

# Spicy's Club Nachrichten

Ausgabe 188

**Editorial:** Liebe CN-Leser,

auch wenn das neue Jahr schon ein paar Tage alt ist, möchten wir Ihnen trotzdem noch ein schönes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr wünschen!

Wir hoffen Sie hatten alle ein stressfreies Weihnachtsfest und sind gut in das neue Jahr gestartet. Auch bei uns geht es weiter mit neuen Ideen und Ausstellungen.

Ab April heißt es bei uns „**Altbewährtes aus dem Kräutergarten neu entdeckt**“ und dann geht es in der Sonderausstellung um die gesunde Kräuterküche.

Im Hinblick darauf möchten wir Ihnen schon heute ein besonderes Kraut vorstellen, welches dem einen oder anderen Leser sicherlich nicht bekannt ist. Wir werden es auch in Kürze bei uns im Online Shop haben. Die Rede ist von **Tulsi**.

## Tulsi – Indisches, heiliges Basilikum (Ocimum Tenuiflorum)



Das heilige Kraut ist in den letzten Jahren in Europa und somit auch in Deutschland bekannter geworden. Es gehört zur Gattung der Lippenblütler genauso wie normales Basilikum, hat aber einen anderen Geschmack. Bei vielen Hindus gehört das heilige Basilikum auch heute noch zu zahlreichen religiösen Zeremonien, da es mit vielen Legenden in Verbindung gebracht wird.

**Der Gelehrte Matthioli schrieb zum Tulsi: *“Ist gutt den traurigen menschen / die mit schwerer fantasey umgehen“.* (Ende des 16.jh.)**

## Das Königsbasilikum in der Ayurveda

In der traditionellen Heilkunst spielt Tulsi eine große Rolle.

Als Heilmittel wird es in Asien geschätzt, es soll das Immunsystem schützen und u.a. den Cholesterinspiegel senken. Weiterhin soll es antibakteriell, stresslindernd und wohltuend bei Asthma sein.

Auch Müdigkeit und Depressionen sollen sich mit dem Königskraut lindern lassen.

Ebenfalls geeignet ist Tulsi zur inneren Wärmebehandlung und bei Entzündungen.

In Europa wird gerne Heilkräutertee mit indischem Basilikum verwendet - pur oder in Verbindung mit Ingwer genossen.



## Tulsi in der Küche

Das Wunderkraut erfreut sich immer größerer Beliebtheit, sei es als Superfood in der Küche oder in Form von Tees als Antioxidans. In der thailändischen Küche findet man das heilige Basilikum u.a. in der Gewürzmischung „Horupa“, ebenso wird es zum Würzen von gebratenem Fleisch verwendet.

Für Hobbyköche ist das Königskraut auch bei uns ein Geheimitipp für Reis-, Nudel- und Schmorgerichte, Fleisch, Fisch und mariniertes Geflügel. Das Kraut wird gern zusammen mit Ingwer, Kreuzkümmel und Chili benutzt.



## Wie schmeckt Tulsi?

Der Geschmack unterscheidet sich deutlich von anderen Basilikum-Arten. Das Königskraut hat eine pfeffrige Note und einen an Nelken und Piment erinnernden Geschmack.

## Tulsi als Heilmittel

Vor allem wird seine belebende Wirkung geschätzt. Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass Tulsi-Extrakte metabolischem Stress entgegenwirken können. Es kann helfen, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel zu normalisieren. Bekannt ist auch, dass Tulsi die Gedächtnisleistung und da v.a. Merkfähigkeit verbessern kann. Sehr gut hilft es bei Atemwegserkrankungen, Erkältungen, Grippe und Asthma. Inhaltsstoffe wie Kampfer, Eugenol und Cineol wirken schleimlösend. Es reinigt die Atemwege bei Problemen mit den Nasennebenhöhlen. Es schützt die Herzfunktion, senkt den Cholesterinspiegel und mindert Bluthochdruck. Auch bei Regelbeschwerden und Insektenstichen soll es hilfreich sein.

## Rezept

### **Kiwi-Bananen Smoothie mit Tulsi**

Zutaten für 2 Stück

4 große Kiwis

1 große Banane

2 Limetten

Tulsi nach Geschmack

Kiwis und die Banane schälen und grob würfeln. Limetten ausdrücken.

Bananen, Kiwis und Limettensaft mit einigen Tulsiblättern mit einem Mixergerät oder Stabmixer pürieren.

Wer mag kann etwas Mineralwasser oder Eiswürfel hinzufügen. Mit Tulsiblättern garnieren. (reich an Vitamin C)

Zum Schluß möchten wir Ihnen unsere neue  
**„Brunch-Genießer-Tour“**  
vorstellen...



Starten Sie mit einem ausgiebigen Brunch im Restaurant **KÖRRI** in einen perfekten Sonntag. Genießen Sie allerlei Köstlichkeiten von einem reichhaltigen Brunch-Bufferet in stilvollem Ambiente. Das Angebot besteht aus kalten und warmen Speisen sowie einem süßen Dessert-Bufferet. Inklusiv Tee und Kaffee „satt“.

Anschließend folgen Sie dem einflussreichen und angesehenen **Gewürzkaufmann Jacob Lange** (gespielt von dem professionellen Schauspieler Tobias Brüning) durch die weltweit einzigartige Hamburger Speicherstadt bis zum **Spicy's Gewürzmuseum**.

Dort lauschen Sie einem stimmungsvollen Vortrag und genießen einen aromatischen Zimtkafee, zubereitet mit echtem Ceylon-Zimt (Canehl), oder auch einen Chai-Tee (Gewürztee). Gern bieten wir Ihnen im Winter auch einen hausgemachten Punsch an.

Anschließend testen Sie Ihr Wissen bei einem Gewürzquiz und besichtigen das Museum.

Dauer der Tour ca. 3,5 Stunden.

Preis pro Person nur 37,00 €.

Alle weiteren Informationen unter [www.spicys.de](http://www.spicys.de)

---

Haben Sie auch etwas Besonderes oder Kurioses über Gewürze und Kräuter? Dann schicken Sie es uns! Egal, ob Rezepte, Geschichtliches oder auch Witziges. Wir suchen alles, was mit Kräutern und Gewürzen zu tun hat, auch Artfremdes wie z.B. Kosmetik und Parfüm. Aber auch über Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Fragen würden wir uns freuen. Bitte schicken an:

Spicy's Gewürzmuseum - Club Nachrichten - Am Sandtorkai 34 / 20457 Hamburg oder per Email:

mail@spicys.de

