

# Kreuzkümmel - Koriander - Muskatnuss - Gewürzmischung

## Kreuzkümmel

„Kreuzkümmel (Cuminum cyminum), auch Kumin oder Cumin (seltener Römischer Kümmel, Mutterkümmel, Weißer Kümmel oder Welscher Kümmel), ist eine asiatische Pflanze aus der Familie der Doldenblütler, deren getrocknete Früchte als Gewürz genutzt werden. Die Bezeichnung „Kreuzkümmel“ leitet sich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab. Trotz der ähnlichen Bezeichnung sind Kreuzkümmel und Kümmel nicht näher verwandt. Die Pflanzen gehören verschiedenen Gattungen an und unterscheiden sich auch stark im Geschmack.“

Quelle: [Wikipedia](#)

## Folgende Eigenschaften besitzt der Kreuzkümmel:

- Die ätherischen Öle im Kreuzkümmel, sorgen für eine verstärkte Bildung von Verdauungssäften und unterstützen dadurch die Verdauung und helfen bei Blähungen. Gerichte in denen Hülsenfrüchte verarbeitet werden, sollten zusätzlich mit Kreuzkümmel gewürzt werden, um die Hülsenfrüchte bekömmlicher zu machen.
- Auf den Blutdruck hat Kreuzkümmel eine blutdrucksenkende Wirkung.
- Kreuzkümmel hat eine pilzfeindliche Wirkung.
- Kreuzkümmel hilft dem Körper bei der Entgiftung.
- Kreuzkümmel verbessert die Knochendichte.

## Anwendung:

Kreuzkümmel kann im Ganzen, zerstoßen oder als Pulver in Gerichte und Getränke gegeben werden. Selbst als Tee entfaltet Kreuzkümmel seine heilende Wirkung.

## Koriander

„Der Echte Koriander (*Coriandrum sativum*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Er wird als Gewürz- und Heilpflanze verwendet.“

Quelle: [Wikipedia](#)

Folgende Eigenschaften hat Koriander:

- Die ätherischen Öle des Korianders unterstützen die Verdauung.
- Koriander hilft bei Infektionen und ist ein natürliches Antibiotikum.
- Koriander hilft dem Körper bei der Entgiftung.

Anwendung:

Koriander kann zerstoßen oder als Pulver in Gerichte und Getränke gegeben werden.

### **Muskat**

„Der Muskatnussbaum (*Myristica fragrans*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Muskatnussgewächse (Myristicaceae) und gehört zu den Bedecktsamigen Pflanzen (Magnoliophyta). Sein Samen, die Muskatnuss, und deren Samenhülle Macis werden als Gewürze verwendet.“

Quelle: [Wikipedia](#)

Folgende Eigenschaften hat die Muskatnuss:

- Die Muskatnuss wirkt antibakteriell, adstringierend, beruhigend und krampflösend.
- Sie helfen dem Magen-Darmtrakt und der Leber.
- Bei Gicht und Rheuma wirkt die Muskatnuss unterstützend.
- Die Muskatnuss kann das Herz stärken.

Anwendung:

In Pulverform wird die Muskatnuss angewendet. Sie sollte aber immer vorsichtig dosiert werden, da sie ab 2 – 4 Gramm berauschend wirkt.

Alle drei Gewürze kaufe ich im Ganzen und zermahle das Gewürze zu Pulver. Bitte achtet beim Einkauf auf Bioqualität.

100 Gramm [Kreuzkümmel gemahlen von Azafran®](#)

100 Gramm [BIO-Koriander-Saat gemahlen von Azafran®](#)

10 Gramm [Muskatnüsse ganz von Azafran®](#)

Den Kreuzkümmel und den Koriander könnt Ihr in einer Kaffeemühle sehr gut pulverisieren. Der Muskat sollte grob zerstoßen werden und kann dann ebenfalls in der Kaffeemühle pulverisiert werden. Die Gewürze gut miteinander vermengen und in einem luft- und lichtdichten Behälter verschließen. Dann habt Ihr einen Vorrat von 210 Gramm hergestellt.

Das Gewürz könnt Ihr überall dort verwenden, wo Ihr die einzelnen Gewürze sonst auch verwendet. Z.B.: Spinat, Sauerkraut, Rotkohl, Röhrei, Kohlgemüse, Kartoffelstampf usw. Dazu rührt Ihr von der Gewürzmischung höchstens 1 Messerspitze ins Essen.

Diese Gewürzmischung kann Schmerzen bei Arthrose und Gelenkschmerzen lindern. Dazu noch Omega 3 Fettsäuren wie z.B.: Leinöl (mit Quark-mmmhhhh lecker) sowie Bewegung und Eure Gelenke werden es Euch danken.

### **Vorsicht!**

Sollten entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts vorliegen, dann wird von der Einnahme dieser Gewürzmischung abgeraten.

### **[Der Provider dieses Blogs](#)**

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in

die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung