



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Montag, 11. Januar 2021

Küchenkräuter und -gewürze sind Superarzneien

Verwenden Sie Gewürze und Küchenkräuter, um den Geschmack der Speisen zu verbessern oder um sich etwas Gutes zu tun? Haben Sie gewusst, dass Ihr Gewürzregal eine hervorragende Hausapotheke sein kann? Nutzen Sie die Arzneikraft der Küchenkräuter und Gewürze, wie es unsere Vorfahren ganz selbstverständlich getan haben.

ANIS – *Pimpinella anisum*



Anis ist eines der ältesten bekannten Gewürzkräuter, er wurde bereits 1500 vor Christus auf einem Papyrus erwähnt. Anis gehört in die Familie der Doldenblüter, seine Früchte (Samenkörner) werden im Herbst geerntet.

Anis enthält 6% ätherisches Öl, Anethol, Eiweiß, Fett und Cumarine. Die gekauten

Körner wirken durch ihren Ölgehalt schleimlösend bei Erkrankungen der Atemwege und sind gleichzeitig natürliche Bakterienkiller. Anis stärkt den Magen und fördert die gesamte Verdauung. Ein Tee mit den gequetschten Früchten ist bei Blähungen im Magen-Darbereich wirksam und kann schon bei Kleinkindern angewendet werden. Der klassische Tee für Babys, die unter Blähungen leiden, besteht zu gleichen Teilen aus Anis, Fenchel und Kümmel. Bei stillenden Müttern wirkt Anis milchbildend.

In der Homöopathie wird Anisum D1 bis D4 ebenfalls bei Blähungen sowie bei Durchfall angewendet (jeweils 10 Tropfen bis zu 5 mal täglich).

In der Küche wird Anis gerne für Backwaren verwendet, er schmeckt auch als Gewürz zu Suppen, Soßen und jungen Karotten.

Anislikör:

40 g frischer, zerstoßener Anissamen wird mit 1 g Zimtstange, 1/2 kg Zucker und 1 L Bio-Kornbrand vermengt und in eine Flasche gefüllt. Ca. 6 Wochen lang ziehen lassen, abfiltern, kühl und trocken lagern. Ein Gläschen nach dem Essen beseitigt Völlegefühl und Magendrücken.

Anisbögen:

4 Eier schaumig schlagen und nach und nach 150g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker hinzugeben. Danach so lange schlagen, bis eine cremartige Masse entstanden ist. 120g Mehl über die Masse sieben und vorsichtig darunterziehen. Mit 2 Kaffeelöffeln kleine Häufchen auf ein befettetes Backblech setzen (große Abstände) und nach Geschmack mit Anis bestreuen. Das Backblech in die Mitte des Rohres schieben und bei guter Mittelhitze (ca. 180°) 8-10 Minuten backen. Die gebackenen Scheiben noch heiß über einen Kochlöffel biegen und auskühlen lassen. Anisbögen sind eine ideale Nachspeise nach schwerem Essen.

STERNANIS – *Illicium verum*

Der Sternanis-Baum ist ein immergrüner Magnolienbaum, der vorwiegend in China und Vietnam heimisch ist. Die reifen Früchte werden als Gewürz und Heilpflanze verwendet. Bereits vor 5'000 Jahren wussten die Chinesen um die heilkräftige Wirkung von Sternanis. Sie verwendeten ihn bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden.



Wir kennen die wohlriechenden Früchte vor allem als Gewürz für Weihnachtsgebäck, Glühwein und winterliche Tees. In der asiatischen Küche findet sich Sternanis auch im Fünf-Gewürze-Pulver. Diese schmackhafte Gewürzmischung enthält außerdem Fenchel, Gewürznelke, Cassiazimt und Szechuanpfeffer .

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherischen Öle, Saponine und Shikimisäure. Letztere besitzt antivirale Wirkung, indem sie die Infektionskette unterbricht.

Shikimisäure hindert die Viren daran, sich von ihrer Wirtszelle zu lösen, dadurch können sich die Viren nicht mehr weiter im Körper verbreiten. Die Shikimisäure ist sozusagen ein Neuraminidase-Hemmer, weshalb der Sternanis als besonders wertvolles Grippemittel gilt. Sternanis kann vorbeugend einen Ausbruch der Erkrankung verhindern und bei bereits bestehender Erkrankung ein weiteres Ausbreiten eindämmen. Durch seine antibakterielle Wirkung beugt Sternanis zusätzlich den möglichen bakteriellen Folgeinfektionen eines grippalen Infekts vor (z. B. Lungenentzündung).

Nebst seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung ist Sternanis schleim- und krampflösend, schmerz- und reizlindernd wie auch entspannend. Er ist hilfreich bei Kopf-, Zahn-, Hals-, Ohren- und Gliederschmerzen sowie bei Schnupfen und Husten. Fieberblasen, Angina und Bronchitis gehören zu den Einsatzgebieten dieses Gewürzes. Auch bei Asthma kann Sternanis die Lungenfunktion verbessern. In Teemischungen wird er gegen Katarrhe der Atemwege, bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl, Blähungen, leichten Krämpfen und Koliken verabreicht. Da er die Glutathionmenge im Körper erhöht, wirkt Sternanis zudem antioxidativ. Das ätherische Öl des Sternanis gibt das Gefühl von Geborgenheit und Trost.

Um Magenprobleme zu vermeiden sollte Sternanis nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden. Nicht anwenden bei hormonabhängigen Erkrankungen und während der Schwangerschaft. In der Stillzeit ist Sternanis hingegen hilfreich, denn er fördert die Milchbildung.

Vor der synthetischen Herstellung wurde aus den Inhaltsstoffen des Sternanis übrigens der Wirkstoff des Grippemittels Tamiflu hergestellt.

Würzmischung für dunkles Fleisch:

1 Zimtstange, 2 EL Wacholderbeeren, 10 g getrocknete Steinpilze, 3 EL getrocknete Orangenschalen, 3 EL roter Pfeffer, 2 Sternanis, 2 TL Pimentkörner, 2 TL Nelken, 2 TL Korianderkörner, 2 TL weiße Pfefferkörner

Zum Marinieren die Gewürze im Mörser zerstoßen und mit 250 ml Rotwein mischen.

Glühweingewürz:

2 EL Nelken, 3 Sternanis, 3 EL getrocknete Bio-Orangenschalen und 50 g braunen (Kandis-)Zucker in eine Schüssel geben. 3 Stangen Zimt einmal durchbrechen, diese zu den anderen Gewürzen geben und alles mischen. Die Gewürzmenge reicht für 1 Flasche Rotwein oder für 750 ml Früchtetee.

BEIFUß – Artemisia vulgaris



Der Beifuß wächst wild auf nährstoffreichen, frischen und feuchten Böden in ganz Europa und in vielen anderen Teilen der Erde, aber auch auf Wegen, im Auengebüsch und als Ufervegetation.

Verwendet werden in der Küche die jungen Triebe und Blätter. Von April bis Mai sind diese noch mildaromatisch und wenig bitter, doch kann man Beifußblätter, solange sie saftig sind, die ganze Vegetationsperiode über trocknen und zerkleinert als Gewürz nutzen. Beifuß eignet sich als Zutat für Salate, grobgehackt zu Omelett und Eierspeisen sowie zu Quiche. Die zerriebenen, frischen Blätter der Pflanze machen fette Braten würziger und leichter verdaulich.

Beifuß enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Inulin, Vitamin A, B und C, Thujon; er wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Als Tee hat er bei Nervosität und Schlafstörungen eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem. Beifußtee regt durch seine keim- und pilzhemmenden Inhaltsstoffe die Sekretion der großen Drüsen sanft an, davon profitieren Magen, Leber, Galle und Darm.

Kräutersalz für fette Speisen:

3 Teile Steinsalz, 2 Teile getrockneten Bio-Thymian, 1 Teil getrockneten Bio-Rosmarin und 1 Teil getrockneten Beifuß. Die Zutaten in einem Gefäß mischen und verreiben. Trocken und dunkel lagern.

Beifußwein:

20 g Beifußblätter werden mit 1 Prise Rosmarin und 1 Prise Pfefferminze vermischt und mit 0,75 l süßem Weißwein übergossen. 10 Tage in einem verschlossenen Glasgefäß ziehen lassen, abseihen und in eine Flasche abfüllen. 1 Likörglas vor der Mahlzeit hilft bei Verdauungsstörungen. Beifußwein ist auch menstruationsfördernd.

BASILIKUM – Ocimum basilicum

Basilikum gehört in die Familie der Lippenblütler und wird im Volksmund Königskraut, Königsbalsam, Basilienkraut und Pfefferkraut genannt. Die ganze Pflanze duftet intensiv feurig würzig. Vermutet wird als Heimat des Basilikums das tropische Vorderindien, sogar in den Grabkammern der Pyramiden entdeckte man Basilienkränze. Auch die antiken Griechen schätzten das würzige und heilsame Kraut. Etwa im 12. Jahrhundert gelangte das Basilikum nach Mitteleuropa.



Auch im Winter sollte die frische Pflanze im Blumentopf am Fensterbrett stehen. Basilikum sollte nur frisch verwendet werden, getrocknetes Basilikum verliert stark an Würze. Feinschmecker zerrupfen oder zerdrücken die Blättchen (statt sie zu schneiden) und kochen sie nie mit.

Verwendet wird das ganze Kraut. Es passt zu Tomaten & Mozzarella, Kräutersoßen, Suppen, Salaten, Kräuterbutter, Eierspeisen, Fleisch, Schalentieren, Paprika, Auberginen und Käsespeisen.

Basilikumtee wirkt als Fieber- und Schwitztee, bei Magen- und Verdauungsstörungen, Verstopfung, Blähungen und Schlaflosigkeit.

Pesto alla Genovese:

Zubereitung im Mörser: 250 g Basilikumblätter, 3 TL Pinienkerne, 1 TL Steinsalz, 3 gehäufte TL frisch geriebenen Parmesan in den Mörser geben, 1/4 l natives Bio-Olivenöl langsam in den Mörser einrühren und alles miteinander verreiben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. In ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank einige Wochen, immer darauf achten, dass das Pesto mit Öl bedeckt ist. Basilikumsoße zu Nudeln, Suppen und Gemüsegerichten:

Von 2 großen Bund Basilikum die Blätter abstreifen. Ca. 150 ml kaltgepresstes Bio-Olivenöl und 2 große, geschälte, in Scheiben geschnittene Bio-Knoblauchzehen mixen; die Basilikumblätter kurz mitmixen. Reste halten sich in einem Schraubglas im Kühlschrank etwa 2 Wochen.

BOHNENKRAUT – *Satureja hortensis* (einjährig)/*Satureja montana* (mehrjährig)



Das Bohnenkraut gehört zur Familie der Lippenblütler und stammt aus den Mittelmeerländern. Es wächst auf jedem guten Gartenboden, das ganze blühende Kraut kann von Juli bis September gesammelt werden.

Das einjährige Bohnenkraut wird im Volksmund auf Pfeffer-, Wurst-, Wein- und Käsekraut genannt; das ganze Kraut riecht

stark würzig, es schmeckt etwas pfeffrig und ein wenig beißend. Das mehrjährige Bergbohnenkraut wird als Winterbohnenkraut oder Winterbergminze bezeichnet, es schmeckt ebenfalls würzig und ein wenig beißend. Beide Arten haben dieselben Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleim, Carvacol, Thymol und Cymol. Bohnenkraut stärkt Magen, Herz und die Verdauung, es wirkt blähungstreibend, gemütsaufheiternd und entzündungswidrig.

Bohnenkraut eignet sich auch zum Räuchern: Ganze Zweige in einer Räucherschale verbrennen zum Desinfizieren von Räumen und für aromatischen guten Duft. Bohnenkraut wird verwendet in Bohnengemüse, Bohnensalat, Linsen- und Erbsengerichten, als Würzkraut für Suppen, Eintopfgerichte, Kartoffelgerichte, Fleisch, Fisch, Kräuteromeletts und Soßen.

Der Tee aus den getrockneten oder frischen Blättern hilft bei Magenkrämpfen, Mund- und Halserkrankungen und bei Erkältungssymptomen.

Bohnenkrauttonikum: (Aufbaumittel nach schwächendem Fieber)

1 Handvoll frisches Bohnenkraut in eine Glasflasche füllen, mit 0,75 l gutem Bio-Rotwein bedecken, an einem kühlen Ort 10 Tage verschlossen stehen lassen und dann abfiltrieren. Gläschenweise genießen.

Bohnenkrautsalz:

1/2 kg Steinsalz mit 1/8 l getrocknetem, zerriebenem Bohnenkraut mischen und fein mahlen, in Schraubgläser füllen und dunkel lagern.

BORRETSCH – *Borago officinalis*

Borretsch gehört zu den Rauhblattgewächsen und wird im Volksmund Gurkenkraut, Königskraut, Bienenfutter, Herzfreund und Wohlgemut genannt. Der keltische Wortstamm „borrach“ (= Mut) sagt viel über die Pflanze aus.

Zur Zeit von Hildegard von Bingen wurde Borretsch bereits als Gartenpflanze in

den Klostergärten gezogen. Es gibt aber auch ausgewilderte Pflanzen auf Ödland. Vom Borretsch wird das ganze blühende Kraut (Blütezeit: Juni-August) verwendet. Borretsch schmeckt frisch und etwas säuerlich, den Blättern entströmt ein intensiver Gurkengeruch. In der Küche werden frische und möglichst junge Blätter für Salate, Soßen und Fischgerichte,



Eierspeisen, Spinat und Mangoldgemüse, Quarkaufstriche und zum Einlegen von Gurken verwendet. Volkshelkundlich wird der Tee aus Blüten und Blättern frisch oder getrocknet zur Anregung des Nervensystems, zur Stärkung von Verstand und Gehirn und als gemütsberhellend erwähnt.

Borretsch enthält Schleim- und Gerbstoffe, Saponine, wenig ätherisches Öl, Kieselsäure, Asparagin, Harze, Vitamin C und Pyrrolizidinalkaloide. Er wirkt herzkstärkend, reizmildernd, schleimlösend, blutreinigend, belebend, nervenstärkend und fiebersenkend.

Tzatziki mit Borretsch:

Passt hervorragend zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch oder Fisch, aber auch zu Getreide- oder Gemüsefrikadellen. Zutaten nur vermischen:

400 g griechisches Joghurt, 1 Bio-Salatgurke fein geraspelt, ca. 10 junge Blätter Borretsch fein schneiden, Saft von ½ Bio Zitrone, 1 EL Bio-Olivenöl, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Borretschblüten zum Bestreuen.

Kalte Gurken-Joghurtsuppe mit Borretsch:

1 Bio-Salatgurke mit der Schale würfeln, mit ½ – ¾ Liter Joghurt, 1 Knoblauchzehe und 2 jungen Blättern Borretsch im Mixer pürieren, mit Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die Suppe mit gehackten Walnüssen garnieren und kalt servieren.

DILL – Anethum graveolens

Das aus Asien importierte und jetzt in Europa heimische Doldengewächs ist eine klassische Gartenpflanze, verwildert findet man Dill in Feldern, an Wegrändern und im Ödland. Der Name Dill stammt aus dem norwegischen „dilla“, das heißt „einschläfern“.

Dill gehört wie Kümmel, Fenchel und Anis zu den sogenannten „Karminativa“, das



sind Pflanzen, welche die Muskulatur des Magen-Darmtraktes entkrampfen und gegen Bakterien wirken. Dillkraut und Blüten haben eine entzündungshemmende Wirkung.

Dill in Form von Würze oder Tee beseitigt Blähungen, regt den Appetit an, wirkt harntreibend, aber auch beruhigend und gegen Schlaflosigkeit. Dillsamen können zu

einem schlaffördernden Fußbad verarbeitet oder nach demselben Rezept als Tee genossen werden: 1 TL Samen mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und genießen.

Dill schmeckt würzig, er passt zu Gurken, Zucchini, Tomaten, Frischkäse und in Eierspeisen.

Kalte Dillsoße für Salate:

5 EL frischgehackten Dill oder 2-3 EL getrockneten Dill mit 3 EL Bio-Sauerrahm, 1 EL Bio-Apfelessig, 1 kleine Zwiebel fein geschnitten, 1 TL mittelscharfen Bio-Senf etwas Salz und Pfeffer. Besonders schmackhaft für Gurken- und Zucchini-salate.

Warme Dillsoße:

100 g Bio-Mehl in 50-100 g Bio-Butter goldgelb anrösten, mit 1 1/2 Liter Brühe (Gemüse oder Fleisch oder Knochen) aufgießen, 20 Minuten einkochen lassen. 4 EL frisch gehackten Dill oder 4 EL getrockneten Dill begeben, einmal aufkochen lassen, mit saurem Rahm abschmecken. Passt zu Fleisch- und Gemüsefrikadellen und zu gekochtem Rindfleisch.

ESTRAGON – *Artemisia dracunculus*

Der Estragon ist ein mehrjähriger Korbblütler, der vorwiegend als Kulturpflanze oder Gartenpflanze bekannt ist. Er stammt ursprünglich aus Asien und ist durch die Kreuzritter nach Europa gekommen. Den Namen Estragon leitet man ab von „draco“ (= Drache, Schlange), darum wird die Pflanze im Volksmund Drachenkraut, Dragonkraut oder Schlangenkraut genannt.

Verwendet wird das obere Drittel der Pflanze ohne Stängel. Estragonblätter sollten immer frisch verwendet werden, getrocknet besitzen die Blätter wenig Kraft. Um Estragon zu konservieren legt man ihn in Essig, Öl oder Alkohol ein, er lässt sich

auch portionsweise (in Eiswürfelbehälter) tiefgefrieren.

Estragon enthält ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Pflanzensäuren, Estragol, Anethol, Limonene, Kalium. Estragonblätter sind auch reich an Jod, Mineralsalzen, Vitamin A und C. Die Pflanze wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend und harntreibend.

Estragonessig:

In 1 Liter Bio-Apfelessig 3 Estragonzweige geben, gut verschlossen an einen warmen Ort stellen, nach 2-3 Wochen abseihen, kühl und dunkel aufbewahren. Ein schmackhafter Essig für Salate.



Estragonchampions:

750 g weiße oder braune Bio-Champignons putzen. 750 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen, 2 EL Steinsalz und die Pilze dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Pilze in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 750 ml Wasser mit 150 ml Estragonessig (Rezept siehe oben) aufkochen lassen. 150 g kleine Schalotten und 4 Knoblauchzehen schälen, den Knoblauch halbieren. Beides mit den Pilzen zum Essigwasser geben und ca. 5 Minuten nicht zugedeckt kochen lassen.

Pilze, Schalotten und Knoblauch mit einer Schaumkelle aus dem Sud in ein Sieb geben. Den Sud ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. 2 Stängel Estragon mit den Champignons, Schalotten und Knoblauch in ein großes Glas mit Bügelverschluss (1 Liter) schichten, 400 ml des heißen Sudes durch ein Sieb über die Pilze gießen und 150 – 200 ml Bio-Olivenöl darübergeben. Das Glas sofort verschließen und die Pilze ca. 2 Wochen marinieren lassen. Ungeöffnet mindestens 3 Monate lang haltbar.

FENCHEL – *Foeniculum vulgare*

Der zweijährige Doldenblütler war ursprünglich im Mittelmeerraum und in Vorderasien zuhause, heute wird er in ganz Europa, Asien, in Teilen Südamerikas und Afrikas angebaut. Der blütenreiche und nektarreiche Fenchel ist eine beliebte Bienenweide.

Schon in den alten Hochkulturen von China, Ägypten und Arabien war Fenchel



eine äußerst geschätzte Pflanze.

Dioskurides (Militärarzt im 1. Jh. n. Chr.) empfahl ihn Frauen zur Milchbildung, gegen Übelkeit und zur Stärkung der Sehkraft. Die Römer schätzten Fenchel als Gewürzkraut und Salatpflanze. Später waren es die Mönche, die den Fenchel als Gewürz- und Heilkraut anpflanzten.

In der Homöopathie wird *Foeniculum D1* bis *D2* zur Milchbildung bei stillenden Frauen, bei Blähungen, zur Augenstärkung, bei Husten und Asthma angewendet (mehrmals täglich bis zu 10 Tropfen).

Inhalieren mit Fencheldampf:

3 EL Fenchelsamen werden mit 1 Liter Wasser aufgeköcht, den Topf vom Herd nehmen, den Fencheldampf ca. 10 Minuten einatmen. Dabei beugt man sich über den Topf und bedeckt den Kopf mit einem Handtuch, damit der Dampf konzentriert den Gesichtsbereich trifft. Tief ein- und ausatmen, nach dem Inhalieren 1 Std. Bettruhe. Diese Inhalation ist hilfreich bei Husten, Erkrankungen der Atemwege und Lungenbeschwerden.

Innerlich wird Fenchel angewendet bei Blähungen mit krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit (Mischung mit Kümmel empfehlenswert), Verdauungsstörungen bei Säuglingen mit Durchfall, als schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten (Mischung mit Anis empfehlenswert), Förderung der Milchbildung bei Stillenden und zur Beruhigung.

Fenchelöl: (äußerlich zum Einmassieren oder zum Aromatisieren von Speisen)

3 EL Fenchelsamen mörsern und in 100 ml kaltgepresstem Bio-Sonnenblumenöl 3 Wochen am Fensterbrett stehen lassen, jeden Tag ein bisschen schütteln. Danach abseihen, kühl und dunkel lagern. Bei Bedarf 1-2 EL Fenchelöl im Wasserbad erwärmen, auf die Handflächen geben und damit behutsam das Babybäuchlein massieren oder bei Husten mit zähem Schleim auf Brust und Rücken einmassieren. Dieses Fenchelöl aromatisiert auch Speisen fein.

Fenchel-Anis-Milch:

Je 1 TL frisch gemörserte Fenchel- und Anissamen in eine Tasse heiße Milch einrühren, 5-10 Minuten stehen lassen, abgießen und mit Honig süßen. Geeignet bei Husten und Schlaflosigkeit.

Veröffentlicht am Montag, 11. Januar 2021 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2021/01/kuechenkraeuter-und-gewuerze-sind-superarzneien/>