

## **Gewürze von A wie Anis bis Z wie Zimt**

**Anis** gehört botanisch zur Familie der Doldenblütler und hat die wohltuende Fähigkeit, den Körper von innen zu wärmen. Dank seines angenehm süß-aromatischen und dabei würzig-frischen Geschmacks wird Anis gern in Backwaren, Süßspeisen und Einmachobst verwendet. In der Getränkeindustrie ist er bei der Likörherstellung nicht wegzudenken. Speisen verleiht er eine ganz besondere Würze – probieren Sie ihn einmal zusammen mit Fenchel vermahlen in der winterlichen Möhren-Apfel-Rohkost! Vor allem frisch vermahlen oder gemörsert, aber auch als Tee, entfaltet Anis seine wohltuende Wirkung bei vermehrter Luftbildung im Bauch.

**Zimt:** Es gibt verschiedene Zimtarten, dabei ist Ceylon-Zimt, auch „Canehl“ oder „Kaneel“ genannt, der aromatischste. Oft erhalten wir im Handel jedoch den etwas herberen Cassia-Zimt bzw. eine Mischung beider Sorten als Zimtpulver. Das Gewürz wird durch Schaben aus der Rinde eines Baumes aus der Familie der Lorbeergewächse gewonnen. Je dünner die Rinde dabei geschabt wird, desto feiner und aromatischer ist der Duft. Als Stangen-Zimt oder gemahlen als Zimtpulver eignet er sich zum Würzen von Backwaren, Kompotten oder süßen Suppen. In der asiatischen Küche gibt das vielfältige Pulver pikanten Gerichten die süß-scharfe Note. Zimthaltige Gewürzmischungen, wie "Garam masala" oder " Fünf-Gewürze-Pulver " erfreuen sich auch bei uns wachsender Beliebtheit. Durch seinen wärmenden Charakter kommt Zimt jedoch am häufigsten in der winterlichen Küche und in der Weihnachtsbäckerei zum Einsatz. In der Naturheilkunde wird Zimt seit einiger Zeit unterstützend bei der Behandlung von Diabetes eingesetzt. Kinder sowie Erwachsene, die viel Zimt konsumieren, sollten darauf achten, dass sie Ceylon-Zimt verwenden, da Cassia-Zimt größere Mengen Cumarin enthält, der bei empfindlichen Menschen Leberschädigend wirken kann.

### **Rezept für Naschkatzen: Kerne im Zimtmantel**

Vermischen Sie ½ TL Ceylon-Zimt mit 2 TL Vollrohrzucker. Rösten Sie 100g Sonnenblumenkerne in 1 TL Rapsöl an bis sie duften. Vom Herd nehmen und in Zimt und Zucker wälzen. Abkühlen lassen!

Quelle: Bopp, Handt, Reiner-Leiss: Genußküche fürs Herz, aethera-Verlag, 2012