

# HILFSPROJEKT SRI LANKA E.V.

EIN PROJEKT VON  
**MARGIT & DIETMAR WENGLER**  
AUS ST. MARTIN IM MÜHLKREIS



## GEWÜRZE AUS SRI LANKA

Jedes Jahr nehmen wir Gewürze aus Sri Lanka mit - und bieten diese zum Verkauf an.

Die Gewürze werden direkt bei den Einheimischen gekauft, wo sie nach alter Tradition aufbereitet werden.

Wir haben für euch eine kleine Auswahl zusammengestellt, und möchten euch - nach zahlreichen Anfragen bzw. Fragen - eine kurze Beschreibung bzw. Verwendungsidee mitgeben.

**All diese Kostbarkeiten eignen sich nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel. Es gibt zahlreiche Bücher darüber bzw. auch im Internet findet ihr viele Anwendungstipps sowohl im Koch- als auch im Heilandwendungsbereich.**

**INFORMATIONEN UND/ODER BESTELLUNG UNTER:  
SRILANKA@LUNART.AT / 0699 11 34 33 24 (MARGIT)**

**Vanille** ... ein duftendes Gewürz zum Versüßen von sämtlichen Mehlspeisen, Desserts und Heißgetränken!

**Zimt** ... zum Würzen von Mehlspeisen. Auch als Beigabe für Heißgetränke geeignet. Dem Ceylon-Zimt werden unzählige heilende Wirkungen nachgesagt!

**Nelke** ... siehe Zimt-Beschreibung

**Muskatblüte** ... auch als „Blüte des Lebensbaums“ bekannt. Die Blüte der Muskatnuss eignet sich hervorragend zum Würzen von Saucen, Aufläufen, Süßspeisen und Gebäck.

**Cardamon** ... dieses wertvolle, exotische Gewürz zählt - neben Zimt und Safran/Curcuma - zu den teuersten. Eignet sich hervorragend zum Würzen von Getränken und für alle Germteige.

**Ingwer** ... diese scharfaromatische Wurzel ist für sämtl. Getränke und Speisen geeignet - und ist aus dem Ayurveda-Bereich nicht wegzudenken.

**Kurkuma** ... nicht nur als Gewürz, sondern auch als breit gefächertes Heilmittel bekannt. Ideal für Fisch-, Fleisch-, Gemüse- und Reisgerichte - und auch für Mehlspeisen.

**Ceylon-Tee** ... ist einer der wertvollsten und gesündesten Schwarztee-Sorten weltweit. Lässt sich hervorragend mit Ingwer verfeinern!

**Curry** ... ob süß, pikant, mild oder scharf - Curry verleiht jedem Gericht eine besondere Note. Es eignet sich hervorragend für Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte.

**Chilly** ... für alles die's scharf wollen!

**Pfeffer** ... für sämtliche Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte.