

BESONDERE

Gewürze

Gewürz	passt zu...	wirkt...
Chili	Eintöpfe, Fleisch, Pasta	kreislauf- und verdauungsanregend
Galgant	Curry, Risotto, Eintöpfe	krampflösend, verdauungsfördernd und appetitanregend
Ingwer	Pfannengerichte wie Wok, Curry, Chutneys	kreislaufanregend, wärmend, gegen Übelkeit, stark immunstärkend
Kardamon	Eintöpfe, Currys, Kompott, Gebäck	stimmungsaufhellend, stimulierend
Koriander	Hülsenfrüchte, Kartoffel, Kohl- und Wurzelgemüse	nervenstärkend, leberstärkend, macht fettes, blähendes Essen bekömmlich
Kreuzkümmel	Hülsenfrüchte, Fleisch, Kohlgemüse	regt Speichelfluss, Magensaft und Gallensaft an
Safran	Risotto, Fisch, Geflügel	wärmend, entspannend und stoffwechselausgleichend
Curry	Fleisch, Kartoffeln, Reis, Saucen	entschlackend, verdauungsfördernd und desinfizierend