

Pressemappe: Agrar-PR

30.11.2021 | 12:21:00 | ID: 31651 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

Wie gesund sind Walnüsse, Hafer, Muskat, Zimt und andere Gewürze?

(Agrar-PR) - Gewürze sind nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch gesund. In den Wochen vor Weihnachten heisst es alle Jahre wieder: Backen, was das Zeug hält! Dabei unverzichtbar sind Gewürze wie Muskat, Zimt oder Nelken - die zwar auch ganzjährig zum Einsatz kommen, in Kombination aber wunderbar weihnachtliche Aromen zaubern. Solche Gewürze sind aber nicht nur lecker, sondern haben oft gesunde Eigenschaften (beim nicht übermässigen Verzehr!).

Wie gesund sind Weihnachtsplätzchen überhaupt?

Grundsätzlich ist das eine Frage der Menge und Zutaten. Selbstredend ist Weihnachtsgebäck nicht das gesündeste Lebensmittel - allein, weil es in der Regel durch Zucker und Butter recht kalorienreich ist. Wenn man sich allerdings für ein Vollkornmehl, gesunde Gewürze und Fette entscheidet und es mit dem Essen nicht übertreibt, können Weihnachtskekse nicht nur die Seele streicheln.

Zimt

Eines der bekanntesten Weihnachtsgewürze ist der Echte Zimt (Zimtrinde, *Cinnamomum aromaticum*). Bereits im ersten chinesischen Kräuterbuch des Kaisers Shen Nung (ca. 2700 v. Chr.) wird Zimt erwähnt und zählt damit zu den ältesten Gewürzen. Für die heilende Wirkung und den würzigen Geschmack der getrockneten Zimtrinde sind u.a. ätherische Öle und Gerbstoffe verantwortlich, von denen man sagt, dass sie antibakteriell, krampflösend und schmerzstillend wirken. Im Essen verwendet soll Zimt hilfreich sein bei Appetitlosigkeit, Übelkeit, Blähungen sowie anderen Störungen im Magen-Darm-Trakt.

Welche Sorte Zimt verwenden?

Bekannt sind der günstigere Cassia-Zimt ("chinesischer Zimt", *Cinnamomum aromaticum*) und der in Sri Lanka heimische Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum*). Das Aroma des Zimtbaumes geht überwiegend auf das Zimtöl zurück. Cassia-Zimt enthält darüber hinaus einen höheren Gehalt an Cumarin, das in Ceylon-Zimt nur in geringen Mengen vorkommt. Da Cumarin als "gesundheitlich bedenklich" eingestuft wurde, sollte es nicht in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum verwendet werden. Besonders hoch kann der Gehalt in Zimsternen und Lebkuchen sein.

Muskat (*Myristica fragrans*, *Nux moschata*)

Im 16. Jahrhundert war selbst eine kleine Prise Muskatnuss so teuer, dass sie als das "Gold Ostindiens" bezeichnet wurde. Briten, Spanier, Portugiesen und Niederländer bekriegten sich sogar wegen Muskat. Als Heilpflanze wurde sie von Naturvölkern in Asien bei Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden oder Kreislaufstörungen genutzt. Dies entspricht der heutigen Anwendung in der Naturheilkunde, die sie auch bei nervösen körperlichen Beschwerden einsetzt. Zu viel oder gar ganze Muskatnüsse sollte man aber nicht verwenden: In höheren Dosen sind sie giftig.

Muskatblüte (*Myristica fragrans* houtt.)

Ein viel eleganterer Geschmack als die herbere Muskatnuss zeichnet die Macis aus, auch Muskatblüte genannt. Sie schmeckt leicht nach Muskat, Nelke und ein wenig honigartig. Der Begriff "Muskatblüte" ist allerdings irreführend, denn eine Blüte ist Macis nicht, sondern der getrocknete Samenmantel der Muskatnuss. Wie diese soll sie krampflösend und verdauungsfördernd wirken.

Nelke: Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

Nelken sind die handgepflückten und getrockneten Blütenknospen des bis zu 20 Meter hohen Nelkenbaums. Ihnen werden antiseptische, bakterizide, fungizide (gegen Pilze) und virusstatische (virenhemmende) Wirkungen zugeschrieben. Die ätherischen Öle wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Sie eignen sich daher sehr gut bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Auch bei Mundgeruch oder einem seltsamen Geschmack im Mund soll sich das Kauen auf einer Nelke bewährt haben, ebenso wie bei Zahnschmerzen.

Weitere Informationen finden Sie im vollständigen

Artikel <https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/weihnachtsplaetzchen-wie-gesund-sind-walnuesse-hafer-muskat>

Was Sie ebenfalls interessieren könnte, ist unsere Newsletter-Reihe zum Thema "Weihnachtlicher Gewürzzauber":

Teil I (Sternanis, Gewürznelke und Tonkabohne):

"Marco Polos Mitbringsel, handgepflückte Zahnschmerzhelfer und Humboldts Wäsche-Tipp" <https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/marco-polos-mitbringsel-handgepflueckte-zahnschmerzmittel>

Teil II (Vanille, Muskatnuss und Koriander):

"Die Königin der Gewürze, eine goldene "Nuss" und eine Grabbeigabe des

Tutenchamun" <https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/die-koenigin-der-gewuerze-eine-goldene-nuss-und-ein>

Teil III (Kardamom, Macis, Piment und Zimt):

"Ein Verwandter des Ingwer, eine falsche Blüte und eine Entdeckung von Christoph Kolumbus"

<https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/ein-verwandter-des-ingwer-eine-falsche-blueete-und-eine-entdeckung->

Pressekontakt:

Pascoe Naturmedizin

Stefanie Wagner-Chorliafakis

Unternehmenskommunikation

Schiffenberger Weg 55

35394 Gießen

Email: stefanie.wagner-chorliafakis@pascoe.de

Tel.: +49 641 7960 - 330



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)