

# 5 Gewürze, die stärksten Antioxidantien



Gewürze im Glas

Gewürze sind eine reichhaltige Quelle von **Polyphenolen**, was bedeutet, dass sie so oft wie möglich gegessen werden sollten. Polyphenole sind Antioxidantien, die freie Radikale die durch langfristige Belastung der Sonne erzeugt werden neutralisieren und einen hohen Schutz vor dem Befall durch Mikroorganismen aufweisen..

Der Verzehr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Polyphenolen stärkt das **Immunsystem**, verhindert Entzündungen und hält eine optimale Balance der Bakterienflora in den Verdauungsorganen. Eine Möglichkeit die Menge der Nahrung täglich von Polyphenolen zu erhöhen ist die Menge an Gewürzen in unserer Ernährung zu erhöhen. Hier sind fünf reichsten Gewürze dieser Verbindungen.

## Oregano

[Oregano](#) ist mit italienischer Küche, Pizza-Sauce, Pasten verbunden. Dies ist ein guter Weg, um dieses Gewürz zu

verwenden. Aber man kann das Gewürz auch dem Rührei, Gemüse-Suppen, Salate oder gebratenen Gemüse hinzufügen.

## Rosmarin

Rosmarinmarinade gibt unseren Braten neben dem wunderbaren Duft. Sie können auch Rosmarin auch als Zutat in Limonade, Olivenöl und als Zusatzstoff von Kräutertee verwenden.

## Thymian

Thymian als Gewürz passt gut zu Oregano, deshalb kann es als Zusatz zu vielen Produkten sein. Wie zum Beispiel zu Salaten, Suppen, Eintöpfen, Braten oder Aufläufen und alle Gerichte mit Eiern, Knoblauchbrot, Pasta-Sauce und anderen Nahrungsmitteln.

## Kurkuma

Kurkuma ist sehr mit der indischen Küche verbunden , und das ist der beste Weg, um es zu benutzen. Sie können Kurkuma zum Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier oder Linsen, Curry-Gerichten dazugeben. Wenn Sie einen Löffel Kurkuma zusammen mit anderen Gewürzen wie Curry , Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer oder Knoblauch mischen erreichen Sie tolle Geschmackkreationen.

## Salbei

Den Salbei Geschmack assoziieren die meisten Amerikaner Thanksgiving, aber das Gewürz sollte mehr als einmal pro Jahr benutzt werden. Wenn Sie Rosmarin, [Salbei](#) mit Gemüse, Fleisch oder Fisch vermischen wird es ein Genuss. Oder Sie fügen eine Prise Salbei zu Nudelgerichten, Saucen oder Suppen. Es ist eine große Bereicherung für ihr Wintergemüse wie Kürbis und süße Kartoffeln ode Rüben.

