



En del av julens dofter hänger samman med kryddor som saffran, kanel, ingefära... Kryddorna är dessutom rena hälsokuren, enligt ny forskning!

# Julens kryddor doftar gott och kurerar mage såväl som näsdropp

Lukten av lucias saffranbröd, glögg, pepparkakor och julens kanel, apelsiner med doftande nejlikor och kardemumma. Men julens kryddor är inte bara starka smak- och doftupplevelser. De flesta kryddor har också egenskaper som gör maten mer hållbar och underlättar matsmältningen. Dessutom kan de, enligt ny forskning, vara rena hälsokuren.

Från början härstammar julens kryddor från fjärran länder, hitförda över oceanerna på kölarna av 1700-talets trotsiga ostindiefarare. Folkmedicinens kloka gubbar och gummor förstod att utnyttja kryddornas kurerande egenskaper.

Gemensamt för alla dessa kryddor är deras bakteriedödande och värmande egenskaper,

vilka lämpar sig särskilt väl i Nordens kalla, förkylta klimat. Men samtidigt som kryddorna må ha en kurerande effekt bör man förtära dem i lagom doser för att effekten inte ska bli den motsatta!

## Nyttiga i lagom doser

Saffranet, en av julens populäraste och exklusivaste kryddor, är ett bra

exempel på denna regel. Kryddan importeras huvudsakligen från Spanien och utvinns från saffranskrokusens pistillmärken, som plockas för hand och torkas.

Saffran löser krampor och motverkar PMS. Dessutom anses den vara ett starkt afrodisiakum (lustbefrämjande medel) för män såväl som för kvinnor. Men den bör användas med varsamhet; tio gram är nämligen vad som räcker för att döda en människa!

Kryddnejlikor är det utslagna blomknopparna hos ett ständigt grönt träd. Nejlikans hemland är Moluckerna i Indonesien. Nejlikan är anti-

septisk och anledningen till att den ofta ingår i diverse inläggningar är dess förmåga att hindra fett från att härskna.

Samma egenskap finner vi hos en nära släkting i det så kallade myrtenläktet, kryddpepparn. Denna kryddväxt är bakteriedödande och innehåller rikligt med antioxidanter. Dessutom lär den lindra gasbildning i magen.

## Helande örter

I Sverige är kardemumma typisk i olika sorters bakverk och förstärker smaken hos andra kryddor som den blandas med. Dessutom har den kramplösande och lugnande effekt. Ursprungligen stammande

från Indien, odlas kardemumman numera på andra platser i Asien och Sydamerika och ingår i många kryddblandningar. Den anses också underlätta matsmältningen och dämpa gasbildning i magen.

En annan flersidig bakrydda är kanelen, som extraheras från innerbarken av lagerväxter som odlas på Ceylon, i Kina och Indonesien. Kanel är bakteriedödande och verkar konserverande. Dess innehåll av polyfenoler ökar insulinkänsligheten i kroppen och sänker blodfetthalten.

Ett vanligt återkommande inslag på det årliga julbordet är senapen.

Receptet, som baserar sig på krossade frön från den ettåriga senapsväxten, har flertusenåriga, antika anor.

Senapen är enligt folkmedicinen en effektiv bakterihämmare och anses stimulera blodcirkulationen.

En klassisk kur mot reumatism, men även mot allmänt illamående och ledbesvär är ingefäran, som utvinns ur torkade rotknölar från en sydostasiatisk liljeväxt. Ingefäran är dessutom antiseptisk och kärlvidgande. Te på ingefära, citron och kanske lite honung gör underverk mot vintersnuvan. Prova själv, när näsan droppar!