

# Gewürznelken

**Wer schon einmal auf Gewürznelken gebissen hat, kennt den brennenden, scharfen Geschmack. Dieses exotische Gewürz kann bei niedriger und richtiger Dosierung den Gerichten den letzten, würzigen Pfiff geben. Gewürznelken leisten auch wertvolle Dienste für die Gesundheit.**

Gewürznelken sind Blütenknospen des Nelkenbaums, dieser kann bis zu zehn Meter hoch wachsen. Die Nelken kommen aus Sansibar, Madagaskar und den indonesischen Molukken.

Die intensiven ätherischen Öle der Gewürznelken entscheiden über Geschmack, Geruch und Heilwirkung. Sie wirken verdauungs- und appetitanregend. Für die praktische Anwendung stehen neben den Nelken und Nelkenpulver noch Nelkenöl und Nelkentinkturen zur Verfügung. Sie wirken erwärmend und entkrampfend. Die Gewürznelke unterstützt stimu-



lierend verschiedene Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit bis hin zum Burnout. Die guten Eigenschaften der Gewürznelke lassen sich in der Küche einsetzen. Dabei sind

nur kleine Mengen notwendig, um Verdauung und Appetit anzuregen. Schwer verdauliche Speisen wie Rotkohl, Sauerkraut, deftige Wurst- und Fleischgerichte, Suppen, Saucen und Marinaden haben gerne Nelken in ihren Rezepturen. Selbst Curry enthält gemahlene Gewürznelken.

In manchen Gerichten wird der mildere Nelkenkopf verwendet, der Stängel ist reichlich bitter.

Im Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen, Spekulatius, Printen sind Gewürznelken enthalten, und auch im Glühwein möchten wir nicht darauf verzichten.

*pa*