

Irene Dalichow

Die Gewürzapotheke

Gesund und glücklich
mit scharfen Sachen



GOLDMANN
ARKANA

Inhalt

Einleitung	8
Mit Gewürzen durch Zeit und Raum	12
Die Heilkraft von scharfen Sachen	23
Auf dem Gewürzpfad	30
Aromatherapie	37
Räuchern	49
»Basics« für die Anwendungen	57
Gewürzkomresse	57
Inhalation	61
Fußbad	63
Wannenbad	65
Massageöl	67

Grundrezepte 70

Currymischung	73
Sansibar-Currypulver	74
Gemüsecurry	74
Exkurs: Hilfe bei Kochunfällen	76
Gewürzschnitte pikant	77
Gewürzschnitte süß	79
Exkurs: Essbare Wildpflanzen	80
Kräuter- und Gewürzsüppchen	84
Schwarzer Tee mit Gewürzen	86
Gewürztee	88
»Yogitee«	89
Gewürzmilch	91
Gewürzkaffee	93

Die Gewürzporträts 94

Anis/Sternanis	97
Bockshornkleesamen	105
Chili/Cayennepfeffer/Paprika	112
Curryblätter	125
<i>Exkurs: Curry und die indische Küche.</i>	129
Fenchelsamen	134
Ingwer	141
<i>Exkurs: Aphrodisiaka und psychoaktive Pflanzen</i>	153
Kardamom	157
Knoblauch	166
Koriander	179
Kreuzkümmel/Mutterkümmel/Cumin	188
Kümmel	196

Kurkuma/Gelb	würz	204
Lorbeer		212
Muskat/Macis		221
Nelken		228
Pfeffer		236
Piment		247
Safran		252
Salz		259
Schwarzkümmel		267
Senfsamen/Senf		277
Vanille		289
Wacholderbeeren		299
Zimt/Kassia		307
<i>Exkurs: Studie Zimt gegen Diabetes II</i>		318
Zitronengras		324

**Nachwort: Von Anis bis Zitronengras —
Kreativ mit Gewürzen** 332

Anhang 335

Praktisches zu scharfen Sachen	335
Adressen	337
Literatur	341
Bildnachweis	345
Register der Symptome	346