

BEIFUSS

Dem Würzkräut wird vor allem eine (fett)verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt: Man würzt damit gerne kräftige und fette Speisen wie Gänse-, Enten- oder Schweinebraten, um sie bekömmlicher zu machen. Daher auch sein Zweitname: "Gänsekräut". Beifuß immer mitgaren.

ROSMARIN

Regt den Gallenfluss an und unterstützt die Fettverdauung. Passt gut zu Schweinefleisch, fettem Geflügel, Kohlgerichten und Kartoffelspeisen. Rosmarin können Sie z. B. als ganze Nadeln im Gewürzsäckchen mitkochen.

KARDAMOM

Die Samen regen Appetit und Verdauung an, würzen auch Blutwurst, Kochschinken und kalten Braten. Kardamom ist empfindlich - deshalb auch als die Samen am besten in den Kapseln kaufen. Übrigens: 1 Prise gemahlener Kardamom macht die tägliche Tasse Kaffee besser verträglich.

LORBEER

Seine in ihm enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle fördern die Verdauung. Aromatische Zutat z B. in der Bratensauce.

MAJORAN

Eine gute Verdauungshilfe bei fetteren Fleischgerichten wie einem Gänsebraten, Leberwurst, Hackbraten oder Bratkartoffeln.

NELKEN

Regen den Appetit an, vertreiben Blähungen. Gesunde Würze z. B. für Wild und Gulasch. Nelken gibt es auch als Pulver.

KÜMMEL

Wenn Sie zum Gänsebraten ein gut mit Kümmel gewürztes Sauerkraut reichen, haben Sie für die Verdauung schon eine Menge getan. Kümmel unterstützt die Gallentätigkeit, verhütet Blähungen. Passt auch zu allen anderen Braten, zu Kartoffel- und Gemüsegerichten. Wenn Sie nicht so gerne auf Kümmelkörner beißen, verwenden Sie gemahlene Kümmel oder geben Kümmel in einem Leinensäckchen mit in den Kochtopf.

ZIMT

Wirkt verdauungsfördernd, hat eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Im Orient wird die gemahlene Rinde des Zimtbaumes auch als Gewürz zu Fleischgerichten geschätzt. Zimt passt gut zu Hackfleischrezepten, Geflügelfüllungen, zu Wild und Lamm.