



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit



Bad Homburg, den 22. Januar 2016

Heilpflanze des Jahres 2016 - Kubebenpfeffer

Die Globalisierung macht sich auch bei der Wahl der Heilpflanze 2016 bemerkbar. Der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise hat den Kubebenpfeffer zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Waren es in der Vergangenheit überwiegend heimische Heilpflanzen, so fällt die diesjährige Entscheidung deutlich aus dem Rahmen, was ich sehr begrüße.

Denn natürlich ist es wichtig, neben einheimischen auch die wertvollen Pflanzen anderer Kulturen für unsere Gesundheit zu nutzen. Der Kubebenpfeffer ist in Indonesien beheimatet und hängt als kleine, kugelige Frucht an einem mehrere Meter hohen Kletterstrauch. Die Blätter sind lang und glatt und seine Früchte wachsen in langen Ähren. Grün sind sie, wenn sie geerntet werden, nach dem Trocknungsprozess durch die Sonne wird er dunkelbraun.

Was diese Pflanze so besonders macht ist ihre vielseitige Heilwirkung. In der Antike war man überzeugt, dass Kubebenpfeffer ein Aphrodisiakum ist und die Liebe fördert. Schon Hildegard von Bingen (1098-1179) beschrieb diese Pfeffersorte als wirksames Mittel für einen fröhlichen Geist, einen scharfsinnigen Verstand und für ein reines Wissen. Die Früchte wirken auch bei Atem- beziehungsweise Harnwegserkrankungen. Eingesetzt werden sie außerdem gegen Entzündungen und Allergie. Kubebenpfeffer soll bei Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwäche wahre Wunder bewirken. Daneben fördert er die Verdauung von schweren, fetten Gerichten. Ganze Körner werden auch gerne bei Kopfschmerzen zerkaut.

Der Kubebenpfeffer ist ein sehr intensives Heilgewürz. Die kugeligen Früchte, meist in der indonesischen, asiatischen und nordafrikanischen Küche als traditionelles Gewürz eingesetzt, schmecken süßlich-scharf, etwas nach Eukalyptus und Kampfer mit zitroniger Note. Reis-, Gemüse- und Meeresfrüchte-Gerichten verleiht er eine besondere Note. Der Geschmack entfaltet sich in drei Phasen. Zuerst spürt man die pfefferige Schärfe, die dann in eine bittere Note übergeht. Am Ende schmeckt man den etwas eukalyptusartigen Geschmack, der auch als leicht prickelnd empfunden wird.

Da er sehr dominant ist, eignet er sich weniger als einzelnes Gewürz. Man kombiniert ihn besser. Beispielsweise als Zutat der marokkanischen Gewürzmischung Ras el-Hanout zu der noch Ingwer, Muskatnuss, Zimt, Anis, Lavendelblüten, Gewürznelken, Piment, Kardamom und Rosenknospen gehören. In Indien und Indonesien wird er auch gerne in Curry-Mischungen verwendet.

Kubebenpfeffer können Sie ganz zerstoßen, im Mörser gemahlen oder aus der Pfeffermühle zum Mitkochen oder Nachwürzen verwenden. Achten Sie darauf, dass sein Geschmack sehr dominant ist. Oft reichen bereits einige wenige Körner. Eine spannende Wahl, mit einer neuen Geschmacksnote bei den Speisen, die aufgrund der Heilwirkungen sicherlich jedem gut tut.

Ihre

Dr. Petra Bracht

www.liebscher-bracht.com