

Gewürznelken



Gemahlene Gewürznelken

Von der würzigen Schärfe gemahlener Nelken profitieren berühmte Gewürzmischungen wie das indische Garam Masala oder das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver.

Ganze Gewürznelken

Erst nach dem Trocknen nehmen die Knospen ihre rötlich schokoladenbraune Farbe an.

Gewürznelken gehören traditionell in so gut wie jede Lebkuchen- und Punsch-Rezeptur. Sie veredeln so manche Sauce, aber auch Fleisch- und Gemüsegerichte. Jetzt entdeckten Wissenschaftler, dass die aromatische Knospe zu den besten bekannten Antioxidantien gehört und sich daher wie kaum ein zweites Gewürz zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft eignet.

Gewürznelken - Ein hochwirksames natürliches Antioxidant.

Gewürnelken sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürnelkenbaumes und haben mit der bei uns bekannten Blume namens Nelke nichts zu tun. Der Gewürnelkenbaum ist die Heilpflanze des Jahres 2010.

Zu Recht wie Untersuchungen der Miguel Hernandez Universität im spanischen Elche ergaben. Dort fanden Wissenschaftler heraus, dass Gewürnelken (*Syzygium aromaticum*) zu den besten natürlichen Antioxidantien gehören. Bei der Studie wurden fünf für Antioxidantien typische Eigenschaften untersucht. Die Gewürnelke schnitt bei allen überdurchschnittlich ab.

Gewürz und Heilmittel

Die Gewürnelke stammt ursprünglich von den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe im Pazifik, die einst unter dem Namen „Gewürzinseln“ bekannt war. Zwar werden Nelken und Gewürzmischungen mit Nelken bevorzugt in der indischen Küche verwendet, inzwischen ist die kleine getrocknete Knospe aber weltweit als Küchengewürz im Einsatz.

In der chinesischen und ayurvedischen Heilkunde hat die Nelke ihren festen Platz. Chinesische Ärzte verordneten sie bereits im

3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung.

Doch auch die westliche Pflanzenheilkunde empfiehlt gelegentlich Nelken z. B. bei Zahnschmerzen. (Dazu legt man eine oder zwei Gewürnelken auf den schmerzenden Zahn und beißt darauf. Wenn das nicht möglich ist, legt man die

Gewürznelken neben den Zahn. Man behält die Nelken so lange im Mund, bis sie sich fast auflösen. Dann werden sie ausgespuckt, können aber auch geschluckt werden).

Gewürznelken für bessere Gehirnleistung und Top-Figur

Gewürznelken können aufgrund ihrer stark desinfizierenden Wirkung bei allen Entzündungen eingesetzt werden, so auch bei solchen im Nieren-Blasen-Bereich. Außerdem können Gewürznelken die Gehirnleistung steigern und die Figur verbessern. Letzteres, weil sie in der Lage sind, den Körper zum Abbau von Wassereinlagerungen zu motivieren. Auch wirken Nelken regulierend auf die Magen-Darm-Tätigkeit und können sogar helfen, Darmparasiten zu vertreiben.

Gewürznelken schützen Zellen

Die spanischen Wissenschaftler bestätigten nun die außergewöhnlichen antioxidativen sowie entzündungs- und gerinnungshemmenden Eigenschaften der Gewürznelke und fanden außerdem folgendes heraus: „Nelken können überdurchschnittlich gut die Lipidperoxidation reduzieren und außerdem den Eisengehalt im Blut effektiv verringern.“

Bei der Lipidperoxidation geschieht im Organismus folgendes: Freie Radikale entziehen den Lipiden(1) der Zellmembranen Elektronen. Die Zellmembranen und folglich die Zellen selbst werden dadurch nachhaltig geschädigt.

Nelken können diesen zerstörerischen Ablauf effektiv hemmen – und genau diese Fähigkeit war es, die ihnen an die Spitze aller Antioxidantien verhalf.

Gewürznelken bei Eisenüberschuss

Gewürnelken können außerdem den Eisengehalt reduzieren. Das hört sich seltsam an, da viele Menschen darum bemüht sind, ihre Eisenwerte im Blut zu erhöhen. Doch gibt es auch das umgekehrte Phänomen: Menschen, die an Eisenüberschuss leiden.

Unbehandelter Eisenüberschuss kann zu einer ernstzunehmenden Erkrankung namens Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) führen, woraus sich wiederum viele weitere Erkrankungen entwickeln können, wie zum Beispiel Arthritis, Diabetes, Leberfunktionsstörungen bis hin zu Lebertumoren oder gar Herzversagen. Während Eisendefizite relativ leicht mit einer entsprechenden Ernährung oder bestimmten Nahrungsergänzungen behoben werden können, ist Eisenüberschuss ziemlich schwer zu behandeln. Hier können Gewürnelken wirkungsvoll eingesetzt werden.

Integrieren Sie Gewürnelken in die tägliche Nahrung

Gewürnelken sind überaus günstig und können leicht in die tägliche Ernährung integriert werden. So passen sie in viele Suppen, Saucen, Marinaden, Gemüsegerichte (insbesondere Rotkohlgerichte), in Getränke wie Glühwein, Früchtepunsch (geht auch alkoholfrei) und Mixgetränke sowie in sämtliche Kuchen und Süßspeisen. Wer den Geschmack von Nelken partout nicht mag, kann auch auf Kapseln mit pulverisierten Gewürnelken zurückgreifen, um auf diese Weise dennoch in den Genuss der exzellenten antioxidativen Fähigkeiten dieser Pflanze zu gelangen.