Wärmende Gewürze für den Winter

Für jede Jahreszeit gibt es das passende Essen – auch jetzt, wo die Temperaturen keine großen Sprünge machen. Vielen Gewürzen wird eine wärmende Wirkung zugeschrieben, wenn es draußen kalt ist. Gerade Chili, Ingwer und Pfeffer können die Durchblutung anregen und, je nach Schärfegrad, von innen heraus wärmen. Daher sollten Speisen mit pfiffigen und aromatischen Gewürzen gerade in der kalten Jahreszeit öfter auf dem Speiseplan stehen. .

Perfekt für die kalte Jahreszeit: Harrissa - Feuriger Couscous-Salat
(© FRUTAROM Savory Solutions)

Sobald es draußen kalt wird, brauchen wir wärmende Gerichte. Dabei kommen einige Gewürze und Gewürzmischungen zum Einsatz, die nicht nur gut schmecken, sondern auch dabei helfen sollen, kalten Händen den Kampf anzusagen. Im Rahmen verschiedenster Heiltraditionen werden Gewürze vor allem wegen ihrer thermischen Wirkung auf den Körper geschätzt.

Das bedeutet, dass wir uns nach dem Verzehr wärmer fühlen können. Dieser Effekt kann auf bestimmte Inhaltsstoffe in diesen Gewürzen zurückgehen. Unter anderem wird so manchem Gewürz nachgesagt, die Durchblutung anzuregen.

Chili vertreibt innere und äußere Kälte

Kein anderes Gewürz heizt uns so sehr ein wie der Chili. Für die charakteristische Schärfe des Chilis ist der enthaltene Stoff Capsaicin verantwortlich. Die feurige Schote sorgt vor allem in der asiatischen und südamerikanischen Küche traditionell für den richtigen Kick, der unsere Geschmacksknospen anregt.

Pfeffer: altbewährt und neu interpretiert

Ähnlich wie Chili ist auch der würzig-scharfe Pfeffer ein wärmendes Gewürz. Der Inhaltsstoff Piperin sorgt für den typischen, würzigen Pfeffer-Geschmack. Wie auch bei Chili kann die Schärfe des Pfeffers unseren Stoffwechsel und die Durchblutung anregen. Das verursacht ein inneres Wärmegefühl. Pfeffer kann nahezu in allen Gerichten verwendet werden.

Erfrischen und wärmend zugleich: Ingwer

Lange bevor die Chilischote ihren Siegeszug rund um die Welt antrat, wurden in Asien Speisen nur mit Ingwer und Pfeffer geschärft. Ingwer ist deshalb wesentlicher Bestandteil der indischen und chinesischen Küche. Die zitronig-feurige Wurzel wirkt wärmend auf den Körper. Der Geschmack des Ingwers wird von einer anregenden Schärfe dominiert und von dezenter Süße abgerundet.

WOW-Gewürzmischunggen Harissa, Seven Spices und Smoky BBQ

Die WOW-Gewürzmischungen **Harissa**, **Seven Spices**

und **Smoky BBQ** aus dem Hause **WIBERG** sagen der winterlichen Kälte den Kampf an. Damit sie ihre volle Kraft und ihre Schärfe behalten, sollten sie immer luftdicht, verschlossen und an einem dunklen, trockenen und kühlen Ort gelagert werden. Dafür sorgt der speziell konzipierte Aromatresor, in dem alle WOW-Gewürze aufbewahrt werden.

Mehr Rezepte, Ideen und das gesamte WOW-Sortiment finden Sie im **WIBERG-Onlineshop** .

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at