

Spicy und healthy

# Tee — Träume

Fotografie ERWIN AUF DER MAUR

Text MARION MICHELS



# Süssholz

## Süssholz

Den Spruch aus dem Volksmund «Süssholz raspeln», kennen wir alle. Tatsächlich raspelten einst medizinkundige Mönche die Wurzeln der Süssholzpflanze, um den Abrieb als Kräuterheilmittel zu verwenden. Süssholz besitzt die Kraft, Erkrankungen der oberen Atemwege zu heilen. Es lindert auch Verdauungsbeschwerden. Aufgrund seines süssen Geschmacks wird das Holz zur Herstellung von Süssigkeiten wie Lakritze oder zur Herstellung von Bier verwendet. Stangen von Süssholz sind in unseren Gewürzschränken nicht mehr so präsent wie einst, seine Heil- und Würzkräfte so stark wie eh und je. Ein guter Grund, kalte Winterabende mit diesem gesunden Tee zu feiern.

## Gewürznelke

«Äs Nägeli z viel, und alles isch en Seich», sagte einmal ein grosser Koch zu mir. Da ging es um Rotkraut. Er hat recht. Gewürznelken punkten mit starken Aromen. Aus diesem Grund steckt man oft eine Gewürznelke in eine ungeschälte Zwiebel, so werden die starken Nelkenaromen ausbalanciert. In der Naturheilkunde spielen Nelken eine grosse Rolle. Sie haben antioxidative Wirkungen und die Fähigkeit, «freie Radikale» zu bekämpfen. Gewürznelken sind Alleskönner, sie schaffen Ordnung in in den Verdauungsorganen und wirken bei Erkältungen Wunder. Gewürznelken in Wintertees entfalten Zauberkräfte. Heilend und wärmend. Mit ihren weihnachtlich anmutenden Aromen ist dieses Gewürz ein wunderbarer Stimmungsmacher.

Winter Moments von Sirocco



# Gewürznelke

Das Mutterland des Tees ist China. Der Legende nach wurde bereits vor 5000 Jahren in Chinas südwestlicher Provinz Yunnan Tee kultiviert.

Die bei uns üblichen Synonyme Tee, tea, thé stammen aus dem chinesischen Min-Nan-Dialekt von «té». Das Mandarinwort «chà» gab dem russischen, arabischen und türkischen Wort «tschai» seinen Namen.

# Kardamom

## Kardamom

Kardamom ist nach Safran und Vanille das teuerste Gewürz der Welt. Die Ägypter verwendeten Kardamom in ihren Ritualen. Später wurden aus den kleinen grünen Kapseln Parfüme und Öle hergestellt. Der grüne Kardamom ist der Gewürzkardamom. Der schwarze Kardamom wird eher in der Naturheilkunde verwendet. Er enthält viele ätherische Öle und hat starke antioxidative Eigenschaften. Ein gutes Vorbeugemittel für die Wintergrippe. Grünen Kardamom sollte man unbedingt in Kapselform kaufen. Vor dem Verbrauch rösten und frisch mörsern. In ihnen stecken wahre Aromabomben. Nicht wegzudenken aus der würzigen indischen Küche.

## Zimt

Mit seinem leicht bittersüßlichen und doch würzigen Geschmack ist Zimt das Weihnachtsgewürz überhaupt. Unglaublich, dass Zimt auch ein wunderbares Heilmittel ist. Zimt regt den Stoffwechsel so sehr an, dass sein Genuss einen positiven Einfluss auf den Fett- und Zuckerspiegel hat. Cholesterin und Blutzucker werden von Zimt in Schach gehalten. Der edle Ceylon-Zimtbaum läuft dem kommunen Cassia-Zimt den Rang ab. Es lohnt sich, beim Einkauf tiefer ins Portemonnaie zu greifen. Was gibt es Schöneres, als in der kalten Jahreszeit gemütlich auf dem Sofa zu kuscheln, um beim Tee Genuss die Kilos purzeln zu sehen.

# Zimt



Black Chai von Sirocco



Ginger Lemon Dream von Sirocco

### Zitronengras

Die Aromen des Zitronengrases verkörpern bescheidene Zurückhaltung. In den schmalen, langen Stängeln sind ätherische Öle für die Geschmacksnoten verantwortlich. Zitronengras übt vornehme Zurückhaltung und ist gerne die Bühne für andere Gewürze. Im asiatischen Raum kennt man 45 Arten des Zitronengrases. Bei uns ist das Angebot sehr begrenzt. Es konzentriert sich auf westindisches Zitronengras. Spaltet man die Stiele der Länge nach und presst sie mit der Schnittfläche eines grossen Messers flach, treten seine ätherischen Öle aus. Das Gewürz entfaltet seine ganze Kraft. In diesen Tee passt hervorragend frische Pfefferminze.

### Ingwer

Ingwer ist eine Wunderknolle! Mit über 30 erforschten heilenden Wirkstoffen ist Ingwer ein wichtiger Bestandteil der pflanzlichen Heilkunde: Beruhigungsmittel für den Magen und Darm, Einheizer bei Erkältungen und Muskelbeschwerden. Schmerzkiller und Entzündungshemmer. Der hohe Anteil an Vitamin C in der Ingwerwurzel hilft dem Immunsystem beim Kampf gegen Erkältungen. Ingwer hat eine verblüffende Wirkung in Anti-Aging-Konzepten. Sogar Abnehmen geht einfach mit der Unterstützung von Ingwer. Das knorplige Rhizom ist mit seiner Würze mein bester Küchenfreund. Ein Stückchen frische Knolle, geschält und fein geraspelt, kreiert Wunder. Ein Tee mit Ingwer ist immer eine kulinarische Entdeckung.

# Zitronengras Ingwer