



## Typische Weihnachtsgewürze – exotisch, lecker und gesund!

Viele unserer traditionellen Weihnachtsgewürze haben durchaus auch eine pharmazeutische Wirkung: Vanille zum Beispiel wirkt entspannend und stimmungsaufhellend. Ingwer und Kardamom helfen bei Verdauungsbeschwerden, und ein Wirkstoff aus der Gewürznelke wird in der Zahnmedizin eingesetzt.

Einen festen Platz in der Weihnachtsbäckerei und -küche haben diese Gewürze aber vor allem dank ihres feinen Geschmacks und Geruchs, die uns weihnächtlich stimmen und Erinnerungen aufkommen lassen.

Die Aargauer Apotheken wünschen Ihnen eine wunderschöne Adventszeit.

### Selbstgemachter Advents-Punsch-Sirup

**150g Zucker** in **4,5 dl Wasser** zu einem klaren Sirup aufkochen.

**½ Vanilleschote** (oder Extrakt) und **einige Scheiben Ingwer** dazugeben.

**2 kleine Zimtstangen, ca. 10 Kardamomkapseln, einige Pfefferkörner, wenige Gewürznelken** und **1 Sternanis** dazugeben. 10–15 Minuten köcheln lassen.

**4 KL Schwarztee** (oder 3–4 Beutel) dazugeben, 10 Minuten ziehen lassen und sofort absieben. Heiss in Flaschen abfüllen und auskühlen lassen.

Der Sirup kann in heissem Wasser, heisser Milch oder als Zugabe zu Kaffeespezialitäten genossen werden.

