

## „Das Gewürzregal als Hausapotheke“

Seit tausenden von Jahren ist die wohltuende Wirkung von Gewürzen bekannt. Sie bringen nicht nur Geschmack ans Essen, sondern unterstützen auch das körperliche wie seelische Wohlbefinden. Es sind die Inhaltsstoffe der Gewürze wie ätherische Öle, Scharf-, Gerb- und Bitterstoffe, die einen wertvollen Beitrag zur täglichen Gesundheit leisten.

Ein Großteil der würzenden Pflanzen, wie Pfeffer, Zimt, Kümmel oder Anis, besitzt verdauungsfördernde Kräfte. Sie unterstützen eine gesunde Magen-Darm-Funktion und lindern Blähungen. Andere Würzpflanzen wie Thymian oder Salbei sind bewährte Helfer bei Erkältungssymptomen wie Husten oder Heiserkeit. Knoblauch, Ingwer und Chili wiederum sind Turbogewürze für Herz und Kreislauf.

Heute bestätigt die Forschung viele traditionelle Anwendungen, die schon in der mittelalterlichen Klosterheilkunde bekannt waren. Lassen auch Sie sich von der natürlichen Wirkkraft der Gewürze begeistern und vertrauen Sie den würzigen Wirkstoffen, die ohne Nebenwirkungen Gesundheit fördern und erhalten.

Viele Anregungen, Informationen und Rezepte finden Sie auch im Buch „Naturgesund mit Gewürzen“, das Sie hier im Museum Spicy's kaufen können.



## Suchen Sie noch ein Geschenk? Verschenken Sie doch mal Kul(tour)!

*Viel mehr als nur ein Gewürzmuseum ...*

Das Spicy's bietet Ihnen komplette Veranstaltungsprogramme, ganz egal, ob Sie etwas für Ihre Familien oder Firmenfeier suchen, oder sich einfach nur einen schönen Abend zu zweit machen möchten.

**Sweet & Spicy: 24.01.2014, 28.02.2014, 28.03.2014, 29.04.2014 und 16.05.2014**

*Beginn jeweils um 17.00h im Gewürzmuseum.*

Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Vortrag, Laugenbrezel, Zimtkaffee oder Punsch, Schauspielrundgang mit dem Gewürzhändler Jacob Lange zum Chocoversum, Führung, Tafel Schokolade zum Mitnehmen, diverse Probierstationen.

**Preis pro Person 29,00 €.**

**Hanseatische Pfeffersacktour: 29.03.2014 / Start 11.00h**

Geführter Schauspielrundgang mit dem Gewürzkaufmann Jacob Lange durch die Speicherstadt, Hafenerundfahrt 1 Stunde, Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Zimtkaffee und Pfeffersalamibrötchen.

**Preis pro Person 25,00 €.**

**Kulinarisches Speicherstadtpaket: 11.04.2014 / Start 17.00h**

Pfeffereintrittskarte ins Gewürzmuseum, Vortrag und Gewürzquiz, geführter Schauspielrundgang durch die Speicherstadt bis zum Kaufmannshaus/Restaurant Schönes Leben in der Deichstraße 37. 3-Gang Menü.

**Preis pro Person 45,00 €.**

**Ringelnetz kulinarisch: 25.04.2014 / Start 18.00h**

Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Begrüßung, kleine Einführung in die Gewürzwelt. Eine Ringelnetzlesung der besonderen Art. Vorgetragen von dem Schauspieler Tobias Brüning, begleitet durch kleine Köstlichkeiten rund um die „Pellka“, zubereitet von dem Fernsehkoch und Küchenmeister Erich Häusler.

**Preis pro Person 28,00 €.**

**Der Vorverkauf läuft! Genaue Informationen und immer die aktuellsten Termine auch für weitere Veranstaltungen unter [www.spicys.de](http://www.spicys.de)**

**Alles auch exklusiv für Gruppen buchbar!**

*Spicy's Gewürzmuseum • Am Sandtorkai 34 • 20457 Hamburg  
Tel.: 040 367989 • Fax: 040 367992 • [mail@spicys.de](mailto:mail@spicys.de)*

Mit freundlicher Unterstützung:



FUCHS edle Gewürze • D-49198 Dissen  
[www.fuchs-gewuerze.de](http://www.fuchs-gewuerze.de)

SPICY'S Gewürzmuseum GmbH  
Am Sandtorkai 34 • 20457 Speicherstadt Hamburg  
Telefon 040 367989 • Di. bis So. 10.00–17.00 Uhr

WÜRZIGES RAHMENPROGRAMM UNTER:  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



# Rezepte gegen Winterblues

Das Beste aus den Ausstellungen  
„Aphrodisia“ sowie „Heilen und  
Wellness mit Gewürzen“

Vom  
**07.01.2014 bis 27.04.2014**



**SPICY'S**  
Gewürzmuseum GmbH

## Wärmend & lecker



### Hähnchen-Kokos-Ingwer-Suppe

#### Zutaten (4 Portionen):

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Speiseöl
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Frühlingzwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Geflügelfond
- 200 g küchenfertige Garnelen
- 1-2 EL FUCHS Ingwer, frisch eingelegt in Sirup
- 2 EL Orangenblütenhonig
- 1-2 EL Limettensaft
- 1/2 - 1 TL braunen Zucker
- 1/4 TL FUCHS Zitronengras, gemahlen
- FUCHS Tafelsalz mit Meersalz

#### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote und Frühlingzwiebeln zu dem Hähnchen geben und andünsten. Kokosmilch und Geflügelfond angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 5-10 Minuten garen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Ingwer abtropfen lassen und fein hacken. Honig in einer kleinen Pfanne schmelzen, einen Teelöffel gehackten Ingwer und Garnelen dazugeben und leicht karamellisieren. Suppe mit Limettensaft, Zucker, Zitronengras, Salz und restlichem Ingwer abschmecken, in Tassen oder Teller füllen und mit den karamellisierten Garnelen, sowie nach Wunsch mit frischem Koriander garniert servieren.

**Tipp:** Das Rhizomgewürz Ingwer sorgt für innere Wärme und regt die Durchblutung an.

**Energiegehalt pro Portion: 259 kcal**

## Vitalisierend & köstlich

### Fitness-Müsli

#### Zutaten:

- 4 EL Haferflocken
- 200 g Knuspermüsli
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- etwas Zitronensaft
- ein Becher (150 g) Joghurt
- 1/4 TL FUCHS Anis, gemahlen
- 1 TL FUCHS Cardamom, gemahlen
- 2 TL FUCHS Orangen-Aroma
- 1 EL Honig

#### Zubereitung:

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne rösten und mit dem Müsli vermischen. Orangen und Bananen schälen, Orangen filetieren, Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Anis, Cardamom, natürlichem Orangen-Aroma und Honig abschmecken und mit Müsli, Bananen und Orangenfilets in Gläser geschichtet servieren.

**Tipp:** Anis unterstützt die gesunde Verdauung, Cardamom belebt und regt an.

**Energiegehalt pro Portion: 435 kcal**

## Gesund & Abwehr stärkend

### Gemüse-Smoothie

#### Zutaten für den Karottensaft:

- 100 g fein geraspelte Karotte
- 10 g Honig
- 80 g Naturjoghurt
- 1 Prise FUCHS Meersalz
- 1 TL FUCHS Ingwer, frisch eingelegt in Sirup

#### Zutaten für den Zucchiniensaft:

- 80 g gewaschene, ungeschälte Zucchini
- 70 g Naturjoghurt
- 1 Prise FUCHS Meersalz
- wenig FUCHS weißer Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung:

Dass Rohkost auch als Smoothie lecker schmeckt, zeigt dieses Rezept. Rohes Gemüse besitzt reichlich Vitamine und Mineralstoffe und ist zugleich kalorienarm. Zudem verbessert dieses, in Kombination mit Ingwer, die Abwehrkräfte. Dafür werden die beiden Gemüse-Drinks zunächst getrennt zubereitet, indem man jeweils die Zutaten in einen Mixbecher gibt und gut püriert.

Anschließend die pürierte Karottenmasse in Longdrinkgläser zu etwa 3/4 voll füllen. Mit einem Löffel, als zweite Schicht, das Zucchini-püree darüber auftragen und servieren.

**Tipp:** Ingwer bringt neuen Schwung und stimuliert das Immunsystem.