

Hildegard, Bertram und die Würze des Lebens

Schon immer gehörten sie zu den Kostbarkeiten des Lebens: Gewürze. Geheimnisvolle Begleiter des guten Geschmacks und schon immer aktive Begleiter der Gesundheit.

Hildegard von Bingen war unter den Ersten, die die Heilkraft der Gewürze entdeckte. Bertram hieß ihr Favorit. Äußerlich sieht Bertram der Kamille ähnlich. Doch seine Wirkung ist eine gänzlich andere: krampflösend, blutbildend, nervenstärkend. Und Bertram kann noch mehr: er fördert die Verdauung und stärkt Verstand und Aufnahmefähigkeit - und empfiehlt sich dem täglichen Küchenzettel als Mittel gegen tägliches Kucheneinerlei und gegen alles, was krank und schlapp macht.

Aber der Körper hat noch mehr verdient und freut sich an den Stars der Herbst- und Winterküche: neben Chili, Kurkuma, Pfeffer und Co. - Galgant zum Beispiel. Für Hildegard von Bingen das "Gewürz des Lebens". Gegen Appetitlosigkeit, für bessere Durchblutung und als Schutz gegen Schlaganfall, Herzinfarkt und Hörsturz.

Allen Gewürzen gemeinsam: Eine gehörige Portion an Antioxidantien. Was sich in den hohen ORAC-Werten ausdrückt. ORAC? Eine Abkürzung: "Oxygen Radical Absorbance Capacity", also die Fähigkeit, die gefährlichen Freien Radikale zu neutralisieren. Freie Radikale sind Sauerstoff-Radikale, die gesunde Zellen angreifen und zerstören. Sie entstehen durch Sonnenlicht, Stress, Feinstaub, Ozon, Nikotin, Alkohol - schwer, allen diesen Einflüssen auszuweichen. Hautalterung aber auch Krebs, Leukämie und Genveränderungen werden den Freien Radikalen angelastet. Wissenschaftler haben erforscht, dass Antioxidantien Freie Radikale abfangen können. Und amerikanische Wissenschaftler haben dieses Wissen in eine Formel umgesetzt: 5000 ORAC-Einheiten soll der Mensch am Tag zu sich nehmen, um gegen den Angriff der Freien Radikale gewappnet zu sein – was gerade in der kalten Jahreszeit als Schutz wichtig ist.

Zurück zu den Gewürzen, die mit Höchstwerten auf der ORAC-Messlatte punkten: Der ORAC Wert an gemahlenem Chili liegt bei 23.636. Der von gemahlenem Kurkuma bei 127.068 – wohlbemerkt auf 100 Gramm - da reicht die berühmte Messerspitze.

Mischen ist möglich, aber wer es einfacher mag: es gibt bereits fertige Gewürzmischungen mit hohem ORAC-Wert, die auch Bertram und Galgant enthalten: eine Asia- Gewürzzubereitung , die unter anderem Zunge und Gaumen mit Ingwer, Galgant und Bertram verwöhnt, bringt 5.481 ORAC-Einheiten in die Küche. Das Pendant, eine Orient-Gewürzzubereitung, gewinnt mit Knoblauch, Kurkuma, Galgant und Bertram die Zuneigung von Küchenfeen und Genießern.

Die vier "G": Gewürze, Geschmack, Genuss, Gesundheit sind unsere ambitionierten Begleiter und machen aus einer guten Küche eine wahre Kurküche. Mit Bertram als Küchenchef.