

## Wie gesund sind Gewürzmischungen?

09.04.2008, 14:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEN BOR SARL*

---



Handelsübliche Gewürzmischung

Getrocknete Kräuter sollten mit Bedacht verwendet werden

Frische Kräuter und Gewürze verfügen über den vollen Gehalt an Vitaminen und Nährstoffen, was man von getrockneten Produkten nicht uneingeschränkt behaupten kann. Doch nicht immer steht in der Küche entsprechende Frischware zur Verfügung. In solchen Fällen bedeuten Gewürzmischungen schnell verfügbare Alternativen. Sind die Kräuter bereits von Schadstoffen belastet, kann durch das Trocknen und Pulvisieren in der Gewürzmischung eine Konzentration an Schwermetallen und Pestizidrückständen entstehen. Infolge der grösseren Oberflächen können vor allem blättrige Kräuter wie beispielsweise Petersilie oder Basilikum stärker belastet sein. Eigenartigerweise verfügen Produkte, die zusätzlich mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern versetzt wurden, über noch deutlich höhere Werte.

Aus diesen Gründen sollte man sich wenn immer möglich darüber vergewissern, dass die Grundstoffe von Gewürzmischungen aus biologischem Anbau stammen. Noch sicherer ist es, ganze getrocknete oder eingelegte Gewürze und Kräuter selbst weiter zu verarbeiten. Dabei wird gleichzeitig der Gefahr der „Überwürzung“ vorgebeugt, da es sich bei Gewürzmischungen um Konzentrate handelt, die oft durch Zusätze noch verstärkt werden. Durch einen dosierten und nicht zu häufigen Einsatz von Fertigprodukten halten sich möglichen Belastungen durch Schadstoffe jedoch in erträglichen Grenzen.

Der Küchenshop [www.mastercuisine.com](http://www.mastercuisine.com) verfolgt die aktuellen Entwicklungen und lässt diese in die Gestaltung seiner Sortimente einfließen. Deshalb findet man dort auch Geräte zum eigenständigen Konservieren von Kräutern und Gewürzen.

Vielfältige Rezepte mit frischen Kräutern sind bei [www.kochmeister.com](http://www.kochmeister.com) und [www.kochbu.ch](http://www.kochbu.ch) zu finden.

## Portrait

Der dreisprachige Internetshop MasterCuisine ist eine Unternehmung der BEN BOR SARL in den französischen Vogesen. Seit 2000 beliefert MasterCuisine online und weltweit ambitionierte Hobbyköche sowie Profis mit den Erzeugnissen etablierter Hersteller.

---

News-ID: 202279 • Views: 195 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/202279/Wie-gesund-sind-Gewuerzmischungen.html>