

Weihnachtliche Exotin

Dicht aneinandergedrängt stehen sie da, Nasen und Wangen sind rot vor Kälte. Es wird gelacht, geklönt und genascht. Gebrannte Mandeln, Lebkuchen und kandierte Früchte bereiten süße Gaumfreuden. Gegen die klirrende Kälte wird Heißes getrunken: Met, Feuerzangenbowle und vor allem Glühwein. Sein herrlich würziger Duft nach Orange, Zimt, Anis und Nelke zieht um die warm beleuchteten Holzhäuschen. Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt – was wäre der Advent bloß ohne ihn?

Ein Gewürz, ohne das zur Weihnachtszeit gar nichts geht, ist die Nelke. Wenn sie bei uns in Glühwein, Lebkuchen oder als Duftspender in eine Orange gespickt landet, hat sie bereits eine lange Reise hinter sich. Denn der Nelkenbaum bevorzugt eindeutig wärmere Gefilde. Seine Herkunft hat er in Indonesien, viele der Blütenknospen stammen jedoch von den afrikanischen Gewürzinseln Sansibar und Pemba, die sich auf ihren Export spezialisiert haben. Früher war dies ein Garant für Reichtum, denn

Nelken wurden mit Gold aufgewogen. Dadurch waren sie so teuer, dass sie für die einfachen Menschen als Gewürz meist unerschwinglich blieben.

Während die Nelke in Ländern wie China oder Indien zum Standardrepertoire der Küchengewürze gehört, kommt sie bei uns fast nur in der kalten Jahreszeit zum Einsatz. Schon unsere Vorfahren nutzten sie im Winter gerne zum Kochen und Backen, da sie den Körper von innen wärmt und stärkt.

Auch ihre heilenden Eigenschaften waren bereits früh bekannt. So lobte Hildegard von Bingen ihre Fähigkeit, die Sinnesorgane zu stärken und vor Alterungsscheinungen zu schützen. Deshalb durfte sie auch nicht als Zutat im Rezept für ihre berühmten »Nervenkekse« fehlen. In Zeiten großer Pestepidemien wurden Nelkenblüten gekaut oder zur Kette aufgefädelt um den Hals gehängt im Glauben, damit die Ansteckungsgefahr senken zu können. Fast 700 Jahre später



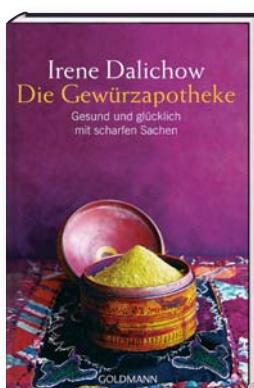
► BUCHTIPP

Die Gewürzapotheke

Dass man mit Gewürzen noch viel mehr anstellen kann als kochen, zeigt die Autorin in diesem schön bebilderten Buch. Es enthält zahlreiche Anwendungsvorschläge, Rezepte und Tipps zu 25 der bekanntesten Gewürze. Darunter natürlich auch die Nelke.

*Autorin: Irene Dalichow.
352 Seiten | 13,00 €*

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



GEWÜRZNELKE // SYZYGIUM AROMATICUM



Qualität einfach prüfen

Wie gut die Qualität von Nelken ist, können Sie ganz einfach selbst testen: Legen Sie die Nelkenknospen

ins Wasser; wenn sie untergehen oder mit dem Stiel nach unten schwimmen, haben Sie gute Ware vorliegen. Minderwertige Nelken enthalten nur wenig ätherisches Öl und schwimmen daher waagerecht. In der Schwangerschaft sollte auf die Verwendung von Nelkenöl verzichtet werden, da es eventuell Wehen auslösen kann. Wer blutverdünнende Medikamente einnimmt, muss vor einer Anwendung Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt halten.

»Liebe und Freundschaft sind die besten Gewürze zu allen Speisen«

Chinesisches Sprichwort

wurde der Nelke vom Naturheilverbund Theophrastus der Titel »Heilpflanze des Jahres 2010« verliehen. Diesen erhielt sie u.a. wegen ihrer belebenden Wirkung bei Konzentrationschwäche, ihrer gewachsenen Bedeutung als Insektenschutz, der verdauungsfördernden und appetitanregenden Eigenschaften und ihrem Nutzen in der Zahnheilkunde. Sogar bei rheumatischen Beschwerden kann die Gewürznelke hilfreich sein. Wie sie das alles macht? Hauptverantwortlich für ihre vielen Fähigkeiten ist die in ihren ätherischen Ölen enthaltene Substanz Eugenol. Sie befindet sich

in den kleinen Blütenköpfen. Besonders in der Zahnmedizin hat die Gewürznelke viele begeisterte Anhänger: »Nelkenöl wirkt antisепtisch, schmerzstillend und leicht betäubend«, sagt Zahnärztin Dr. Diana Svoboda. Deswegen wird es dem provisorischen Füllungsmaterial gerne zugesetzt, um Entzündungen vorzubeugen. »Nelkenöl hilft nicht nur bei akuten Zahnschmerzen, sondern auch als Einreibung bei Zahnfleischentzündungen. In verdünnter Form ersetzt es sogar die Mundspülung, um Parodontitis langfristig

vorzubeugen«, so Svoboda.

Und wenn sie uns nicht gerade bei dem ein oder anderen »Zipperlein« zu Hilfe kommt, dann erfüllt sie kalte Wintertage mit ihrerwürzigen Wärme. ☺ rsc

Bewährt bei ...
*... Muskelschmerzen,
Insektenstichen,
Magenbeschwerden,
Kopfschmerzen,
Entzündungen im
Mundbereich,
Rheuma, Verstopfung,
Appetitlosigkeit, Durchfall*

also Gewürznägelein, Kreidenelke oder *Eugenia aromatic*a genannt



FÜR GEMÜTLICHE FESTTAGE Fruchtiger Punsch

Geben Sie 1 Flasche lieblichen Weißwein und 2 Flaschen lieblichen Rotwein in einen großen Topf. Dann den Saft und die abgeriebene Schale von 3 Orangen und 1 Zitrone hinzugeben sowie 500 g Rohrzucker, 4 Nelken und 3 Stangen Zimt. Das Ganze erhitzen und 30 Min. ziehen lassen, nicht kochen. Im Anschluss 1 Liter starken schwarzen Tee zugeben und in Tassen füllen – fertig ist das weihnachtliche Getränk.



VIVANI
Wunderbarer Winter!

www.vivani.de

Schwarzkümmelöl der Qualität wegen von

AROMARA
enthält 84%
ungeättigte Fettsäuren

