

Backen mit heimischen Gewürzen?

In der Backstube werden Gewürze aus der ganzen Welt verarbeitet, zum Beispiel Zimt aus Ceylon. Da könnte man sich fragen: Gibt es auch heimische Gewürze? Die Antwort heisst zwar Jein, inspirierend kann sie dennoch sein.



Autorin: Sarah Föhn, Drogistin, dipl. Heilpraktikerin TEN (sanguimed.ch), Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern. Foto: Heilpraktikerschule Luzern

Eine Studentin hat gefragt, welche heimischen Gewürze sich zum Backen verwenden lassen. Dies, um lange Transportwege zu vermeiden und um einen therapeutischen Nutzen zu erhalten, zum Beispiel ganz einfach übers Brot.

Heimisch? Kräuter, die sich innerhalb der Schweizer Grenzen halten, gibt es keine. Und die meisten haben ihren Ursprung dort, wo es schon seit längerer Zeit schön warm ist, also im Mittelmeerraum. Sie kamen mit den Mönchen über die Alpen zu uns, und viele davon zuerst mit Marco Polo und Christoph Kolumbus und anderen Seefahrern von weit her.

Wenige Kräuter halten es bei uns aber so gut aus, dass sie hier auch wachsen. Zimt, zum Beispiel, lässt sich hier nicht kultivieren. Heimische Kräuter, so schlage ich also vor, sind die Kräuter, die hierher gebracht wurden und sich hier kultivieren lassen. In den Sinn kommen mir da vor allem Bertram, Galgant und auch Lavendel und Safran. Alle werden sie in der Kräutherapie verwendet, sowohl in der Humoralmedizin der traditionellen europäischen Naturheilkunde (TEN) wie auch in der westlichen Variante der chinesischen Phytotherapie, der sogenannten Phyto West-TCM,

für diesen Artikel kurz TCM genannt. Ebenso denke ich an die Echte Nelkenwurz – sie ist sogar wirklich ein heimisches Kraut. Lavendel und Safran sind gut bekannt, schauen wir also, inwiefern die anderen erwähnten Heilpflanzen in die Backstube gehören.

Das Apéro- und Digestif-Schnitten

Galgant, *Alpinia officinarum*, wurde von den Römern aus Asien nach Europa gebracht, es wurde zu einem der Lieblingsgewürze der Äbtissin Hildegard von Bingen. Bereits damals, also im 12. Jahrhundert, wurden Gewürze, Kräuter und Lebensmittel nach Kriterien der Humoralmedizin eingeteilt: Ist etwas zum Beispiel eher kühlend oder wärmend? In der TCM spielt zusätzlich der Geschmack eine Rolle: Ist etwas zum Beispiel süss oder sauer? Galgant ist wärmend, ja sogar heiss, und er ist scharf. Galgant sieht ähnlich aus wie Ingwer, wird als Pulver verwendet. In der TCM und TEN wird er eingesetzt, um Verdauung und Appetit anzuregen.

So lässt sich mit Galgant zum Beispiel Apérogebäcke wie Dinkelplätzchen oder Haferbrötchen herstellen. Dies passt sehr gut zu einem Apéro-Bufferet oder als Digestif-Brötli zu einem Dessert-Käse-Plättchen. Einfach etwas Galgant-Pulver in den Brotteig geben. Ob Plätzchen, ein süsses Experiment mit Keksen oder ein Brot – es wird aromatischer, fast scharf, und auf eine angenehme Art würzig. Und weil Galgant die Atemwege entschleimt und gut gegen Halsschmerzen ist, sind auch Bonbons vorstellbar.

Ein Frauen- und Studentenbrötli

Bertram (*Anacyclus pyrethrum*) wird als warm und scharf beschrieben, auch als leicht adstringierend, also trocknend, blutstillend und entzündungshemmend. Bertram ist ebenfalls ein wichtiges Heilkraut der Hildegard-Medizin. Zwar wird er auch zum Entgiften und Ausleiten von zähem Schleim der Atemwege verwendet, doch sein grosses Plus ist, dass er das



*Nelkenwurz ist sogar am Wegesrand zu finden.
Foto: Creative Commons*



*Galgant regt den Appetit an und fördert die Verdauung.
Foto: Pixabay*



*Bertram stärkt Blut und Konzentration.
Foto: Creative Commons*

Blut stärkt, seine Produktion anregt und so gegen Blutarmut wirkt. Ja, unter den Gewürzen ist er das Bluttonikum schlechthin. Ausserdem aktiviert Bertram die Verdauungssäfte, verbessert so die Aufnahme von Vitamin B12 und Eisen. Mit Bertram liesse sich also ein «Frauenbrot» backen, das Frauen in der Bildung von Blut unterstützt.

Gleichzeitig soll Bertram dabei helfen, aufmerksamer zu lernen. Das ergibt eine würzige Alternative zum süssen Pausenbrötchen. Dieses «Schüler»- oder «Studenten»-Brötchen liesse sich mit Hafer kombinieren: Er wirkt sowohl beruhigend als auch gegen Müdigkeit. Einfach etwas Bertram-Pulver der Masse beigegeben. Das klappt auch mit Hefestangen, die lassen sich auch schön mit Mohn bestreuen, und schon hat man noch hochwertige Fettsäuren und Calcium, Kalium und Magnesium dabei.

Das Magenstärker-Brot

Der echte Nelkenwurz (*Geum urbanum*) ist tatsächlich in Europa heimisch, man findet ihn oft auch am Wegesrand – bitte aber nicht mit anderen gelben Blüten verwechseln. Die Wurzeln haben einen herb-süsslichen Geschmack, ähnlich wie Gewürznelken. Nelkenwurz wurde früher in Klostergärten kultiviert und verwendet, um Speisen, Wein und Bier zu aro-

matisieren und auch um der Versäuerung entgegenzuwirken. Deshalb wurde er oft auch als Benediktenkraut oder Weinwurz bezeichnet. Ausserdem enthält Nelkenwurz viele Gerbstoffe. Er kann in einem «Magenstärker-Brötchen» bei Verdauungsproblemen helfen oder als «Benedikten-Brot» eine Genesung nach langer Krankheit unterstützen. Therapeutisch verwendet wird Nelkenwurz nicht mehr so oft, stattdessen kommt die Gewürznelke zum Zug (*Syzygium aromaticum*), die dann halt zum Beispiel aus Madagaskar angeschifft wird.

Einfach etwas Nelkenwurz-Pulver in den Teig geben. Auch dieses Brot lässt sich gut zum Aperitiv bzw. zum Dessert-Käse-Plättchen servieren, um den Appetit bzw. die Verdauung anzuregen. Der Geschmack erinnert etwas an Gewürznelke und Muskatnuss.

Ob sich mit diesen Kräutern Transportwege kürzen lassen? Ich zweifle. Und die therapeutische Wirkung? Die ist nicht zu vergleichen mit therapeutisch verschriebenen Tinkturen oder Präparaten. Trotzdem: Täglich eine gewisse Menge positiv wirkender Gewürze zu verzehren, hat auf die Dauer sehr wohl seine Wirkung.