

## KNOBLAUCH-CHILI-INGWER

DIE WUNDER – KOMBINATION / WIRKSTOFFE UND KULINARIK



### WIRKSTOFF KNOBLAUCH

Das Besondere am Knoblauch ist sein berühmt berüchtigter Geruch, denn der stammt von dem schwefelhaltigen ätherischen Öl Allicin.

Dieses antibakteriell wirkende Öl stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern kann den Blutdruck und die Fett- und Cholesterinwerte im Blut senken was hochwirksam vor Herz-Kreislauferkrankungen schützt. Mehrere Bestandteile im Knoblauch wirken wie ein natürliches Antibiotikum und bekämpfen Bakterien und Viren. Wer regelmäßig Knoblauch isst sorgt für ein gesundes Klima im Darm und das ist die Basis für eine gesunde Verdauung und ein stabiles Immunsystem!

### WIRKSTOFF INGWER

Der Ingwer ist die perfekte Verstärkung für den Knoblauch, denn er liefert hochwirksame Scharfstoffe, die unseren Stoffwechsel anregen, eine entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung haben und der Verdauung guttun. Auch der Ingwer hilft bei Erkältungen und Infektionen und geforscht wird sogar hinsichtlich seiner krebshemmenden Wirkung.

Professionelles Gewürz-Handwerk in höchster Vollendung  
MANUFAKTUR | CATERING | BERATUNG | EVENTLOCATION | KOCHSCHULE



## WIRKSTOFF CHILI

Das im Chili enthaltene Capsaicin schützt nicht nur unsere Nervenzellen, sondern setzt die Bildung neuer Blutgefäße und Nervenzellen im Gehirn in Gang und wirkt stimmungsaufhellend! Die hochwirksamen Pflanzenstoffe im Chili haben eine entzündliche Wirkung und die Schärfe regt den Speichelfluss an und das stärkt unsere Immunabwehr.

## DIE WIRKSTOFF-KOMBINATION

Die Kombination dieser drei Powergewürze verstärkt ihre positiven Wirkungen. So gibt es Untersuchungen, dass das Gingerol im Ingwer mit dem Capsaicin im Chili einen besonders stark oxidativ wirksamen Stoff bildet, der hochwirksam vor Krebs schützt. Und der Ingwer macht den Knoblauch bekömmlicher und mindert den Knoblauchgeruch in der Atemluft.

Nicht umsonst spielen diese Drei schon seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle in der Naturheilkunde und stehen für Gesundheit und die Chance auf ein langes Leben!

## KULINARIK DIESER 3 WIRKSTOFFE

In der Thailändischen Küche finden diese 3 Gewürze des öfteren gleichermaßen einen Einsatz. Zum Beispiel in der Tom Kha Gai Suppe. Das Rezept findet ihr im Blog.

Gesunder Genuss ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit!

Ihr / euer



Professionelles Gewürz-Handwerk in höchster Vollendung

MANUFAKTUR | CATERING | BERATUNG | EVENTLOCATION | KOCHSCHULE

[www.pure-flavour-taste.com](http://www.pure-flavour-taste.com) | [www.peter-scharff.de](http://www.peter-scharff.de)