

## Weihnachtsgewürze

Fast täglich begegnet uns in dieser Jahreszeit der Duft von exotischen Gewürzen, die längst „heimisch“ geworden sind. Es sind die Gewürze wie Zimt, Vanille, Ingwer und Co. die uns in weihnachtliche Stimmung versetzen. Ihre Inhaltsstoffe regen den Appetit und die Verdauung an, wirken antioxidativ und teilweise auch entzündungshemmend. Zudem lässt sich mit Gewürzen und Trockenfrüchten der Zuckergehalt in Rezepten stark reduzieren.

### Zimt

Zu den bekanntesten Weihnachtsgewürzen gehört ohne Zweifel der Zimt. Der teurere Ceylon-Zimt stammt aus Sri Lanka, Südindien und Südamerika, der billigere Cassia-Zimt wird hauptsächlich in China angebaut. Zimt entsteht aus der inneren Rinde des Zimtbaumes, der zur Familie der Lorbeergewächse gehört. Zimt enthält 2-4% ätherische Öle, welche für sein intensiver Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Er wird in der Naturheilkunde bei Magen-Darm-Problemen wie Blähungen oder Völlegefühl eingesetzt und soll entzündungshemmend wirken.

Ein in letzter Zeit negativ in den Schlagzeilen erschienener Inhaltsstoff von Zimt ist das Cumarin. Cumarin kann bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Leberschäden verursachen. Der Cumarin Gehalt ist insbesondere beim günstigen Cassia-Zimt aus China in relativ hohen Konzentrationen enthalten. Der teurere Ceylon-Zimt hingegen, der in Sri Lanka, Südindien und Südamerika angebaut wird, enthält nur sehr geringe Mengen und ist als unkritisch einzustufen. Beim gemahlene Zimt und den Zimtstangen im Angebot handelt es sich fast ausschliesslich um Ceylon-Zimt (Herkunftsbezeichnung beachten!); die selbstgebackenen Weihnachtsguetzli können also mit gutem Gewissen genossen werden!

Beim industriell hergestellten Zimtgebäck empfiehlt sich ein massvoller Genuss. Vor allem Kinder sollten pro Tag nur eine Portion zimthaltige Lebensmittel geniessen. Als Portion für Kinder gelten z. B. 4 Zimtsterne, 1 kl. Lebkuchen (30g) oder 2 zimthaltige Getreideriegel.

### ***Vanille „Königin der Gewürze“***

Vanille kommt ursprünglich aus Mexiko und gehört in die Familie der Orchideen. Hauptanbaugebiet ist heute aber Madagaskar und La Réunion. Da es in Madagaskar und La Réunion weder Kolibris noch die spezielle mexikanische Bienenart gibt, welche in Mexiko die Vanilleblüten befruchten, müssen die Vanillepflanzen künstlich befruchtet werden. Die beste Sorte ist die Bourbon-Vanille und nach Safran das zweitteuerste Gewürz der Welt. Der wichtigste Inhaltsstoff von Vanille ist das Vanillin, das auch künstlich hergestellt wird. Es wird bei uns unter dem Namen Vanillinzucker verkauft und ist viel günstiger als Vanillezucker. Echten Vanillezucker erkennt man an den schwarzen Pünktchen.

### ***Ingwer***

Ingwer wird in den meisten tropischen Ländern angebaut und ist der Wurzelstock der schilfartigen Ingwer-Staude. Je nach Herkunft unterscheidet sich der Ingwer im Gehalt an ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen. Als die beste Rohstoffqualität gilt der Jamaika-Ingwer. Die Wurzeln sind problemlos zu transportieren, was wohl erklärt, dass Ingwer das erste Gewürz war, das in grossen Mengen in andere Gegenden transportiert wurde. Der charakteristische Geruch und Geschmack erhält der Ingwer durch ätherische Öle und die sogenannten Scharfstoffe. In der Naturheilkunde wird Ingwer als Mittel gegen Reisekrankheit eingesetzt. Aber auch als appetitanregendes, verdauungsförderndes und schleimlösendes Heilmittel wird Ingwer sehr geschätzt. Zudem gilt Ingwer als wärmend. Engländer nennen daher rothaarige Menschen „Ingwerkopf“, weil diese als heissblütig gelten.

Dank der intensiven Aromen der Weihnachtsgewürze kann beim Backen der Zuckergehalt eines Rezeptes reduziert werden - ohne geschmackliche Einbussen. Probieren Sie es selber aus: bis zu 30% Zucker kann bei Gebäck eingespart werden, welche die klassischen Weihnachtsgewürze enthalten.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>