

## Gesundheitstipp

Die Gewürznelke wurde zur Heilpflanze des Jahres 2010 ernannt. Natürlich mit gutem Grund, denn Gewürznelken sollen unter den Kräutern und Gewürzen der mediterranen Küche die besten natürlichen Antioxidantien aufweisen. Zudem enthalten sie das leicht betäubend wirkende ätherische Öl Eugenol. Dieses Öl wird bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut oder zur lokalen Schmerzlinderung in der Zahnheilkunde eingesetzt. Bei uns ist die Nelke besonders als weihnachtliches Gewürz bekannt und verleiht Glühwein, Lebkuchen, aber auch Wildgerichten den besonderen Pfiff.

Der Duft einer mit Nelken besteckten Orange wirkt übrigens belebend.

