er im Winter eine wärmende Wirkung

entfaltet. Darüber hinaus regt Ingwer den Appetit und die Verdauung an und unterstützt die Darmflora. Das Gewürz wirkt keimtötend und löst Verschleimungen des Atemsystems.

KARDAMOM – ELAICHI

Kardamom ist ein Stärkungsmittel: Dieses bekannte indische Gewürz regt die Galle an und kräftigt sowohl das Herz als auch das Gedächtnis. Zudem reinigt Kardamom den Atem, hilft gegen Husten und reduziert die Bildung von Schleim im Magen.

KNOBLAUCH – LASAN

Knoblauch senkt den Blutdruck und senkt den Cholesterinspiegel. Außerdem hilft es bei Rheuma und reduziert Schlacken.

KORIANDER – DHANIA

Koriander hilft bei Entzündungen des Magen-Darm-Systems, fördert die Verdauung und regt den Appetit an. Mit Ingwer und Kreuzkümmel vermengte frische Korianderblätter helfen bei fieberigen Erkrankungen. Die Samen wirken herzkstärkend und helfen zu einer Paste verarbeitet gegen Rheuma.

KÜMMEL – JEERA

Kümmel wirkt schmerzstillend. Das Gewürz regt die Verdauung an. Es stärkt das Verdauungsfeuer und ist gut gegen Darmträgheit. Zudem vermindert Kümmel Blähungen.

KURKUMA – HALDI

Kurkuma wirkt Energie spendend und appetitanregend. Zudem reguliert es die Darmflora und vermindert Blähungen. Kurkuma desinfiziert sowohl innerlich als auch äußerlich und eignet sich deshalb ausgezeichnet zur Wundbehandlung. Außerdem dient Kurkuma in der indischen Küche

alternativ zu Safran zum Einfärben von Speisen.

NELKEN – LOUNG

Nelken helfen bei Grippe, Husten und Erkältung sowie gegen Zahnschmerzen und bei Lymphproblemen.

SAFRAN – KESAR

Safran gilt noch heute als ein kostbares Gewürz und Färbemittel. Um ein Kilo Safran zu gewinnen, müssen die Narben von 150.000 Blüten gepflückt und getrocknet werden. Safran regt die Verdauung an, wirkt schmerzstillend und hilft gegen Keuchhusten.

SENFSAAMEN – RAI

Senfsamen sind gut gegen Halsschmerzen, reduzieren Schleim und trocknen Geschwüre aus. Sie beruhigen das Herz und fördern die geistige Ruhe und Klarheit.

ZIMT – DALCHININ

Zimt besitzt eine sehr erhitzende Wirkung: Das Gewürz regt den Appetit an, fördert den Kreislauf und die Durchblutung und erwärmt die Nieren.