



Gemahlene Gewürze und Würzmittel

Salz und Pfeffer stehen bei den meisten Menschen an erster Stelle. Salz bitte Natursalz nehmen, siehe unter >>Salz<< im Kapitel GESUNDHEIT! Pfeffer ist appetitanregend, aber zu viel Pfeffer kann schädlich sein (siehe Seite 72). In meiner Küche verwende ich kaum Pfeffer; mein Pfefferersatz ist das Heilmittel Galgant, siehe unter >>Galgant<< im Kapitel GESUNDHEIT.

Von A-Z:

Anis wirkt schleimlösend und hilft bei Husten und Blähungen.

Curry ist ein Mischgewürz: Beispielsweise von Kurkuma, Koriander, Chili, Kreuzkümmel, Senf, Pfeffer, Ingwer, Curryblätter und Zimt. Aber es gibt viele verschiedene Currymischungen, je nach Geschmack und Land. Welche Mischung auch immer Sie bevorzugen, es ist ein sehr bekömmliches Gewürz. (Das beste bei einer >>Bosna<< ist laut Umfrage Zwiebel, Curry und Senf. Das Weißbrot ist oft Industrieware und die Würstel sind nicht gesund. Wobei es manchmal schon >>Bosna<< mit Produkten von Biobauern oder Sojawürstel gibt! Schmecken wunderbar!)

Borretsch, siehe bei den Kräutern.

Cayennepfeffer: aus den getrockneten Chilis wird Cayennepfeffer gemahlen. Manchmal stammt der Pfeffer von der Chilisorte Cayenne. Heilwirkung siehe Chili.

Chilipulver enthält eine Reihe von wichtigen Vitaminen, hilft bei der Verdauung und soll bei Übergewicht und zur allgemeinen Entgiftung nützlich sein. Siehe unter >>Chili<< bei Gemüse.

Flohsamen, dieses geschmacksneutrale Würzmittel wird gerne für die Herstellung von Soßen, Senf, Mayonnaise, Ketchup und Backwaren verwendet, siehe im Kapitel GESUNDHEIT!

Manche Kochkünstler stellen herrliche Desserts her: sie streuen das Pulver in Fruchtcremen ein und lassen die Masse aufquellen, auch für Soßen sehr geeignet, siehe im Kapitel KÜCHE UND KOCHEN!

Linke Seite: rosa getöntes Steinsalz und die Heilmittel Galgant, Kurkuma und Ingwer, die u. a. als Vorsorge und Heilung bei Krebs, Alzheimer und Gelenken gelten.