



Bedeutung von Gewürzen in Lebensmitteln

Indisches Essen wird weltweit von Menschen verschiedener Nationalitäten geliebt. Was es so beliebt macht, ist die Art und Weise, wie es zubereitet wird; Indische Küche zu kochen ist nichts weniger als eine Kunst. Es erfordert die richtigen Zutaten, die gehackt und über Feuer sautiert und dann mit der richtigen Menge an Kräutern und Gewürzen auf einer köchelnden Flamme gekocht werden. Indisches Essen ist nicht nur reich an Geschmack, sondern hat auch ein Aroma, das jeden Appetit anregen kann. Das Aroma in den Speisen stammt von Gewürzen, die seit Jahrhunderten in jedem indischen Haushalt verwendet werden. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil …



Indisches Essen wird weltweit von Menschen verschiedener Nationalitäten geliebt. Was es so beliebt macht, ist die Art und Weise, wie es zubereitet wird; Indische Küche zu kochen ist nichts weniger als eine Kunst. Es erfordert die richtigen Zutaten, die gehackt und über Feuer sautiert und dann mit der richtigen Menge an Kräutern und Gewürzen auf einer köchelnden Flamme

gekocht werden. Indisches Essen ist nicht nur reich an Geschmack, sondern hat auch ein Aroma, das jeden Appetit anregen kann. Das Aroma in den Speisen stammt von Gewürzen, die seit Jahrhunderten in jedem indischen Haushalt verwendet werden. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Gerichts und stecken nicht nur voller Aromen, sondern auch voller gesundheitlicher Vorteile. Nicht viele wissen, dass der Grund, warum indisches Essen nicht nur extrem lecker ist, sondern auch sehr gesund ist, in den darin enthaltenen Gewürzen und Kräutern liegt, die therapeutische Vorteile für die Gesundheit haben. Einige der vorteilhaften Verwendungen von Gewürzen und Kräutern, die in alltäglichen Gerichten verwendet werden, sind:

1) Kurkuma: Kurkuma wird seit Jahrhunderten nicht nur in Lebensmitteln verwendet, um ihm eine gelbe Textur zu verleihen, sondern auch von ayurvedischen Ärzten wegen seiner heilenden Eigenschaften. Kurkuma kann bei Verwendung in Lebensmitteln das Beta-Carotin in bestimmten Lebensmitteln zurückhalten. Ein Hauptbestandteil von Kurkuma ist Curcumin, das ein starkes Antioxidans ist und starke entzündungshemmende Wirkungen hat. Neuere Studien haben auch gezeigt, dass Kurkuma bei der Korrektur von Depressionssymptomen hilfreich ist. Aufgrund seiner starken entzündungshemmenden Eigenschaften ist es für Arthritis-Patienten sehr vorteilhaft und im Gegensatz zu Medikamenten stellt es keine Gefahr für die Leber und andere Organe dar. Seine am weitesten verbreitete Eigenschaft ist jedoch seine Funktion als Schmerzmittel.

2) Zimt: Zimt ist eine weitere häufig verwendete Zutat im indischen Haushalt und wird auch in einer Vielzahl anderer globaler Gerichte verwendet. Diese rindenförmigen Gewürze haben viele medizinische Vorteile. Sie sind sehr nützlich für Diabetiker, da sie den Nüchternblutzucker senken und den Cholesterinspiegel senken können. Zimt hat auch antibakterielle, antimykotische und antivirale Eigenschaften. In alten Zeiten, als es keine sichere Möglichkeit gab, Lebensmittel

über einen längeren Zeitraum aufzubewahren und Lebensmittel leicht verderben konnten, wurden Rezepte mit diesem besonderen Gewürz aromatisiert. Selbst bei gewöhnlichem Husten und Erkältung kann Zimttee sehr beruhigend und heilend sein.

3) Senfsamen: Es handelt sich um kulinarische Ölsamen, die nicht nur den Geschmack eines Gerichts verbessern, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile haben. Der Magnesiumgehalt im Senf reduziert Migräne und hilft, die quälenden Schmerzen zu lindern. Das Hinzufügen von Senfkörnern zu Ihren Gerichten kann Sie auch von verstopften Atemwegen befreien; Es ist auch vorteilhaft für Asthmapatienten.

Indisches Essen enthält die oben genannten und viele andere Gewürze und Kräuter, die in der täglichen Nahrung enthalten sind. Dies macht es zu einem der gesündesten Lebensmittel, die es gibt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki