

Mag. Veronika Macek-Strokosch im Gespräch

Gewürze bzw. Weihnachtsgewürze



Q1: Liebe Veronika, du bist sowohl als Ernährungswissenschaftlerin als auch in der TCM-Ernährung tätig. Kannst du uns Unterschiede in der Verwendung von Gewürzen, vor allem in der Weihnachtszeit, nennen?

Im Herbst werden die Tage kühler und windiger. Der Winter bringt Schnee und klirrende Kälte. Jetzt kommt die Zeit, in der wir die erfrischenden Lebensmittel des Sommers durch wärmende Speisen ersetzen. Mit zunehmender Kälte haben wir wieder mehr Appetit auf warme Getränke, Wintergemüse, Suppen, Eintöpfe und Aufläufe, die wir gerne mit Gewürzen und Kräutern verfeinern. Speisen mit unterschiedlichen Gewürzmischungen regen unsere Verdauung an. So kann Chili die Speichelsekretion, Senf und Paprika die Gallensaftausschüttung und Kurkuma sowie Pfefferminze die Gallensaftbildung fördern.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Gewürze und Kräuter für unterschiedliche Befindlichkeitsstörungen eingesetzt, wobei hier auf den Konstitutionstyp geachtet wird.

Bei Kälte-Typen mit Yang-Mangel empfiehlt man wärmende Kräuter wie Gewürznelken, Zimt, Pfeffer, Piment, Sternanis, Muskatnuss, Koriander, Fenchel, Kümmel und Anis.

Bei innerer Hitze sollte man kühlende Kräuter und Gewürze verwenden, um die Hitze auszuleiten, z.B. Pfefferminze, Kamille, Enzian, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut und Klettenwurzel.

Bei Nässe-Problematiken werden aromatische Kräuter und Gewürze empfohlen: frischer Ingwer, Lorbeerblätter, Kardamom, Orangenschalen, Rosmarin und Basilikum.

Im klassischen Lebkuchengewürz findet man die perfekte Mischung für eine wärmende Süßspeise mit aromatischer Note. So können zum Beispiel Zimt, Gewürznelken, Piment, Ingwer, Kardamom, Anis und Muskatnuss enthalten sein. Häufig werden auch Schalen von Zitrusfrüchten, z.B. Orange, Zitrone oder Mandarine, beigemischt.

Entscheidend für die Wirkung ist auch die Beschaffenheit der Gewürze und Kräuter, ob sie frisch, getrocknet oder geröstet angewendet werden. Zwei Beispiele dazu:

Die Wirkung des Ingwers zeigt sich in der TCM hauptsächlich in zwei Bereichen – zur Unterstützung der Verdauung, in Bezug auf Milz und Magen, und zur Kräftigung der Immunabwehr, in Bezug auf die Lunge. Verwendet wird meist der frische Ingwer, während der getrocknete Ingwer mit größerer Vorsicht eingesetzt werden sollte, da er viel stärker wärmt und schweißtreibend wirkt.

Bei Getreidearten, vor allem Gerste, kommt nach dem Anrösten deren aromatische, Nässe ausleitende Wirkung zur Geltung.

Q2: Wie werden die Gewürze am besten angewendet?

Gewürze werden meist mit den Speisen mitgekocht oder als Tee aufgegossen.

Gewürz-Tees werden in der westlichen Zubereitungsart mit heißem Wasser übergossen und ziehen einige Minuten.

Die Zubereitung der TCM-Mischungen, Dekokte genannt, ist aufwendiger: Die Kräutermischung, meist Wurzeln, Rinden und Blätter, werden 1–2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht. Anschließend wird die Mischung erwärmt und bei kleiner Flamme 5–15 Minuten leicht gekocht. Die heiße Flüssigkeit wird abgeseiht und separat in einem sauberen Gefäß aufgefangen. Die Kräutermischung wird wieder in den Topf gegeben, erneut mit Wasser aufgegossen und wieder aufgeköcht. Nach einigen Minuten wird der Kräutersud wieder abgeseiht und zu dem ersten Kräutersud gegeben.

Blüten sollten nicht mitgekocht werden, sondern zum Schluss nur mit heißem Wasser überbrüht werden.

Q3: Mit welchen Gewürzen kann man das üppige Weihnachtessen verträglicher machen?

Sinnvoll beim Kochen eingesetzt, können viele Gewürze unser Wohlbefinden steigern.

- Viele Currymischungen mit ihren Gewürz-Variationen fördern die Verdauung.
- Bohnenkraut im Kochwasser bei der Zubereitung von Fisolen und Bohnen mildern Blähungen und nehmen das Völlegefühl.
- Chili, Knoblauch und Senfsaat lassen sich gut in Öl einlegen. So kann das Gewürz-Öl unterstützend wirken, Rohkost-Salate im Magen-Darm-Trakt aufzuspalten.
- Aus Gartenkräutern wie Dill, Thymian oder Basilikum lässt sich ein bekömmlicher Kräuteressig herstellen, der die Darmtätigkeit anregen kann.
- Gewürzsalz mit Oregano, Chili, Zwiebel oder Knoblauch eignet sich zum Verfeinern von vielen Gemüsegerichten.
- Lorbeerblätter und Wacholder schmecken in vielen Speisen wie Sauerkraut, Suppen und Eintöpfen. Sie geben der Mahlzeit eine kräftige, leicht säuerliche Note und machen sie bekömmlicher.
- Piment gibt Hühnergerichten eine leicht scharf-aromatische Note, wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.
- Für Obstkomposte oder Obstmus-Zubereitungen eignen sich Gewürznelken, Zimt, Gogi-Beeren oder chinesische Datteln. Diese werden mitgekocht und nach der Zubereitung entfernt.

Q4: Welche Gewürze empfiehlst du in der kalten Jahreszeit besonders bzw. hast du auch praktische Tipps für uns zur Anwendung?

Aus den meisten Gewürzen kann man wohltuende und schmackhafte Tee-Variationen zubereiten. Dabei

können die Gewürze solo oder in Kombinationen verwendet werden.

Gewürznelken und Orangenschalen geben Schwarztee-Mischungen einen weihnachtlichen Touch.

Die Vorweihnachtszeit kann ganz schön stressig werden. Da empfehle ich zur Tea-Time Anti-Stress-Tees.

Stresserscheinungen wie Rastlosigkeit, innere Unruhe und Nervosität führen oft zu Konzentrationsschwächen, Verdauungsschwierigkeiten und einem unruhigen Schlaf.

- Melisse, Hopfen oder Lavendel wirken beruhigend auf unseren Körper.
- Pfefferminze hat einen kühlenden Effekt auf unseren hitzigen Alltag.
- Kümmel, Fenchel und Anis kurbeln die Verdauung an.
- Orangenschalen, als Tee zubereitet, unterstützen bei Völlegefühl.
- Rosenblüten, Jasminblüten und Orangenblüten helfen uns beim Entspannen. Wichtig ist, dass die Blüten nur mit heißem Wasser übergossen werden.

Weihnachts-Tee

Zutaten:

1 Stange Zimt

2 Stück Sternanis

5 Kapseln Kardamom

5 Stück Gewürznelken

1 dünne Scheibe frischer Ingwer

1 münzgroßes Stück getrocknete Orangenschale

Zubereitung:

Alle Zutaten mit 1 l kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Teemischung kann 2–3 Mal aufgegossen werden.

Vielen Dank für das Interview!

Das Interview führte Katharina Phillipp

veoe@veoe.org



Steckbrief

Mag. Veronika Macek-Strokosch

Ernährungswissenschaftlerin

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Geboren 1974; verheiratet, Mutter von zwei Kindern

1992–1999 Studium: Ernährungswissenschaften

Schon während meiner Schulzeit habe ich mich für Gewürze und Kräuter interessiert und auch während des Studiums die Zusatzvorlesungen und Exkursionen „Gewürze“ und „Die Verwendung einheimischer Wildpflanzen in der menschlichen Ernährung“ bei Professor Susanne Till besucht. Außerdem war der

Besuch von Tutorien zum Thema „Mikroskopie pflanzlicher Lebensmittel“ sowie „Übungen zur Botanik“ aufschlussreich für die praktische Anwendung der Botanik.

Nach meinem Studium war ich mehrere Jahre als Abteilungsleiterin in der Fachdrogerie- und Reformhausbranche tätig. Zu meinen Aufgaben zählten u.a. die Vermarktung und der Vertrieb von Produkten aus der traditionellen tibetischen Medizin.

Das Interesse an der Wirkung und dem Zusammenspiel von Vielstoffgemischen hat mich zur traditionellen chinesischen Medizin, TCM, geführt. 2009 habe ich die chinesische Ernährungslehre bei Ina Diolosa im Shambhala Wien mit Diplom abgeschlossen und anschließend die dreijährige Fortbildung in der TCM – TCM-Kräuterkunde und Akupunktur – bei Claude Diolosa absolviert.

Im November 2009 habe ich mich selbstständig gemacht und mein Unternehmen Eat2day Ernährungsconsulting e.U. gegründet. In meiner Tätigkeit verbinde ich westliche Ernährungswissenschaft mit der traditionellen chinesischen Medizin.