© www.nerven-power.de

Paella-Gewürz

Stimmungs- und Schlafbooster

Foto: Sabine Paul

Ca. 40 Gramm

10 g Knoblauch, getrocknet (Pulver oder Scheiben)
10 g Pfefferkörner, schwarz
10 g Paprikapulver
(edelsüß, rosenscharf oder geräuchert)
8 g Kurkumapulver
1,5 TL (ca. 1 g) Safranfäden
1 EL (ca. 2 g) Thymian oder Rosmarin, getrocknet
1 Gewürznelke

Zubereitung

- Knoblauch und Pfefferkörner einzeln abwiegen und einzeln ohne Fett in einer Pfanne auf mittlerer Hitze anrösten, bis ein angenehmer Duft entsteht
- Gerösteten Knoblauch und Pfeffer mit den übrigen Gewürzen in einer Gewürzmühle fein mahlen
- Paella-Gewürzmischung in einem Schraubdeckelglas gut verschlossen, trocken und dunkel lagern
- Dosierungs-Tipp: Ca. 1 TL Paella-Gewürz pro Person verwenden

! Tipps

- **Vielfältig einsetzbar:** Paella-Gewürz passt nicht nur in Paella, sondern auch in Fischsuppen, persische Reisgerichte und ein wenig zur Abrundung in ein Risotto. Es gibt Gemüsegerichten und Suppen oder Brühen einen besonderen Pfiff. Auch Dips und Aufstriche lassen sich damit gut zubereiten.
- **Vorsicht bei fertigen Paella-Mischungen:** Immer mehr enthalten statt dem kostbaren Safran billige Farbstoffe – die, in Studien gezeigt, die Konzentrationsfähigkeit stören. Daher sollte man immer Paella-Gewürze ohne E-Nummern verwenden – oder noch besser: Paella-Gewürz selbst machen.
- Die Wirkung von Gewürzen auf das Gehirn hängt von ihrer Qualität ab. Sparen Sie daher nicht, gönnen Sie sich beste Gewürze fürs Gehirn.

Safran statt Schlafmittel oder Antidepressiva

Klinische Studien mit Patienten zeigen, dass Safran ebenso wirksam ist wie Schlafmittel oder Antidepressiva – mit so gut wie keinen Nebenwirkungen.

Kurkuma wirkt zusätzlich stimmungsaufhellend – und Pfefferkörner verstärken den Effekt aus der Kombination von Safran und Kurkuma.

Knoblauch wirkt durchblutungsförderlich und unterstützt damit Gehirnfunktionen. Gewürznelke stärkt die Gedächtnisleistung. Thymian führt zu einem verbesserten Einbau von antientzündlichen Fettsäuren in das Gehirn.