

Inhalt

Vorwort 6

Einführung 8

Immunstärkende Gewürze 12

Kurkuma 15 • Kreuzkümmel 16 • Gewürznelke & Piment 18 • Zitruszeste 20 • Sternanis 22

Rezepte mit immunstärkenden Gewürzen 24

Reinigende Gewürze 56

Zimt 59 • Rosmarin 60 • Oregano 62

Lorbeerblatt 64 • Hibiskus 66

Rezepte mit reinigenden Gewürzen 68

Energiespendende Gewürze 90

Schwarzer Pfeffer 93 • Koriander 94 • Kakao 96

Muskatnuss 98 • Tamarinde 100

Rezepte mit energiespendenden Gewürzen 102

Wärmende Gewürze 130

Chili 133 • Ingwer 134 • Senf 136

Meerrettich 138 • Wasabi 140

Rezepte mit wärmenden Gewürzen 142

Kräftigende Gewürze 172

Knoblauch 175 • Kardamom 176 • Granatapfel 178

Bockshornklee 180 • Thymian 182

Rezepte mit kräftigenden Gewürzen 184

Beruhigende Gewürze 210

Salbei 213 • Basilikum 214 • Safran 216

Minze 218 • Zitronengras 220

Rezepte mit beruhigenden Gewürzen 222

Unsere Köche 250

Medizinische Berater 253

Bezugsquellen 253

Register 254

Autorin 256

Impressum 256