



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009520013_0001

Die ätherischen Öle der Gewürznelke sind nicht nur Heilmittel, sondern vertreiben zusammen mit Orangen auch lästige Wespen. Foto: aid infodienst/News-Reporter.NET

Die Gewürznelke ist die Heilpflanze des Jahres 2010

Die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums geben nicht nur Weihnachtsplätzchen und Glühwein ein besonderes Aroma. In der Medizin hilft das ätherische Öl des Baumes gegen Zahnschmerzen und wird unterstützend zur Behandlung von Diabetes und Rheumaerkrankungen eingesetzt. Nelkenöl wirkt schmerzstillend, antibakteriell und entzündungshemmend, aber auch stark belebend auf den Körper. Zudem beseitigt die exotische Heilpflanze unangenehmen Mundgeruch, regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Ursprünglich stammt der Gewürznelkenbaum (*Syzygium aromaticum*) von den Molukken, den indonesischen Gewürzinseln zwischen Sulawesi und Neu-Guinea. Heute werden Nelken vor allem in Madagaskar und Tansania angebaut. Alle Teile des immergrünen Baumes enthalten ätherische Öle, doch die noch ungeöffneten Blütenknospen haben den höchsten Wirkstoffgehalt. Dazu gehört vor allem das leicht betäubend wirkende Eugenol, das auch im Zimt enthalten ist.

Die Knospen werden als Gewürz getrocknet, während für medizinische Anwendungen das aus Blütenknospen und Blättern extrahierte ätherische Öl von Bedeutung ist. In der Küche verfeinert die Nelke süße, aber auch herzhaftere Speisen. Das feurig-scharfe Gewürz macht schwer verdauliche Beilagen wie Rotkohl und Sauerkraut bekömmlicher, gibt aber auch Eintöpfen, Marinaden, Kompott, Wildbraten und Fischgerichten eine besondere Note. Zudem sind Nelken in vielen Gewürzmischungen wie dem chinesischen Fünf-Gewürze-Pulver, Currypulver und der bekannten Worcestersoße enthalten. In Deutschland wird die Gewürznelke vor allem in den Wintermonaten geschätzt und in Lebkuchen, Weihnachtsgebäck, Punsch und Glühwein verwendet.

Im Handel sind Nelken ganz, gemahlen oder als Öl erhältlich. Die Qualität der getrockneten Knospen lässt sich durch einen einfachen Test prüfen: Hochwertige Nelken sind so reich an ätherischen Ölen, dass sie sich fettig anfühlen und im Wasser aufrecht schwimmen oder untergehen. Minderwertige Exemplare hingegen liegen waagrecht im Wasser. (News-Reporter.NET/as)