



## Trends & Wissen

Autor: Bettina Schmid

Datum: 10.03.2023

### **Titel:** Die Küche als Hausapotheke

Dass uns Lebensmittel nicht nur Gaumenfreuden bereiten, sondern Einfluss auf unsere Gesundheit haben, ist lange bekannt. Eine ausgewogene Ernährung ist, neben ausreichender Bewegung, ein wichtiger Teil eines gesunden Lebensstils.

Dass spezielle Zubereitungen einfacher Lebensmittel aber auch akut bei kleinen Beschwerden unterstützen, geriet eher in Vergessenheit. Obwohl es bis ins 19. Jahrhundert eine enge Verknüpfung zwischen Küche und Heilkunde gab: Kochbücher enthielten Hausmittel gegen gängige Krankheiten, und in Heilkundebüchern waren Rezepte für eine stärkende Küche enthalten.

#### **Nutrazeutika haben positiven Effekt**

Die Salzburger Ernährungswissenschaftlerin Karin Buchart forscht seit vielen Jahren auf diesem Gebiet und schafft es, in ihren Büchern den Abgleich zwischen überliefertem Wissen, Ernährungswissenschaft und Arzneimittelkunde einfach und verständlich zusammenzufassen. Das aktuellste Ergebnis: ein Handbuch für wissenschaftlich belegte, pflanzliche Hausmittel, die sie Nu-trazeutika nennt. Der Begriff setzt sich aus „Nutrition“, also Ernährung, und Pharmazeutika, also Arzneimittel, zusammen und bezeichnet Lebensmittel oder Teile davon, die einen nachgewiesenen gesundheitlichen oder gar medizinischen Nutzen haben.

Im Unterschied zu Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Regal bietet die Autorin einfach umzusetzende Rezepte mit leicht verfügbaren Lebensmitteln wie Äpfeln, Zwiebeln, Rettich oder Karotten. So das Beispiel Apfel: Der heiße Aufguss aus den Schalen, nachmittags oder abends eingenommen, schmeckt, beruhigt die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Roh und geschabt, einige Minuten quellen lassen, hilft der Apfel durch die enthaltenen Pek-tine bei Durchfall.

Zwiebel oder Meerrettich hingegen, klein gehackt und mit Honig gemischt, beugt Erkältungen vor, und Honig mit gemahlenem Fenchel trägt, in kleinen regelmäßigen Mengen genossen, sogar zur

[www.gustelier.it](http://www.gustelier.it) | [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

**Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto**  
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa  
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano  
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis  
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen  
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen  
Giovani buongustai



Stimmungsaufhellung bei. Ein Smoothie aus Brennnesselblättern, etwas Leinöl, Zitronensaft, Honig und Joghurt besticht nicht nur durch seine Farbe, sondern unterstützt auch die Sehkraft.

### **Wertvolle Ergänzung in der Küche**

Karin Buchart sieht die verschiedenen Honige, Essige, Suppen und Getränke vor allem auch als geschmackvolle Zutaten beim Kochen – so kann ein Fenchel-Sauerhonig eine Soße abrunden oder ein Leinsamen-Quark, der die Verdauung fördert, ein Dessert versüßen. Natürlich ersetzen diese Nutrazeutika bei akuten Beschwerden keinen Arzt, sie bieten aber eine gesundheitlich wertvolle und geschmacklich spannende Ergänzung in der Küche, die auch unsere Gäste faszinieren wird.

[www.gustelier.it](http://www.gustelier.it) · [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

**Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto**  
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa  
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano  
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis  
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen  
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen  
Giovani buongustai