

A fűszerek többsége növényi eredetű: magok, virágok, levelek, gyökerek stb. A főzésben nélkülözhetetlenek, de ez egyáltalán nem baj. Egyrészt mert általában gyógyhatású hatóanyagokat is tartalmaznak (erről több könyv is megjelent), másrészt mert használatukkal csökkenthető az ízesítéshez szükséges só mennyisége. Néhány fajtáról azt is megállapították, hogy gyorsítja a fogyást: angol kutatók mutattak rá, hogy az erős paprika, a chili, a mustár és a gyömbér fokozza az anyagcserét, így a szervezet elégeti a többlet kalóriát, megakadályozza annak lerakódását a „zsírraktárakban”. A mértékletesség azonban továbbra is fontos, nincs értelme agyonfűszerezni ételünket.