



### Ein Tipp unserer Ernährungsberaterinnen:

## **Gesunde Gewürze im Advent**

Weihnachten ist die Zeit der Düfte und Aromen! Die Gewürze und darin enthaltene ätherische Öle verfeinern nicht nur das Aroma von Speisen und Getränken, sondern tun auch Leib und Seele gut!

Empfehlenswert sind Gewürze in Bioqualität, im Gegensatz zu konventionellen Gewürzen sind diese nicht mit Rückständen von Pflanzengiften und Schwermetallen belastet.

### **VANILLE – ausgleichend und betörend**

Echte Vanille hat einen intensiven Duft, das exotische, warme Aroma ist unvergleichlich! Die Wirkung von echter Vanille ist beruhigend, wohltuend und harmonisierend für die Verdauung.

Ein Tipp: Vanillezucker kann selbst hergestellt werden: dazu eine ausgeschabte Vanilleschote in einem gut verschlossenen Glas mit Zucker aufbewahren.

### **MUSKATNUSS – pfeffrig und intensiv**

In der Küche wird Muskat am besten frisch gerieben verwendet. Fleisch- und Fischgerichte sowie Weihnachtsleckereien bekommen eine besondere Geschmacksnote. Dabei gilt: sparsam würzen!

### **ZIMT – weihnachtlich duftend**

Dem Ceylon-Zimt sollte der Vorzug gegeben werden. Der Zimtbaum galt in der chinesischen Mythologie als Lebensbaum, seine verzehrten Früchte sollten bei Eintritt ins Paradies Unsterblichkeit und ein glückliches Leben verleihen!

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt Zimt als wärmend und nierenstärkend.

### **KARDAMON – exotisch und erfrischend**

Kardamon gilt als stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd und stimmungsaufhellend. Wirklich gute Kardamonqualität erkennt man, wenn die in den Hülsen enthaltenen Samen schwarz sind.