

# EINE WELT LADEN

---

Für gerechten Handel und Ökologie.



## Unser kleines GEWÜRZLEXIKON



INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

Der gemeinnützige Verein für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

*Telefon* 03576 2529029

*eMail* [post@eineweltladen.info](mailto:post@eineweltladen.info)

*Internet* [www.eineweltladen.info](http://www.eineweltladen.info)



## ANIS UND STERNANIS



- **Anis** kommt aus Spanien und Italien; er wird aber auch in Asien, Nordafrika, Japan, Südosteuropa angebaut. Das Gewürz findet man in Backwaren, Lebkuchen, Süßspeisen, Desserts, Obstsalaten, Bonbons. Saucen, Likör und Geflügelgerichten. Sternanis ist typisch chinesisch und ähnlich verwendbar.

- **Anis ist nicht gleich Sternanis.** Man unterscheidet grundsätzlich Anis sowie Sternanis. Sie sind botanisch nicht miteinander verwandt. Sternanis enthält wesentlich mehr ätherische Öle [etwa 9%] als der heimische Anis [nur 3%]. Daher ist Anisöl viel teurer als Sternanisöl, wobei bei beiden Anethol Hauptbestandteil ist.

### › WISSENSWERTES

## ANIS

**Botanisches** → systematischer Name *Pimpinella anisum* [Römischer Fenchel]

**Pflanze** → Doldengewächs; 60 cm hohes Kraut, gelblichweiße Blüten, Früchte bis 5 mm groß und eiförmig in Grautönen, süßlicher Lackritzgeschmack

**Anbau** → einjährig, Aussaat März bis Mai an sonnigen, geschützten und nährstoffreichen Standorten, regelmäßig gießen

**Ernte** → Blätter im Sommer, Samen im Spätsommer/Herbst [wenn die Fruchtspitzen braun werden]

Anis und **Gesundheit** → bei Schlafstörungen, Husten, Magen- und Darmverstörungen, Blähungen, Völlegefühl [ähnlich wie Fenchel]

## STERNANIS

**Botanik und Pflanze** → chinesische Gewürz- und Heilpflanze; immergrüner Sternanisbaum [*Illicium verum*], der bis zu 6 m hoch wird; birkenähnliche Rinde; ledrige, längliche Blätter und weißgelbliche, weißrötliche oder gelblichgrüne Blüten; Samen sitzen in den 8 Zacken der sternförmigen Frucht; ähnlich süßlich würzig wie Anis schmeckend, jedoch intensiver und schärfer

**Anbaugebiete** → in Südostasien [China, Thailand, Vietnam, Philippinen, Indonesien etc.] heimisch

**Ernte** → noch vor der Reife und anschließende Trocknung

Sternanis und **Gesundheit** → heilend bei Erkältungskrankheiten, Husten und Bronchitis

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

**Anislikör** → 50 g Aniskörner grob mahlen bzw. im Mörser zerstoßen. Mit 3 g Zimt und 500 g Zuckersirup in eine Flasche geben und 1 Liter Weinbrand zugießen. Den Anis-Likör 30 Tage ziehen lassen und anschließend durch ein Tuch abgießen.

**Anistee** → 1 gehäufte Teelöffel Anissamen auf 1 Tasse kochendes Wasser; 2 bis 3-mal täglich vor den Mahlzeiten trinken

### › TIPPS

**Anis richtig verwenden** → Anis wird hauptsächlich beim Backen verwendet, also für Brot und Gebäck, aber auch bei fernöstlichen Spezialitäten; Anis fördert Appetit und Verdauung

**Sternanis richtig verwenden** → In der chinesischen Küche verfeinert man damit Schweinefleisch, Gans und Ente, bei uns nutzt man ihn für Gebäck, Tee, Glühwein, Pflaumenmus usw. Er wird aber auch zur Herstellung von Hustensaft und sogar Zahnpasta verwendet.

Anis sollte man sparsam als Gewürz verwenden [sehr intensiv].



Anis bzw. Sternanis verträgt sich nicht gut mit anderen Gewürzen.

**Weihnachtsbäckerei** → Sternanis ist als Weihnachtsgewürz unentbehrlich

**weihnachtliche Duftschale** → 25 Gewürznelken, 4 Sternanis, getrocknete Orangenschalen, getrocknete Apfelschalen, 1 Hand voll Lorbeerblätter, 2 zerkleinerte Zimtstangen und kleine Zapfen in einer dekorativen Schale mischen. Eine Hand voll dieser Mischung mittel Nudelholz grob zerdrücken und die Schale in Heizungsnahe für einen guten Zimmerduft aufstellen.

**Verdauungsförderung** → Anis wird in unterschiedlichen Formen oft nach den Mahlzeiten zur besseren Verdauung gereicht. Diesen Effekt schreibt man auch diversen

**Anisschnäpsen** zu. Sie sind meist trübe und je nach Region verschieden zusammengesetzt. Beispiele dafür sind **Raki** in der Türkei, **Uzo** in Griechenland, **Absinth** in der Schweiz, **Pastis** und **Pernod** in Frankreich oder **Arrak** in Sri Lanka und Südostasien. Neben Brantwein enthalten sie u.a. auch Anis und/oder Fenchel sowie teilweise andere Zutaten.



# CHILI



- Chili stammt ursprünglich aus Zentralamerika und wurde von den Spaniern nach Europa gebracht. Die kleinen Paprikaschoten gibt es in diversen Sorten, Farben und Formen mit verschiedenen Schärfegraden von ganz mild bis schmerzhaft scharf. Auch Cayennepfeffer ist nichts weiter als scharfes Paprikapulver. Und wenn es mal richtig scharf ist, wird nicht unser Geschmackssinn, sondern der Schmerzsinnsinn angesprochen. Manche mögen es kaum glauben, aber

Chili [in Maßen] ist sogar gesund und nicht umsonst essen Menschen in wärmeren Regionen der Erde scharf. Es ist in der Regel eine Anpassung an das Klima, aber auch an Traditionen.

## › WISSENSWERTES

**Botanisches** → gehört zur Familie der Nachtschattengewächse [wie Tomaten, Kartoffeln oder Auberginen] und hier zur Gattung Capsicum [Paprika]; es gibt ca. 33 Arten in der Gattung; die meisten Paprika, Chili und Peperoni in Europa sind Sorten der Art Capsicum annum, es gibt aber auch typische Chili-Arten wie Capsicum frutescens oder Capsicum pubescens; der Name Chili geht wohl auf die Azteken in Mexiko zurück

**Sorten** → hier und anderswo erhältliche Vielfalt sind meist Züchtungen der wenigen Arten; in Südamerika gibt es auch noch Wildformen mit kleinen Früchten, die meist sehr scharf, aber auch geschmackvoll sind, z.B. Capsicum cardenasii in Brasilien; andere Chilis sind wieder besondere Züchtungen weit weg von der Wildform

**Verwandtschaften** → eng mit Chilis verwandt [gleiche Gattung, teilweise sogar Art] sind auch Paprika, Peperoni und Jalapeño [botanisch ist ja auch die Chili nur eine schärfere Paprika]

**Herkunft** → Ursprung aller Paprikasorten [und damit auch von Chili, Jalapeño oder Peperoni] sind Mittel- und Südamerika; nach Europa gelangen Paprika und Chili im 16. Jahrhundert

**Hauptlieferanten** heute → ganz Südamerika, China, Mexiko, Indien, USA; für Weltläden besonders auch Sri Lanka

**Pflanze** → einjährige Paprikapflanzen; je nach Art und Züchtung 1,5 bis 3 cm lange, glänzende Früchte an Chilisträuchern mit weißen Samenkörnern; fast weltweit in verschiedensten Sorten angebaut

**Frucht** → grüne, rote, gelbe, lila-schwarze Sorten; botanisch eine Beere [also Paprika- oder Chilibeere]

**Aussaat** → im Frühjahr [kann man aus frischen Chilisamen auch selbst im Blumentopf vornehmen]

**gesundheitliche Wirkungen** → unterstützt Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen, schweißtreibend [beugt Überhitzung vor], sehr vitaminreich [A, C, E, P], fördert Speichel- und Magensaftbildung sowie die Verdauung, wirkt antibakteriell im Darm, Kreislauf anregend, Wärme regulierend, steigert die Leistungsfähigkeit des Herzens und reduziert die Thrombosegefahr; antiseptisch bei Entzündungen u.v.a. [Wärmeregulation und antibakterielle Wirkungen sind die Hauptgründe für das scharfe Essen in warmen Regionen]

*in Mittelamerika schätzt man Kaugummi, Zuckerstängel oder Wasserreis mit Chili*

**Scharfer Stoff** → Chili [und jede andere Paprika auch] ist reich an dem scharf schmeckenden Stoff **Capsaicin**, besonders in den Kernen, das noch in einer Verdünnung von 1:100.000 geschmacklich wahrzunehmen ist



## › REZEPTE UND VERWENDUNG

**Verwendung in der Küche** → roh, gebraten, getrocknet, in Saucen oder Pasten, Zutat für Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, Reis, Gewürzessig, Ketchup, Relish etc.; Chili eignet sich zum Würzen von Käsespeisen, Gemüse, Geflügel, Fleisch, aber auch von Schokolade.

**Feurige Partysuppe** → 2 Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen würfeln und in Butterschmalz glasig dünsten. 300 g Rinderhack zugeben und durchbraten. 3 EL Tomatenmark kurz mitschwitzen. Mit Chilipulver, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, dann mit ¼ Liter Fleischbrühe, Rotwein oder Bier aufgießen sowie aufkochen. 150 g rote, entkernte Paprika in feine Streifen schneiden, zugeben und 10 min kochen lassen. Je 1 Dose Kidneybohnen und Mais zugeben und kurz mitkochen lassen. 150 g Cabanossi oder Pfefferwürstchen in dünne Scheiben schneiden dazu, nochmals erhitzen und abschmecken. Mit Baguette oder Bauernbrot servieren.

## › TIPPS

**Schärfe** → Je länger die Chilis mitkochen, umso schärfer wird dann das Gericht. Entferne die Kerne, so ist es nicht ganz so heftig. Achte darauf, dass Du mit den Händen beim Schneiden der Chilis nicht in Deine Augen fasst. Trage besser Handschuhe, da auch die äußere Haut sehr gereizt wird. Auch Einfrieren zersetzt die Scharfmacher nicht.

*Um die Schärfe zu verringern, sollte man die Kerne und weißlichen Lamellen in der Frucht entfernen. Gummihandschuhe tragen und nicht in die Augen fassen.*

**andere Länder** → in warmen Ländern würzt man sehr scharf [u.a. mit Chili] zwecks Abtötung von Krankheitserregern sowie zur Wärmeregulierung des Körpers; viele Menschen dort haben sich an die Schärfe gewöhnt [sind regelrecht resistent]; d.h. scharfes Essen ist eine Frage des Trainings - allerdings sollte man es auch nicht übertreiben, da es im Extremfall zur Verätzung der Schleimhäute kommen kann

**scharfe Schoten** → Die Schärfe der Mahlzeit hängt auch davon ab, wie viele Chilikerne mitverwendet wurden [je mehr Kerne, umso schärfer wird's, denn in ihnen sitzt die meiste Schärfe].

**Chayennepfeffer, Peperonies und Tabasco** → Häufig verkauft man das Gewürz auch unter dem irreführenden Namen Chayenne-Pfeffer. Dieser wird durch Mahlen der getrockneten Chilischoten [auch Peperoni genannt] gewonnen. Aus den Chilis stellt man auch die Chilipaste und die Tabascosoße her.



## CUMIN [KREUZKÜMMEL]



- Cumin wird in unseren Breiten eher weniger, in anderen Erdteilen jedoch oft benutzt. Kreuzkümmel hat einen wanzenartigen Geruch und wird daher auch als Wanzenkümmel bezeichnet. Verwende das Gewürz daher recht sparsam.

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Cuminum cyminum* [ein Doldenblütler]

**Geschichte** → Cumin ist wohl die Urform des Kümmels.

**Verbreitung** → wird im Mittelmeerraum, Vorderasien und Indien angebaut

**Pflanze** → 30 cm hohe einjährige Pflanze mit scharf sowie herb schmeckenden Samen mit ätherischem Ölen; fenchelähnliche Dolden mit kleinen weißen bis rötliche Blüten; kleine, trockene, hellbraune und kümmelähnliche Samen

**Aroma** → eigentümlich exotisch und etwas gewöhnungsbedürftig

**Arten** → brauner sowie schwarzer Kreuzkümmel [letzterer schärfer und bitterer]

**gesundheitliche Wirkungen** → bei Appetitlosigkeit; Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden und Magen-Darm-Krämpfen, mit Zitrone gegen Übelkeit während der Schwangerschaft; Samen bei chronischem Durchfall kauen; früher auch bei blasser Haut

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Currys, Würzsaucen, Chutneys in Asien und Speisen in Lateinamerika [besonders Mexiko] sowie Afrika, in indischem Currypulver, Saucen für CousCous, zu Fleisch und Fisch, in Suppen oder Eintöpfen, in Chili con Carne, Broten, Magenlikören, auch für Käse etc.

**Käseknabberei** → Aus 150 g Vollkornmehl, 75 g Butter, 2 Eigelb, 2 EL Eiswasser, Salz und Pfeffer, 1½ TL Kreuzkümmel, einer Prise Cayennepfeffer und 200 g Trappistenkäse einen Teig kneten und ca. 1 Stunde kalt stellen. 3 mm dick ausrollen und runde oder dreieckige Plätzchen ausstechen, die mit 1 Eigelb, etwas Wasser bestrichen sowie mit 1 EL gehackten Kreuzkümmelsamen bestreut werden. Dann bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 10 min goldgelb backen.

### › TIPPS

Unbedingt gehört Kreuzkümmel in Chili con carne. Übrigens wird in Indien oft auch Schwarzkümmel [*Nigella sativa*] verwendet, besonders in den Fladenbroten, während der Europäer den normalen Kümmel [*Carum carvi*] nimmt, welcher bevorzugt in kühlem Klima gedeiht und geschmacklich völlig anders ist als Kreuzkümmel.

**Tipp** → Röstet man die Kreuzkümmelsamen vorher ohne Fett in der Pfanne etwas an, so wird der Geschmack wesentlich intensiver. Man zerstößt sie danach frisch im Mörser und würzt damit die gewünschte Speise.

**weitere Verwendung** → in der Tiermedizin sowie in der Parfümindustrie

*Kümmel- und Kreuzkümmelkulturen eignen sich bestens als Fruchtfolge nach Getreide im Bio-Anbau zwecks Bodengesundung.*



## CURCUMA [KURKUMA, GELBWURZ]



- Curcuma [Kurkuma], auch Gelbwurz bzw. Gelbwurzel genannt, ist ein Mitbestandteil von Currypulver und gibt ihm seine gelbe Farbe. Oft nutzt man Curcuma als relativ billigen Ersatz für Safran ["indischer Safran"] und färbt Nudeln, Reis oder Kuchenteig kräftig gelb.

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → Curcuma longa

**Herkunft** → besonders Ostindien, Sri Lanka und andere tropische Länder

**Pflanze** → ein Ingwergewächs; schlanke Blätter, Wurzelknollen im Innern orangegelb

**Geschmack** → feinherb, leicht süßlich-bitter und etwas scharf

Anwendung für die **Gesundheit** → bei Hauterkrankungen, Stichen, Magen- und Verdauungsbeschwerden, im Darm antibakteriell, fördert Gallenfluss, harntreibend; bei Gelbsucht, offenen Wunden und Geschwüren; als Lebermittel in der östlichen Medizin

**Verarbeitung** → Wurzelstöcke werden gekocht und über mehrere Wochen an der Sonne getrocknet; anschließend wird die Haut abgerieben; im Orient wird Gelbwurz meist ganz verkauft, da er so besser sein Aroma behält; ungekocht wird Curcuma als Arzneipflanze verarbeitet

**Handelsform** → meist als Pulver, selten als Wurzel

wirtschaftliche Bedeutung → auch als Färbemittel in der Textilindustrie

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Reis, Nudelgerichte, Suppen, Saucen, Majonäse, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Senfpaste, Backwaren etc.

**gelbe Nudeln** → gib dem Kochwasser oder auch in die Nudelpfanne eine Messerspitze Curcuma hinzu

**bei Husten** → Milch zusammen mit Curcuma, Zimt, Kardamom und eventuell einer Scheibe Ingwer gekocht hilft bei Erkältungen und Bronchitis

### › TIPS

**Farbwirkung** → Vorsicht! Hinterlässt bleibende Farbflecken auf Textilien. Auch Kochgeräte sollte man schnell reinigen, um dauerhafte Flecken zu vermeiden.

Für ein gutes Aroma sollte man Gelbwurz nicht zu hoch dosieren.

*In Indien und anderen asiatischen Ländern wird die Wurzel meist frisch eingesetzt.*





# CURRYPULVER



- Viele von uns verbinden Indien und Südostasien stets mit Curry. Sicher nicht zu unrecht. Obwohl Curry stets eine Mischung und kein reines Gewürz ist, haben wir dennoch diese gesonderte Seite mit Informationen und Rezepten dazu eingerichtet.

## › WISSENSWERTES

**Name** → Curry leitet sich vom tamilischen Wort **kari** [Soße] ab

Der Begriff Curry wird so im Zusammenhang "Rice and Curry" auch als Bezeichnung für eine soßenartige Reisbeilage [z.B. Hähnchen-, Gemüse- oder Fischcurry] benutzt.

Gewürzmischungen, wie sie auch Currypulver enthält, bezeichnet der Inder in der Regel als Garam Masala.

**Verbreitung** → Indien, Pakistan, Sri Lanka, Südostasien

**Wichtig** → Currypulver sind stets Gewürzmischungen, die ihren Ursprung in der indischen Küche haben. Sie haben mit den oben genannten Curryblättern nicht gemeinsam. Nachfolgend Grundrezepte für drei typisch indische Beispiele für Currymischungen ...

**Curry mild** → z.B. Koriander, Curcuma, Kümmel, Fenchelsamen, Pfeffer, Bockshornkleesamen, Ingwer, gelber Senf

Rezept: 5 EL Korianderpulver, 1½ EL Fenchelsamen, 1 TL Pfeffer, 6-8 Nelken, 8-10 Kardamomkapseln, 2 Stücke Zimtstange, 5-6 Curryblätter, 3 TL Ingwer, 2 EL Gelbwurzpulver [Curcuma], 2 EL Reiskörner [Mischung wird gemahlen und ohne Öl geröstet]

**Curry mittelscharf** → z.B. Koriander, Curcuma, Kreuzkümmel, Kümmel, Fenchelsamen, Pfeffer, Bockshornkleesamen, Senf, Zimt, Nelken

**Curry scharf** → z.B. Koriander, Curcuma, Kümmel, Chili, Pfeffer, Ingwer, schwarzer Senf, Zimt, Nelken

Rezept: 3 EL Korianderpulver, 2-3 EL Kreuzkümmelkörner, 1 EL Fenchelsamen, 1½ EL schwarze Senfkörner, 10-15 getrocknete Chilischoten, 1½ EL Pfeffer, 10 Nelken, 5 Kardamomkapseln, 2 Stücke Zimtstange, 10 Curryblätter, 10 Stücke Zitronengras [Mischung goldbraun rösten]

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

**Hinweise und Küchentipps** → In Indien, Pakistan oder Sri Lanka hat nahezu jede Region, ja jede Familie ihr eigenes Rezept für Currypulver. So existieren in Indien mehr als 100 verschiedene Currywürzmischungen. [Meist ist es nicht fertig, sondern wird während des Kochens durch frische Zutaten ergänzt.] Man kann die zu mischenden Gewürze auch [oftmals ohne oder aber auch mit Öl] vorher anrösten [scharfe Currys für z.B. Gemüse] oder ungeröstet lassen [z.B. milde Currys für Huhn]. Gemischt mit Ölen werden zudem häufig Currypasten benutzt.

Zutatenmischungen für **indisches Currypulver** → Jede Familie hat in Indien oder Sri Lanka ihre eigene Mischung. Hier alles ohne Mengenangaben, was zum Experimentieren einlädt.

**Curry 1** → Curcuma, Paprika edelsüß, Korianderkörner, Zimt, Knoblauchpulver, Chili, Kardamom, Ingwerpulver, Pfeffer, Vanille, gemahlene Kaffeebohnen

**Curry 2** → Kardamom, Curcuma, Paprika edelsüß, Chili, Kokospulver, Pfeffer, Cumin, Ingwer, Zimt, Muskatblüte [Macis], Nelken, Muskat, Sternanis, eventuell Lorbeer

**Curry 3** [Tandoori Masala, Taduri Masala] → Kardamom, Paprika, Cumin, Knoblauchpulver, Muskatblüte [Macis], Ingwer, Curcuma, Piment, Chili, Nelken, Muskatnuss, Sternanis, Lorbeer





**Tandoori Masala** → Diese Currymischung dient dazu, **Hähnchenteile mit Joghurt vermischt zu marinieren**, kombiniert mit Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Salz, Safran und Zitronensaft. Die Mischung nennt man auch **Tanduri Masala**, benannt nach dem traditionellen indischen Holzofen **Tanduri**, in dem man Fleisch gart.

**Hinweise** → Man kann die Currymischung ohne Fett anrösten oder auch nicht rösten. Der Geschmack ist dadurch unterschiedlich. Zudem kann man Currymischungen mit Öl zu einer Paste mischen, was sich gut zum Marinieren von Fleisch eignet.

#### › T I P P S

Zur eigenen Curryherstellung erhältst Du Bockshornkleesamen auch in Sämereien und Fenchelsamen als Tee. Alle anderen Zutaten erhält man im Handel als fertige Gewürze. Häufig wird der Currymischung Kokos hinzugefügt [z.B. in Sri Lanka] oder auch noch grüne Mango, Granatapfelsamen, getrocknete Curry- oder Lorbeerblätter, Ajowan [schmeckt wie Thymian], Asafötida [harzähnlicher Stoff aus der Wurzel eines Riesenfenchels] etc. Je weiter südlich man in Indien kommt, umso mehr Chili wird dem Curry beigelegt. Die Einzelgewürze werden zur Curryherstellung entweder nur gepulvert oder man röstet seine Mischung trocken in einer Pfanne kurz an. Auch ein Anrösten in Öl ist möglich, wobei man die Mischung anschließend aber sofort verwenden muss.

Einsatz in der **Küche** → für Suppen, Gemüse, Fleisch, Geflügel, Nudel- und Reisgerichte, Eintöpfe, Majonäse, Quarkzubereitungen etc.

**gesundheitliche Wirkungen** → je nach Inhaltsstoffen ist Curry appetitanregend, verdauungsfördernd, gut bei Magen- und Darmverstimmung und wirkt auf den Blutdruck ausgleichend

**Currysauce** → Fein gehackte Zwiebeln in Öl oder Bratfett anschwitzen. Mindestens einen Esslöffel Currypulver hinzugeben und kurz mitschwitzen. [Alternativ ist auch eine ölige Currypaste möglich.] Nun mit ¼ Liter Fischfond oder Gemüsebrühe sowie ¼ L trockenem Wein ablöschen. Einen Becher Sahne dazugeben und 5 min kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer [eventuell Chili und Knoblauch] würzen. Einsatz zu Fischgerichten [dann noch einen Spritzer Zitronensaft sowie Blatt Petersilie hinzugeben] oder auch zu Geflügel-, Eier- bzw. Fleischgerichten.

**Currypasten** → Currypulver mit Ölen vermischt; halten sich recht lange; zum Marinieren von Fleisch oder Fisch bzw. auch mitgebraten immer ein Genuss; entweder man mischt sich selbst eine Paste oder Breit auch fertige Mischungen aus dem Handel zurück. Diese Zubereitung ist nicht typisch indisch, sondern ist vielen Ländern üblich.

Curryblätter → Die im asiatischen Raum häufig [ähnlich wie Lorbeerblätter] benutzten Curryblätter haben mit der Gewürzmischung Curry nicht direkt etwas zu tun, sind aber manchmal mit drin.

**Garam Masala** → ist eine indische Curry-Gewürzmischung [Currypulver landessprachlich bezeichnet] aus diversen gerösteten und gemahlenden Gewürzen. Auch sie variiert regional und eignet sich z.B. für Huhn, Fleisch und Fisch. [Masala heißt so viel wie Gewürz.] Hier eine Rezeptidee: Je 1 EL Koriander- und Kreuzkümmelsamen [Cumin], 1 TL schwarze Pfefferkörner, ½ TL Kardamomkapseln, ½ TL Gewürznelken, 1 Stück Zimtstange [5cm] in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren rösten, bis es würzig duftet. Dann abkühlen lassen und in einer elektrischen Kaffeemühle fein mahlen. Im Schraubglas aufbewahren.



## KRÄUTER

Ohne die richtigen Kräuter wird es so richtig langweilig auf dem Teller! Versuche doch einmal Kartoffeln mit Rosmarin anzubraten. Oder würze Nudelsaucen mit Oregano, Thymian und Basilikum. Hier ein kleiner Einblick in die Kräuterwelt.

### BASILIKUM



**botanischer Name** → *Ocimum basilicum*

**Informationen** → weltweitbeliebte Gewürzpflanze [getrocknet oder frisch] aus dem Mittelmeergebiet mit ätherischen Ölen und Gerbstoffen; verfeinert Rohkost, Salate, Tomatensauce, eingelegte Gurken; normalerweise einjährig, aber auch mehrjährige Varianten existent; diverse Sorten [grüne bis violette Blätter, mehr oder minder groß]

**Geschichte** → bereits vor 4000 als Gewürz-, Zier- und Arzneipflanze in Indien geschätzt [die Inder glaubten, dass Basilikum mit Göttlichkeit getränkt sei]; über Persien gelangte er in den Mittelmeerraum {im Mittelalter galt in Europa ein Basilikumsträußchen als Aufforderung zum Liebespiel}

**Tipp** → wesentlich geschmacksintensiver ist das Thaibasilikum

### BOCKSHORNKLEE

**botanischer Name** → *Trigonella foenum-graecum* [Schmetterlingsblütler]

**Informationen** → Gewürz aus dem Mittelmeerraum und geröstet auch Mitbestandteil vieler Currypulver; in Chutneys, Saucen und als Kaffeeersatz; Grundstoff für die Herstellung künstlichen Ahornsirups und von Karamellaroma; auch als Heilmittel [Verdauungsförderung, Blutzuckersenkung, gegen Entzündungen etc.] und historisch zur Leichenbalsamierung

**Tipps** → Bockshornkleesamen-Keime schmecken sehr nussig-delikat in jedem Salat

### BRENNESSEL

**botanischer Name** → *Urtica dioica*

**Nutzung** → getrocknete oder frische Blätter [April – Oktober] und im Frühjahr geerntete getrocknete Wurzeln verwendbar; für Majonäse, Marinaden, Salate, zu Quark, Suppen

**Tipps** → Heilmittel bei Rheuma, Prellungen, Entzündungen, Fieber, Magen- und Darmbeschwerden, Haarausfall u.v.a.

### DILL



**botanischer Name** → *Anethum graveolens*

**Informationen** → orientalische Gewürzpflanze, heute überall heimisch; Doldengewächs; sehr aromatisch zu Fisch, in Dips und Salaten, Essiggurken, zu Eiern oder Hackbraten etc.; Blattspitzen, Blüten und Samen nutzbar

**Historisches** → Bereits die Ägypter und Römer verwendeten den Dill, der im Mittelmeergebiet und Vorderasien heimisch ist, als Gewürz- und Heilpflanze. Sie gebrauchten ihn gegen Kopfschmerzen und zur Beruhigung und die Griechen gegen Schluckauf.

**Tipps** → am besten roh genießen; Geschmacksverlust durch Kochen



## ESTRAGON



**botanischer Name** → *Artemisia dracunculus* [Korbblütler aus südrussischen und mongolischen Steppengebieten]

**Informationen** → heute in Asien, Nordamerika, Sibirien zu Hause; wird auch in Europa angebaut; sehr intensiv; roh und fein gehackt zu Fischgerichten, zu Huhn, in Eierspeisen, Gewürzgurken u.a.; zwei Sorten [russischer sowie der frostempfindliche, jedoch feiner

schmeckende französische Estragon]

**Hinweis** → sehr hitzeempfindlich

## GARTENKRESSE

**botanischer Name** → *Lepidium sativum*

**Informationen** → einjähriges Kraut; Blatt und Stängel werden komplett abgeschnitten und verzehrt; Vitamin-C-reich; für Salate, Suppen, Saucen, Dips, Quark etc.

**Tipps** → auch im Winter [Zimmer] auf nasser Watte aussäbar [Ernte nach ca. 2 Wochen]; nicht lange kochen

## LIEBSTÖCKEL



**botanischer Name** → *Levisticum officinale*

**Informationen** → Blätter frisch oder getrocknet hervorragend zu Suppen, Eintöpfen, Quark, Salaten, Reis- und Nudelgerichten etc.; Blätter, Samen und Wurzeln nutzbar

**Tipps** → Aroma entfaltet sich besonders erst beim Kochen; Wurzeln auch für Heilzwecke [Herzleiden, Rheuma, Husten etc.]

*oft auch als Maggi-Gewürz bezeichnet, da in vielen Instantgerichten genutzt*

## MAJORAN UND OREGANO

**Oregano** → *Origanum vulgare*



**Majoran** → *Majorana hortensis*



**Informationen** → eng verwandte Gewürzkräuter aus dem Mittelmeerraum [aber auch in unseren Gärten winterharte Sorten heimisch]; geeignet z.B. für Pasta, Pizza, Tomatensauce, Auberginen, Kräuterquark, Olivenöl [Oregano] oder Fleisch, Wurst, Kartoffelspeisen, Hülsenfrüchte [Majoran]

**Tipps** → Oregano kann mit gegart werden; Majoran am Schluss hinzufügen; Oregano gut bei Magen-, Darm- bzw. Verdauungsbeschwerden

## PETERSILIE



**Botanik** → Doldengewächs mit intensivem Aroma [wobei glatte Petersilie kräftiger schmeckt als krause Petersilie]; viele verschiedene Sorten: Petersilie mit krausen (*Petroselinum crispum*) und glatten Blättern (*Petroselinum sativum*) sowie die Wurzel-Petersilie (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*).

**Gesundheit** → reich an den Vitaminen A, B1, B2, C und E, enthält Nicotinsäureamid, Magnesium und Eisen; regt die Verdauungsorgane an, hilft bei Harngrieß, Menstruationsbeschwerden, Kreislaufstörungen, Gallenkrämpfen, Wassersucht und Darmkoliken

**Informationen** → sehr vitaminreich [nicht zu lange kochen]; sparsam verwenden [Leber- und Nierenschäden bei zu viel Petersilie möglich]; für Saucen, Salate, Gemüse, Eintöpfe und Suppen, Kräuteröl und -essig u.v.a.

**Historisches** → heilige Petersilie galt schon bei den alten Griechen als Symbol festlicher Fröhlichkeit und Sportsieger bekränzte man damit

**Tipps** → glatte Petersilie zum Würzen, krause Petersilie zum Garnieren

Das ätherische Öl, das sich besonders in den Samen konzentriert, ist giftig. Daher sollten keine Samen in der Küche verwendet werden. Vorsicht ist auch geboten, wenn die Petersilie auf mit Schwermetallen belasteten Böden wächst, da sie schnell Schwermetalle anreichert

## MINZE



Weltweit gibt es sehr viele Arten der Minze bzw. Pfefferminze. Auch in heimischen Gärten wachsen winterharte Sorten. Die ätherischen Öle enthalten etwa 50% Menthol. Pfefferminze gehört zudem zu den ältesten Heilmitteln [z.B. bei Magen-Darm-Beschwerden].

**Einsatzmöglichkeiten** → Egal ob frisch oder getrocknet: Minze kann man zu Tees, Desserts, Chutneys, Bonbons, Kaugummi, Schokolade, aber auch prima zu Fleischgerichten in der Sauce [z.B. englische Minzsauce] einsetzen.

Einige **Minzsorten** → *Mentha longifolia* (Silbeminze), *Mentha spicata* (marokkanische Grüne Minze), *Mentha suaveolens* (Ananasminze), *Mentha carinthiaca* (Kreuzung von *M. arvensis* mit *M. suaveolens*), *Mentha piperita* (Pfefferminze), *Mentha citrata* (Basilikumminze), *Mentha arvensis* var. *japonica* bzw. var. *Piperascens*

Ebenfalls bekannte Arten sind *Mentha spicata* (in spezieller Züchtung als Spearminze) und *M. aquatica* (Wasserrminze). Aus ihnen wurde die Pfefferminze *Mentha piperita* durch Kreuzung gezüchtet.

## ROSMARIN



**botanischer Name** → *Rosmarinus officinalis* [ein Lippenblütler]

**Pflanze** → duftender, mehrjähriger Strauch mit ledrigen, nadelähnlichen Blättern und allmählich verholzenden Zweigen; sehr intensiv [sehr fein gehackte Blätter sparsam verwenden bzw. ganzen Zweig mitbraten und später verwerfen]

**Informationen** → Rosmarin wächst wild an den Küsten des Mittelmeeres. Den Ägyptern, Griechen, Römern und Juden war der Rosmarin seit je her heilig. Er galt als Sinnbild für Treue und Verlässlichkeit, er sollte das Gedächtnis stärken und war daher das Symbol der Treue für Liebende.



**Tipps** → hervorragend zu Fleischgerichten [z.B. Lamm], Fisch, Salaten, Kartoffeln, Teigwaren, Muscheln oder Gemüse; Rosmarinblüten für Salate; wichtige Heilpflanze [wärmend, da Blutzirkulation angeregt wird] und für Parfümindustrie

## SALBEI



**Botanik** → *Salvia officinalis*; Lippenblütengewächs, das aus dem Mittelmeerraum stammt

**Informationen** → aromatisches, würzig-bitteres, mehrjähriges Heilkraut; lindert Husten, Halsschmerzen und Schweißbildung; in der Küche für Gerichte mit Kalbfleisch, Hammel, Lamm, Ente, Pasta, Käse, Fisch, Würsten, Hülsenfrüchten

**Tipps** → getrocknet intensiver als frisch; Salbei enthält ätherische Öle, ist keimhemmend, schweißtreibend und heilt Entzündungen; in der Pharmaindustrie für Mundwässer

## SCHNITTLAUCH



**botanischer Name** → *Allium schoenoprasum*

**Informationen** → traditionelles binsenartiges Gewächs mit hohlen graugrünen Blättern; ideal für Suppen, Marinaden, Kräuterbutter, Eier-, Kartoffel-, Reis- und Nudelspeisen

**Tipps** → nicht kochen, da sonst das Aroma verloren geht

## THYMIAN



**Botanik** → *Thymus vulgaris*; Lippenblütler, der z.T. bei uns, andererseits auch im Mittelmeergebiet zu Hause ist [in der Küche stets Mittelmeerarten benutzt; einheimische Arten wie z.B. Quendel nur als Arzneipflanze]

**Informationen** → unzählige Arten; süßlich-würziges mehrjähriges Heilkraut; für Gerichte mit langen Garzeiten [Eintöpfe, Fleischbraten, Wild, Gemüse, Saucen etc.], aber auch zu Kurzgebratenem, Kartoffeln, Gemüse, Suppen u.a.

**Tipps** → für "Kräuter der Provence" [z.B. gemischt mit Rosmarin und Bohnenkraut], Gewürzsalz oder Gewürzessig [z.B. zusammen mit Estragon und Melisse]; Thymianbäder mit Thymianöl waren schon bei den alten Griechen zur allgemeinen Stärkung beliebt; Thymian wird auch in Tees, Hustenbonbons, Zahnpasta etc. verwendet  
*Inzwischen gibt es eine Menge Zuchtsorten im Handel, die neben dem typischen Thymiangeschmack auch andere Nuancen beisteuern, z.B. der Zitronenthymian.*

## YSOP



**botanischer Name** → *Hyssopus officinalis*

**Informationen** → seit Jahrtausenden bekannte Heil- [allgemeine Stärkung, Bronchitis, Herzbeschwerden etc.] und Würzpflanze, aus dem Mittelmeerraum stammend

**Tipps** → passt z.B. zu Fisch und Fleisch, zu Geflügel und Nudeln

# INGWER



- Ingwer ist der Wurzelstock der Ingwerpflanze, der frisch oder getrocknet genutzt wird, aber auch eingelegt in Sirup oder süßsauer. Seine ca. 750 Wirkstoffe werden seit Jahrtausenden gesundheitsfördernd sowie heilend genutzt [besonders auch in China]. Zudem ist Ingwer aus der asiatischen und indischen Küche nicht wegzudenken. Zudem neutralisiert Ingwer den Knoblauch-Geruch ein wenig, denn beide vereint passen so gut zusammen, wie Chili und Ingwer.

## › WISSENSWERTES

**Botanisches** → Art *Zingiber officinale*; Familie Ingwergewächse

**Herkunft** → stammt aus Südostasien; wird überall in den Tropen angebaut; beliebtes Würzmittel der indischen, chinesischen, japanischen und [sub]tropischen Küche

**Historisches** → Ingwer ist eines der ältesten Gewürze der Tropen. Bereits in den ältesten chinesischen und altindischen Sanskritschriften wird er erwähnt. Heimat und Urform sind jedoch unbekannt.

**Anbauländer** → z.B. Indien [größter Produzent, ca. 350.000 t jährlich, jedoch meist für Eigenbedarf], China [größter Exporteur], Nigeria [größtes Anbaugebiet], Indonesien, Vietnam, Japan, Australien und ganz Südamerika

**Pflanze** → knollige Wurzeln, konkreter unterirdischer Hauptspross [Rhizom, bis zu 20 cm lang] mit unterirdischen Ausläufern [beige bis dunkelbraun, silbrig schimmernd]; schilfartige, einkeimblättrige Pflanze, die bis zu einem Meter Höhe erreicht und markante Blüten besitzt [auch als Zierpflanze angebaut]

**guter Ingwer** → ist hellgelb im Innern des Wurzelstocks [und nicht zu grau] und wenig faserig; er schmeckt zitronig und scharf [enthält viel ätherische Öle]

**Inhaltsstoffe** → Eiweiße, Kohlenhydrate, extrem viel Eisen [5 x mehr als Spinat], dazu Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, ätherische Öle, viele Vitamine [besonders C] u.a. und **Gingerol** [eine scharfe aromatische Substanz]

Anwendung für die **Gesundheit** → appetitanregend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, magenstärkend und -beruhigend, antibakteriell, bei Verdauungsbeschwerden, regt den Gallenfluss an [also gut bei fettem Essen], lindert Rheuma und Muskelschmerzen, bei Magen-, Kopf- und Zahnschmerzen, bei Kreislaufschwäche, gegen Reise- oder Seekrankheit [hoch dosierter Extrakt], reduziert Übelkeit und Erbrechen, hemmt Entzündungen, entspannend, besänftigt den nervösen Magen, als Hustenlöser und zur Vorbeugung von Erkältungen, reizlindernd bei Schürfwunden etc.; beliebtes Heilmittel der chinesischen und indischen Medizin (in der Heilmedizin verwendet man oft auch die jungen, bitteren, noch grünen Rhizome)

**Handelsformen** → Ingwer wird frisch, eingelegt, getrocknet, kandiert und zermahlen benutzt [frisch schmeckt er milder als getrocknet]; er ist als Öl, frische bzw. getrocknete Wurzel oder Pulver erhältlich [letzteres jedoch wenig aromatisch und nicht so zu empfehlen - also selbst reiben]

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Süß-Saures [in der asiatischen Küche], Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte, Süßspeisen, Ginger-Ale [Ingwerbier], Marmelade/Gelee, Konfekt- und Schokoladenfüllung, zum Kochen und Backen, in Gewürztees und Sushi, kandierte Früchte, Ingwerzwiebeln etc.; passt bestens zu Zitrusfrüchten, Tomaten, Gurken, Ananas, Banane, Zwiebeln und Lauch, Hühnerfleisch

**Verwendungsformen** → gemahlenes Pulver oder frische Wurzel verwendbar; neben Würze auch als Ingwerlikör, Ingweröl, Ingwergebäck und Ingwerlimonade etc. verarbeitet; in der asiatischen Küche auch eingelegt (z.B. in Reisessig)





**Verarbeitung** frischen Ingwers → fein hacken, raspeln, in dünnste Scheiben schneiden oder zerdrücken; Wurzelknollenstück abschneiden [je nach Bedarf] und schälen, anschließend in dünne Scheiben schneiden oder reiben; je frischer umso schärfer [Ingwerpulver besitzt mehr Würzkraft]

**belebendes Mineralwasser** → Gib in das Glas eine Ingwerscheibe, die einige Zeit im Mineralwasser verweilt. Lecker, gesund und erfrischend!

**Spaghetti mit Ingwer und Limetten** → Spaghetti kochen. Ein Stück Ingwerwurzel in einer Menge je nach Geschmack [etwa ein kleines Seiten-Knöllchen für 2 Personen] reiben. Etwa 1/4 Bund Frühlingszwiebeln fein schneiden. 50 g Kräuterbutter [Zitrone-Petersilie] zergehen lassen, Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Die Nudeln hinzugeben, Limetten- oder Zitronensaft von ca. einer Frucht hinzufügen, gut durchschwenken und mit Salz sowie grobem Pfeffer aus der Mühle würzen. [Natürlich kann man zusätzlich mit Currypulver, Nelkenpulver, Kardamon, Pimentpulver, Muskat, Knoblauch, Chilipulver etc. variieren und die Nudeln mit Curcuma gelb färben. Auch gebratene Bacon-, Speck- oder Schinkenwürfel passen zum Gericht dazu.]

#### › T I P P S

**Ingwerformen** → schwarzer [ungeschält; wird nur gebrüht] und weißer [geschält] Ingwer stammen von der gleichen Pflanze

**Lagerung** → Ingwer hält sich ungeschält im Kühlschrank bis zu 8 Wochen. Eingelegt in Alkohol, Öl oder Essig hält er sich noch viel länger.

**Hinweise** → Benutze lieber ganze frische Wurzeln statt Pulver, da diese geschmacksintensiver sind [frisch ist er auch viel gesünder]. Dosiere aber frischen Ingwer geringer als getrockneten, denn absolut frisch ist Ingwer extrem scharf [ähnlich Meerrettich]; je grobfasriger, umso schärfer! Ingwerpulver eignet sich besonders für Süßspeisen und Gebäck. Getrocknet schmeckt Ingwer noch intensiver. Ingwer harmoniert besonders mit Zitrusfrüchten, Zwiebeln, Sojasauce, Meeresfrüchten und Knoblauch. Fette Speisen wie Enten- oder Fleischbraten werden durch Ingwer wesentlich leichter verdaulich. Ingwer eignet sich auch als Zusatz zu Kaffee oder Tee [begünstigt Schweißbildung] bzw. nimmt man sogar reinen Ingwertee in vielen warmen Ländern. Auch Schokolade und Ingwer ergänzen sich gut.

Lagert man die Knolle zu warm, beginnt sie auszutreiben, was man dann zur Zierpflanze heranzüchten kann.

**international** → englisch heißt Ingwer Ginger und ist bekannt durch die Limonade Ginger Ale und die Pfefferkuchen Gingerbread



## KARDAMOM [CARDAMOM]



- Der grüne Kardamom [auch Kardamon] ist in Indien die Königin der Gewürze [nicht zu Unrecht und fast so teuer wie Safran]. In der indischen bzw. asiatischen Küche wird Kardamom häufig eingesetzt, zudem als exotisch schmeckende Zutat von Backwaren.

### › WISSENSWERTES

**Botanisches** → eine einkeimblättrige Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse [Zingiberaceae]; Art *Elettaria cardamomum*, die es in 2 Variationen gibt [Malabarkardamom und Ceylonkardamom, der erstere ist wertvoller]

**Herkunft** → stammt aus Südwestindien [Kerala] und wächst heute in höheren, feuchttropischen Lagen [Indien, Thailand, Sri Lanka, Tansania, Guatemala, Malaysia etc.]

**Historisches** → Kardamom wurde bereits 700 v. Chr. in den königlichen Gärten von Babylon als Gewürz und Heilmittel angepflanzt

**Pflanze** → Kardamomkapseln sind weiße, braune oder grüne Früchte des Ingwergewächses [eine 3-5 m hohe Schilfpflanze]; in den grünlichen Kapseln sind kleine braune bis schwarze, teilweise klebrige Samen, die aromatisch und frisch schmecken sowie sehr viele ätherische Öle enthalten

**Anbau und Ernte** → auf Plantagen [dazu wird der Wald leider oft bis auf einige Schattenspender abgeholzt]; Pflücken der Kapsel Früchte per Hand kurz vor der Reife in regelmäßigen Abständen, da sie nicht zur gleichen Zeit reifen

**Inhaltsstoffe** → u.a. reich an Eisen, Eiweißen und Vitaminen [A, B, C]

**gesundheitliche Wirkungen** → appetit- und verdauungsanregend, bei Verdauungs- und Magenbeschwerden; magenstärkend; fördert Speichelbildung; beruhigend nach Durchfall; eine zerstoßene Kapsel in Milch täglich gegen altersbedingte Konzentrations- und Gedächtnisschwäche; stärkt Körper und Geist; eigentlich universelles Heilmittel und durch Kauen der Samen zur Erfrischung des Atems sowie bei Zahnschmerzen

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Lamm oder Hammelfleisch, Schweine- und Hackfleisch, Wurst, Pasteten, Fisch, Suppen und Eintöpfe, Saucen, Gemüse, Currymischungen, Gebäck, Liköre, Reisgerichte etc.; auch in Zahncremes angewandt

**Würziger Apfelaufbau** → 500 g Äpfel schälen, in Spalten schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. 150 g Butter und 150 g Zucker schaumig rühren, nach und nach 4 Eier und 1/8 L Milch dazu geben. Die Schale einer halben Zitrone, 5 Tropfen Vanillearoma, ca. 1 TL Kardamom [fein gemörserte Samen/Pulver] und 1 Msp. Zimtpulver untermischen. Das mit 3 TL Backpulver gemischte Vollkornmehl [200 g] und 100 g geriebene Mandeln einrühren. Eine Auslaufform mit Margarine ausfetten, 2 EL Semmelbrösel einstreuen. Äpfel einlegen. 2 EL Rumrosinen darauf verteilen und den Teig darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 1 Stunde backen. Sofort servieren.

### › TIPPS

Kardamompulver verliert schnell sein Aroma. Daher kauft man besser ganze Kardamomkapseln. Diese öffnet man, verwirft die Schale und zermörsert nun die Samen erst kurz vor dem Verbrauch. Kardamom schmeckt sehr intensiv und scharf. Deshalb sollte man ihn sparsam einsetzen.

In Indien und Sri Lanka kaut man Kardamomkapseln für frischen Atem sowie bei Zahnschmerzen [gegen letzteres auch Gewürznelken üblich]. Kardamom ist eine gute Ergänzung bei der Kaffeezubereitung [vor allem in arabischen Ländern im Mokka]. Probiere einmal wenige zerstoßene Samen in Kaffeepulver oder Früchtekompott.



# KNOBLAUCH



- Knoblauch stammt aus Südwestasien und fand schnell Verbreitung in aller Welt. Und das ist Knoblauch: Entweder man liebt ihn - oder verabscheut ihn. [Und man riecht ihn kaum noch, wenn man in selbst gegessen hat.] *Alternativ verwendet man Bärlauch.*

## › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Allium sativum*

**Verbreitung** → Anbau und Nutzung nahezu weltweit

**Pflanze** → mehrjährige, bis 80 cm hohe Pflanze; mit einer aus mehreren Knoblauchzehen bestehenden Zwiebel [oft Knolle genannt], die von häutigen Hüllen umgeben ist; doldenförmige Blütenstände mit vielen grün-weißen Blüten; linealische grüne Blätter

**Inhaltsstoffe** → ätherische Öle, Vitamine, Allylsulfid

**Aufbewahrung** → kühl, trocken, dunkel und luftig [eventuell als Zopf]

**gesundheitliche Wirkung** → Sein gesundheitlicher Wert ist erwiesen: Knoblauch hat antibiotische [antiseptische] Wirkung, ist blutdrucksenkend und mindert die Gefahr der Arterienverkalkung. Knoblauch fördert die Verdauung.

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → roh oder gedünstet, auch eingelegt mit Gewürzen, Öl und Essig, als Knoblauchöl, gepresst oder geschnitten; einsetzbar für Fleisch und Wurst, Saucen, Dips, Salate, Gemüsegerichte etc.

**Würziger Fenchelsalat** → 3 Fenchelknollen halbieren und fein in Streifen zerkleinern [Blattgrün hacken und später als Garnierung einsetzen]. 2 geschälte Äpfel entkernen und würfeln. Eine Zwiebel und mindestens eine Knoblauchzehe in feine Würfel hacken [Knoblauch kann auch gepresst werden]. Alles vermengen und eine Salatsauce aus Essig, [Oliven-]Öl, Salz und Pfeffer darüber geben und mit dem gehackten Fenchelkraut bestreuen.

**Küchentipps** → Brät man Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl an, wird der Salat noch leckerer [Knoblauch wird aber bitter, wenn er zu lange gebraten wird]. Wird der zerkleinerte Fenchel vorher etwas in der Schüssel per Hand geknetet, wird er weicher und kann die Gewürze und Öle besser aufsaugen.

## › TIPPS

Weißer Knoblauch ist chemisch behandelt - deshalb kaufe nur biologische Qualität [hellbraun, intensiv riechend].

Knoblauch sollte besonders roh gegessen werden. Brät man ihn zu lange, wird er bitter. Besser ist es auch, wenn man ganze Zehen mit brät. Dadurch ist der Knoblauchgeschmack nicht mehr ganz so intensiv.

Angeblich verschwindet die Knoblauchfahne mit Milch. Aber noch sicherer ist es, wenn ihn alle essen.

Auch Zwiebeln sind gesund wie Knoblauch, nur dass die entsprechenden Wirkstoffe [Allylsulfid etc.] geringer dosiert sind als bei Knoblauch.

*Alternativ wird [z.B. Süddeutschland, Kroatien, Bosnien] im Frühjahr der Bärlauch [*Allium ursinum*] als Gewürz in den Wäldern gesammelt. Bärlauch eignet sich für Salate [z.B. mit Löwenzahnblüten], für Raviolifüllungen mit Quark sowie zum Frischeinsatz. Der Geschmack von Bärlauch ist feiner [und man bekommt keine Knoblauchfahne].*



# KORIANDER



- Der Koriander stammt wohl aus dem Mittelmeergebiet und war schon im alten Ägypten bekannt. Heute nutzt man ihn überall, sowohl die frischen Blätter [Chinesen nutzen sie wie wir die Petersilie], als auch die gemahlenen Samen.

## › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Coriandrum sativum*

**Herkunft und Verbreitung** → stammt ursprünglich aus Vorderasien, verbreitete sich aber schnell im Mittelmeerraum; heute in Südeuropa, Indien, Nordafrika, Nord- und Südamerika angebaut [also nahezu weltweit]

**Historisches** → Koriander ist ein sehr altes Gewürz, denn es wird bereits in Sanskritschriften, Papyri und im Alten Testament erwähnt. Chinesen brachten mit ihm Unsterblichkeit in Verbindung. Man fand Koriandersamen aber auch in Pharaonengräbern. Die alten Römer brachten ihn nach Europa. Im Mittelalter setzte man Koriander zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen ein. Der Name leitet sich von Kori [griechisch, die Wanze] nach dem Geruch der Blüten her.

**Pflanze** → einjährig; 60 cm hohes Doldengewächs mit kleinen weißen bis helllila Blüten; getrocknete, hellbraune Samenkörner oder frische, fächerförmige oder gefiederte Blätter [petersilienähnlich, aber mit völlig anderem, eigenartig seifigem Aroma] verwendbar

**Aroma** → hochwertiger Koriander hat Samen mit feinem Aroma, das an Orangenschalen erinnert

**Kultivierung** → Er ist auch in heimischen Gärten gut zu kultivieren. Wenn Du ihn in Deinem Garten hast, so solltest Du nicht nur die grünen Blätter nutzen. Warte, bis aus den Blüten Samen werden. Dann kannst Du z.B. mittels einer Pfeffermühle oder Mörser stets frisch gemahlenen Koriander zum Würzen verwenden. Außerdem lassen sich die Samen als Saatgut für das Folgejahr nutzen.

**gesundheitliche Wirkungen** → verdauungsfördernd, krampflösend, schleimlösend, harntreibend; Korianderhonig bei Erkältungen und Kopfschmerzen; bei Nervosität und Blähungen

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → Körner für Gewürzgurken, Rote Beete, Sauerkraut, Apfelmus, Wild, Gebäck, Eintopf oder Suppen, im Lebkuchengewürz, in Spekulatius, Marmeladen, Pasteten, Senf, Marinaden, Currypulvern; frische Blätter in Asien als Gewürz anstelle Petersilie [eigenartiges Aroma; schmeckt vielen Asiaten, aber nicht allen Europäern]

**Indische Pakoras** → Aus 100 g Kichererbsenmehl mit je 1 TL Salz und gemahlenem Ingwer, je 1/2 TL Chilipulver und gemahlenen Koriander, 1/4 TL Curcuma und etwa 1/4 Liter Wasser einen dünnen Ausbackteig herstellen. Den Teig 30 min stehen lassen. 2 große Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Ringe in den Ausbackteig tauchen und braten, bis sie knusprig sind.

## › TIPPS

Die frischen Blätter sind also nicht jedermanns Geschmack. Frisch gemahlene Samen schmecken nicht so seifig, sondern duftend-würzig. Daher werden diese von vielen Menschen bevorzugt.



# LORBEER



- Wer kennt sie nicht, die grünen getrockneten oder frischen Lorbeerblätter, die sauren Eiern, gekochtem Reis oder Gewürzgurken einen mediterranen Touch verpassen. Der eine oder andere schmückt gar sein Wohnzimmer mit einem Lorbeerbäumchen.

## › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Laurus nobilis*

**Herkunft** → Mittelmeerraum

**Verbreitung** → Südeuropa [besonders Italien, Türkei], Kleinasien, kultiviert in Gärten

**Pflanze** → immergrüner Baum oder Strauch [bis 10 m hoch]; Stängel kräftig verholzt mit dunkelgrauer Rinde; Blätter glänzend, dunkelgrün und ledrig, 2,5 bis 10 cm lang; Blüte klein, viele unauffällige gelbe Staubfäden; lila-schwarze Beeren

**Aroma** → sehr aromatische Blätter wegen ätherischer Öle, welche in den Blattdrüsenzellen eingeschlossen sind, die erst beim Brechen des Blattes hervortreten

**Kultivierung** → Stecklinge [einfach durch Abdrehen von Zweigen gewonnen] oder Jungpflanzen setzt man im Frühjahr an geschützten und sonnigen Platz mit durchlässigem Boden [ohne Frostgefahr]

**Ernte** → im August/September werden junge Äste geschnitten und im Schatten getrocknet

**gesundheitliche Wirkungen** → bei Blähungen, Prellungen, Schürfwunden

## › LORBEERSAGE

Der griechische Name des Lorbeers, daphnee, erinnert an die Nymphe, die sich auf der Flucht vor den Nachstellungen des Gottes Apollon in einen Lorbeerstrauch verwandelte. In seinem Liebeskummer entwickelte der Gott die Angewohnheit, Lorbeerzweige zur Erinnerung an die unerwiderte Liebe zu tragen. Dieser Name lebt heute noch im Hebräischen aley daphna "Blätter der Daphne".

*Darüber hinaus zielt seit Jahrtausenden bekanntlich ein Lorbeerkranz den Sieger.*

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Marinaden, Beizen, Kochsud, zu Braten, Suppen, Saucen, Eiergerichten, Fisch, Gemüse, Fleischgerichte, Spaghetti, Reis, Glühwein, Süßspeisen; zum Einlegen von Essiggemüse [zusammen mit Wacholder, Piment, Koriander, Nelken, Pfefferkörnern], in Kräuteressig und Kräuteröl

**Lorbeeröl** → frische oder getrocknete Blätter mit Olivenöl übergießen und einige Tage stehen lassen

**Küchentipp** → Koche Reis oder Pasta unter Zugabe von 1-2 Lorbeerblättern; dadurch bekommt er (sie) ein gutes Aroma.

## › TIPPS

Gute Lorbeerblätter sind nicht eingerollt. Das passiert bei nur jungen Blättern, die zudem wenig Würzkraft haben.

Je mehr das Lorbeerblatt geknickt oder gebrochen wird, umso intensiver wird der Lorbeergeschmack beim Kochen.

Da die Lorbeerpflanze nicht winterhart ist, eignet sie sich in unseren Breiten nur als Kübelpflanze oder als Zimmerschmuck. Lorbeerbäume sind wirklich dekorative Zimmerpflanzen. Lorbeerhecken eignen sich gut als Windschutz [unsere Winter sind allerdings zu kalt].





## MUSKAT UND MACIS



- Muskatnuss und Muskatblüte [Macis] sind universell in jeder Küche einsetzbar. Lecker wird es besonders bei Blumenkohl, Brokkoli und anderem Gemüse, aber auch in Kartoffelstampf und bei Spaghetti, wenn man Muskatnuss frisch darüber reibt.

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Myristica fragans*

**Herkunft** → Muskat stammt von den Molukkeninseln [Indonesien]

**Historisches** → Im 6. Jahrhundert brachten arabische Händler die Muskatnuss nach Konstantinopel. Bereits um 1200 n.Chr. war Muskat in Europa bekannt, doch erst nach 1512, als die Portugiesen die Gewürzinseln entdeckten, wurden Muskat und Macis allgemein bekannt und genutzt. Der Handel mit ihnen war ein sorgsam gehütetes Monopol, denn sie waren sehr wertvoll.

**Verbreitung** → Gewürz wird heute z.B. in der Karibik, in Indonesien, Neu-Guinea, Indien, Madagaskar oder Sri Lanka angebaut

**Pflanze** → tropischer Muskatbaum

In der pflaumenartigen Frucht liegt die glänzende Nuss, welchem vom roten Macis [Muskatblüte] umschlossen ist. Muskatnüsse und Macis [beides verschiedene Gewürze] werden in der Sonne getrocknet und die Nüsse mit einem Hammer bzw. Nussknacker aufgebrochen, um an den Fruchtkern [den wir Muskatnuss nennen] zu kommen.

**Muskatnuss** → harter, hellbrauner Fruchtkern der Samen des Muskatbaumes [Samen selbst haben glänzende, dunkelbraune Hülle]; Ernte 2 bis 3-mal jährlich [wir nutzen nur den Kern der Nuss und nicht ihre Schale]

**Muskatblüte [Macis]** → ist der rote Mantel, der die Fruchtschale umhüllt [wird getrocknet und meist zu gelbem bis rostrot-orangenem Pulver verarbeitet]; schmeckt zarter als Nuss; auf 400 kg Muskatnuss fällt 1 kg Muskatblüte an [daher ist Macis ein sehr teures Gewürz]

**Anbau** → Muskatnussbaum muss im Halbschatten wachsen

**Aroma** → Nuss und Macis schmecken nur ähnlich [scharf-bitter-würzig]

**Ernte** → per Hand; sehr aufwändig und sollte mit großer Sorgfalt geschehen

**gesundheitliche Wirkungen** → beide fördern den Gallefluss

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → Muskatnüsse für Saucen, Kochsud, alle Gemüse- und Kartoffelgerichte, auch Kartoffelpüree, Pasta, Käse- und Eierspeisen, Fleisch, Fisch, Chutney, Mehlspeisen, Backwaren, Schokolade etc.; Macis für Würste, Suppen, Saucen, Geflügel, Gebäck und Desserts u.a.

**Pastasauce** → 4 EL Butter in der Pfanne erhitzen und 2 große gehackte Zwiebeln hinzufügen. Bei mittlerer Hitze weich dünsten. 750 g geschnittene Champignons dazu geben und so lange garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Nun 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss, 1/2 TL frisch gemahlenen weißen Pfeffer sowie 250 g Mascarpone oder Sahne ergänzen und kurz mitkochen.





## › TIPPS

**Küchentipp** → Verwende möglichst kein Muskatpulver, denn das Aroma ist gering. Reibe stattdessen die Muskatnuss immer frisch.

## › GESUNDHEITLICHE WIRKUNGEN

**Muskatgenuss** → Größere Muskatnussmengen sind giftig und führen zunächst zu Unwohlsein, etwa ab 5 g bereits zu rauschartigen Zuständen [ähnlich Alkohol]. Dazu müsste man etwa 2 Nüsse verzehren [für Kinder ist schon das zu viel, ab 3 Nüssen wird es auch für Erwachsene wirklich gefährlich]. Diese Wirkungen verursacht vor allem der Inhaltsstoff **Myristicin**. Dieser wirkt berauschen und halluzinogen. Den Stoff wandelt die Leber in Amphetamin um, das Halluzinationen verursacht. In der Muskatnuss sind aber noch weitere giftige Stoffe enthalten, wie Safrol und Elemicin, welche u.a. Sprachstörungen, Benommenheit, Schläfrigkeit, Kopf- und Magenschmerzen, Herzrasen, Übelkeit bzw. Erbrechen u.a. Vergiftungssymptome hervorrufen.

Im Normalfall wird man Muskat nicht überdosieren, da das Gewürz dann wirklich sehr unangenehm schmeckt.



## NELKEN



- Gewürznelken sind aus der Weihnachtszeit wohl jedem bekannt, egal ob in Glühwein, Gewürzplätzchen wie Spekulatius, im Rotkohl oder auch gleich im Festtagsbraten. Die dunkelbraunen Nelken sind getrocknete Blütenknospen.

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Syzygium aromaticum* [ein Myrtengewächs]

**Herkunft** → Gewürznelken stammen von den Molukkeninseln [Indonesien] oder möglicherweise auch aus Ceylon [Sri Lanka]

**Verbreitung** → Indonesien, Indien, Sri Lanka, Tansania, Mauritius sowie auf den beiden Gewürzinseln Sansibar und Madagaskar, Mittlerer Osten; nach Europa gelangten Gewürznelken etwa 700 n.Chr.

**Pflanze** → nagelförmige getrocknete, noch nicht erblühte Knospen des 12 m hohen Nelkenbaumes; Pflanze mit den wahrscheinlich meisten ätherischen Ölen [bis zu 25%]

**Anbau und Klima** → Bäume oder z.T. in Büschen kultiviert; feuchtheißes Klima erforderlich

**Aroma und Duft** → beides sehr intensiv; Geschmack ist feurig scharf und brennend [daher sparsam einsetzen, weil sonst auch andere Gewürze in der Speise überdeckt werden würden]

**Qualitätsprobe** → sinken die dunkelbraunen Nelken ins Wasser, haben sie den besten Ölgehalt [schwimmen sie horizontal, sind sie minderwertig]

**Einsatz** → ganz, gemahlen, z.T. auch geröstet

**gesundheitliche Wirkungen** → Nelken und Nelkenöl wirken antiseptisch, antibakteriell [also keimtötend], steigern die Durchblutung; in Heißgetränken wohltuend auf Atmungssystem; gekaut gegen Zahnschmerzen [in der Zahnheilkunde genutzt]; Nelkentea gegen Erbrechen; in Indonesien als Zugabe zum Zigarettentabak

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → bestens für Schmorbraten [Rind, Lamm, Schwein], Geflügelgerichte, Gewürzplätzchen, Lebkuchen, Spekulatius, Glühwein, Pickles, Marinaden für Wild, Desserts, Backwaren, Rotkohl, Wurst, Kompott, Gewürztees oder Glühwein, Bowlen und Punsch, Liköre, Gewürzöl und -essig, Marmelade, zum Einkochen/Einlegen etc.

**Nelken-Leckerli** → 200 g Mehl und 100 g gemahlene Mandeln sowie 200 g Zucker mit Gewürzen [1 TL Nelkenpulver, 1 Msp. Kardamom, 1 Msp. Muskat] mischen und mit 150 g Butter zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig 1 h im Kühlschrank kaltstellen, dann auf der Arbeitsfläche ausrollen, beliebige Formen ausstechen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. 1 Eigelb mit 1 EL saurer Sahne verrühren und damit die Leckerlis bestreichen sowie leicht zerdrückte Mandelblättchen darüber streuen. Die Plätzchen bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 10 min backen, auskühlen lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

### › TIPPS

**Küchentipps** → In der Regel verwendet man sie meist im Ganzen. Für noch intensiveres Aroma kann man Nelken auch zermahlen [Nelkenpulver im Handel verliert aber schnell an Aroma und Geruch]. Nelken passen nicht nur in Glühwein oder Süßspeisen; versuche Nelken einmal in scharfe Fleischgerichte zu geben. Für deftige Braten spicke eine Zwiebel mit 2-3 Nelken und gare diese mit.

**Nelkenöl** → gegen Zahnschmerzen sowie für Likör, Parfüm, Antiseptika, Zahnpasta, Ketchup und Fertigsoßen



# PFEFFER



- Der Pfeffer ist wohl eines der wichtigsten Gewürze überhaupt, und das traditionell. Egal ob grüner, weißer oder schwarzer Pfeffer: Alle Sorten stammen von der gleichen Pflanze. Ein bisschen frisch gemahlener Pfeffer gibt allen kalten und heißen Gerichten den letzten Pfiff. Inzwischen hat sich Pfeffer aber auch in die Welt der Süßspeisen [z.B. Konfekt] vorgearbeitet, denn er passt gut zu Früchten oder Schokolade.

## › WISSENSWERTES

**Botanisches** → *Piper nigrum* (Familie der Pfeffergewächse)

genutzte **Arten** → in der Gattung *Piper* nutzt man mehrere Arten, hauptsächlich *Piper nigrum* [Echter Pfeffer, aus Indien stammend], zudem u.a. *Piper longum* [Langer Pfeffer; ebenfalls aus Indien], Kubeben-Pfeffer [*Piper cubeba*], der aus Malaysia stammt, und der Ashanti-Pfeffer [*Piper guineense*]

**Herkunft und Verbreitung** → Ursprung südindische Malabarküste; heute in Kerala [Südwestindien], Indien überhaupt, Malaysia, Indonesien, Kambodscha, Brasilien, Sri Lanka, Madagaskar und Afrika angebaut

**Pflanze** → hopfenähnlicher Kletterstrauch in ausschließlich tropischen Gebieten mit 10 cm langen Fruchtständen [Rispen] á ca. 40 Beeren; Sträucher blühen ganzjährig, werden aber nur zweimal jährlich beerntet

**Anbau** → benötigt Bäume zum Ranken

**schwarzer Pfeffer** → schrumpelige schwarze Kügelchen; sonnengetrocknete und so fermentierte unreife Früchte des Pfefferstrauches [Dauer: 10 Tage]; sehr scharf, rauchig-fruchtiger sowie kräftiger Geschmack und Duft

**weißer Pfeffer** → weißer Kern von fast vollreifen Beeren ohne die rote Fruchthaut; weniger scharf und feines Aroma

**grüner Pfeffer** → frische grüne, unreife Beeren der Pflanze, meist in Salzwasser konserviert [d.h. eingelegt] oder gefriergetrocknet bzw. tiefgefroren, relativ scharf

**roter Pfeffer** → reife Beeren, werden eingeweicht bis sich Fruchtschale löst und so der weiße Pfeffer erhalten wird; als Gewürz insgesamt wenig gebräuchlich

**gesundheitliche Wirkungen** → appetitanregend, verdauungsfördernd, Kreislauf regulierend und anregend; warme Milch mit Pfeffer und Honig gegen Erkältungen; gegen Blähungen; schweißtreibend [gegen Überhitzung, indem der Körper erwärmt wird]; scharf schmeckende Substanz **Piperin** im Pfeffer; ist entzündungshemmend, fiebersenkend und antiallergisch

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → Einige Beispiele ...

**grüner Pfeffer** → u.a. für Käse, Wurst, Saucenweißer Pfeffer > überall in der Küche [besonders auch zu Fisch, Sahnesaucen und Gemüse infolge des feineren Aromas]

**schwarzer Pfeffer** → ebenfalls überall in der Küche [besonders zu rotem Fleisch, Eierspeisen, Tomatensauce und Wurst wegen des kräftigen Aromas]

**Pfeffer allgemein** → für Chutney, Relish, Saucen, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Salate, Eintopf, Wurst, Marinaden, Dips und Dressings, Vinaigrette, Buttermischungen, Dessert, Grillgerichte, Eingemachtes etc.

## › TIPPS

**Mignonette-Pfeffer** → Mischung aus schwarzen und weißen Pfefferkörnern, französisches Tischgewürz



**Küchentipp** → Pfeffer sollte man unbedingt stets frisch in der Pfeffermühle mahlen bzw. im Mörser zerstoßen [da fertige Pulver schnell Aroma und Duft verlieren].

**Bioanbau** → Pfeffer wird oft in Monokultur angebaut [und ist so häufig chemisch belastet]. Biologisch angebaute Pfeffer stammt hingegen aus Mischkulturen mit Tee oder Kaffee. Solchen Bio-Pfeffer erhält man auch im Eine Welt Laden [aus Sri Lanka]. Am besten schmeckt Pfeffer natürlich frisch aus der Mühle.

*Pfeffer vertreibt übrigens Mäuse im Haus, wenn man ihn frisch gemahlen an die betroffenen Stellen streut.*

## › ANDERE PFEFFER

*Diese Pflanzen sind mit Pfeffer nicht verwandt, werden aber ähnlich benutzt.*

**Rosapfeffer** → Der Rosapfeffer [Schinus molle; auch Rosa Beeren] hat botanisch nichts mit Pfeffer zu tun, besitzt ein pfeffrig-süßes Aroma und stammt aus Madagaskar von einem Baum. Es ist ein Efeugewächs. Die Beeren gibt es getrocknet im Handel und man verwendet sie z.B. für Fleisch und kalten Braten.

**Nelkenpfeffer** [Piment] → Nelkenpfeffer aus Zentralamerika oder Jamaica ist die unreife, getrocknete Frucht eines 12 m hohen Baumes [Pimenta dioica], hat einen intensiven Geschmack wie ein Mix aus Pfeffer, Nelken, Zimt und Muskat und eignet sich bestens für Glühwein, Gewürztee, Pickles, Chutneys und Gebäck [viele ätherische Öle]. Sein Aroma ist scharf-würzig. Das Gewürz regt die Verdauung an; Pimentöl lindert Blähungen und Koliken. Piment ist schärfer und intensiver als Gewürznelken. *(siehe auch folgende Seite im Gewürzlexikon)*

**Szechuanpfeffer** [Anispfeffer] → ist ein wichtiges Gewürz z.B. in China und Bestandteil des berühmten Fünfgewürzpulvers. Es sind die Beeren des chinesischen Gelbholzbaumes [Zanthoxylum piperitum] und frisch gemahlen z.B. ein Clou für Fleischgerichte. Besonders frisch gemahlen oder gemörsert ist Szechuanpfeffer ein intensives Geschmackserlebnis [viel aromatischer im Geschmack ist echter Pfeffer mit leichter Fenchelnote].

**Canelo-Pfeffer** → Es ist ein uraltes Gewürz der Eingeborenen Südchiles und man kann ihn im Weltladen kaufen. Die Pfefferfrüchte des chilenischen Canelobaumes spielen in der chilenischen Küche und neuerdings auch anderswo eine Rolle. Zudem ist der Baum seit jeher Teil religiöser Zeremonien der Indios in der Region.

Auch die schwarzen **Kerne der Papaya** lassen sich wie Pfeffer benutzen.

*Es gibt noch viele weitere Pfeffersorten.*



## PIMENT



• **Nelkenpfeffer** [Piment], oft bekannt aus Gewürzgurken oder Eingemachtem, aber auch aus Gewürzplätzchen, hat einen Geschmack wie ein Mix aus Pfeffer, Nelken, Zimt und Muskat. Auch Fleischgerichte erhalten [bei sparsamer Verwendung] einen exotischen Touch.

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Pimenta officinalis* [auch *P. dioica*] [ein Myrthengewächs]

**Herkunft** → aus Zentralamerika oder Jamaika

Verbreitung → aus feuchttropischen Wäldern in Westindien, Mittel- und Südamerika, Jamaika [beste Qualitäten], Mexiko

**Pflanze** → Piment ist die Frucht eines 12 m hohen Baumes; rotbraune dunkle Beeren, ähnlich wie Pfefferkörner

**Aroma** → scharf-würzig; erinnert an Pfeffer gemischt mit Nelken, Zimt und Muskat

**Ernte** → Beeren werden kurz vor der Reife geerntet und anschließend getrocknet

**gesundheitliche Wirkungen** → verdauungsanregend; Pimentöl lindert Blähungen und Koliken

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → eignet sich bestens für Glühwein, Gewürztee, Gewürzgurken, Pickles, Chutneys, Gebäck, Fleisch- und Fischgerichte, Suppen und Geflügel, Gemüse, Reis- und Nudelgerichte u.a.; ansonsten auch Weihnachtsgewürz in Lebkuchen, Limonaden und Liköre etc.; bei Indianern früher auch Schokoladengewürz

**Küchentipp** → Piment schmeckt frisch [also kurz vor dem Gebrauch] gemahlen am besten [Gewürzmühle, Mörser]. Fertige Pulver hingegen verlieren schnell an Aroma.

**Hochrippe im Pimentsud** → 1 kg Hochrippe waschen und in einen Topf mit Wasser legen. Nun kalt aufsetzen und zum Kochen bringen [nach Bedarf abschäumen und ggf. herausnehmen und erneut abwaschen]. 2 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, dann das Fleisch zusammen mit 1 EL Pimentkörnern, 2 Lorbeerblättern, einigen Pfefferkörnern sowie Wacholderbeeren einlegen. Die Rippe bei mäßiger Hitze ca. 60-90 min garen. Etwa ½ Liter gebundene helle Sauce herstellen und 2-3 EL frisch geriebenen Meerrettich einrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Meerrettichsauce, zudem mit Lauchgemüse und Kartoffelschnee servieren.

### › TIPPS

**Lagerung** → Die Pimentkörner sollte man stets luftdicht aufbewahren.

**Allspice** → Piment wird im Englischen allspice genannt. Der Name rührt daher, dass Piment ein Aroma hat, das eine Mischung aus Nelke, Zimt und Muskat zu sein scheint.

**Bedeutung** → aus den Blättern gewinnt man auch Duftstoffe für schwere Parfüms



## SAFRAN



- Das Gewürz Safran kennt zumindest vom Namen her fast jeder. Jedoch wissen die Wenigsten, dass es sich hierbei um die Staubfäden eines speziellen Krokus handelt. Es ist das weltweit teuerste Gewürz überhaupt, teuer wie Gold [daher auch rotes Gold genannt].

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Crocus sativus* [Familie Schwertliliengewächse]

**Herkunft und Verbreitung** → Griechenland und Kleinasien, Spanien, Türkei, Indien, China, Nordamerika

**Pflanze** → getrocknete gelbe Staubfäden der violetten Blüten des Safran-Krokus, der im Herbst blüht; wird im Sommer gepflanzt und benötigt einen sonnigen Standort

**Geruch und Aroma** → starker Duft; bitterer, honigartiger Geschmack

**Gewinnung** → Um 1 kg Safran zu erhalten benötigt man bis zu 150.000 Blüten, deren Blütennarben von Hand herausgelöst werden müssen. Schon von daher ist das Gewürz so teuer. 1 g Safran enthält etwa 300 Safranfäden. Dies sind die jeweils 3 weiblichen Narben des Safrankrokus, die nach dem Trocknen entnommen werden.

**gesundheitliche Wirkungen** → Safran ist gesund: Antioxidantien wirken z.B. desinfizierend im Körper; sonst eher keine Wirkung in der üblichen Dosiermenge

**Achtung** → 4 g Safran sind allerdings tödlich giftig; deshalb sollte man Safran sparsam benutzen

**andere Länder** → Wir verwenden heute Safran für viele Gerichte, obwohl er in unseren Breiten erst wenige Jahre genutzt wird. Besonders die Küchen des mittleren Ostens und des Mittelmeerraumes verfügen über zahlreiche Rezepte mit Safran. Und in Spanien hat Safran seinen großen Auftritt in jeder Paella. In Italien kennen wir das Risotto Milanese mit Safran. In England oder Nordeuropa hingegen nutzt man Safran besonders für Kuchen bzw. Süßspeisen.

**Historisches** → Bereits rund 1000 v.Chr. würzten die Perser mit Safran, bei den Phöniziern genoss er hohes Ansehen, die Griechen und Römer schätzten ihn. Um 900 n.Chr. brachten wohl arabische Händler den Safran nach Spanien. Um 1330 gelangte er unter Edward III. nach England, wo er bis Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut wurde. Nürnberg war in Deutschland die bedeutendste Stadt im Safranhandel. Der Safran gelangte mittels berittenen Boten aus Italien nach Deutschland. Safranfälscher wurden in Nürnberg um 1500 zusammen mit ihrer Ware verbrannt.

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → Süßspeisen, Kuchen, Desserts, Milchreis, Grießbrei, Pudding; perfekte Saucen zu Fisch, Meeresfrüchten, Lamm und Hammel, Kalb, Pute und Huhn

**Küchentipp** → Gib Safran stets erst am Ende der Garzeit hinzu.

### › TIPPS

Kaufe stets **Samenfäden** [meist sehr teuer] und keine Pulver. Verbrauche den Safran nach Packungsanbruch relativ schnell.

Wem Safran zu teuer ist, kann zum Gelbfärben und zum Abwürzen der Speisen auch sehr gut Kurkuma [Curcuma, Gelbwurz] benutzen. Dieses Gewürz hat allerdings einen etwas anderen, kräftigeren, leicht erdigen Geschmack, die Farbwirkung ist jedoch noch intensiver.





# SENF



- Der Senf ist eine sehr alte Kulturpflanze und heute nahezu weltweit verbreitet. Man verwendet weiße, gelbe und schwarze Senfkörner. Sicher passt Senf optimal zu jeder Bratwurst oder ganz lecker in Saucen zu Eiern und Fisch.

## › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Sinapis alba* u.a.

**Arten** → Schwarzer Senf [*Brassica nigra*] hat das beste und stärkste Aroma. Er spielt in der indischen oder asiatischen Küche eine sehr große Rolle und ist sehr scharf. Weißer Senf und Indischer Senf [brauner Senf, *Brassica juncea*] schmecken feiner. Bei uns eher angebaut wird der Gelbe Senf [*Sinapis alba*]. Gelber Senf ist wesentlich milder als schwarzer oder brauner Senf.

**Herkunft** → wohl aus Asien oder Indien

**Verbreitung** → Europa, Kanada, Lateinamerika, Ostindien, Japan, Nordamerika

**Pflanze** → krautiges Kreuzblütengewächs [je 4 Blütenblätter] mit kleinen weißen bis gelben Blüten bis zu 1,5 cm Durchmesser in langen Ähren; Stängel graugrün; Samen [Senfsaat] in Schoten; Blätter oben einfach und oval, weiter unten borstig und mehrteilig

**Hauptwirkstoffe** → stechend riechendes Senföl sowie das Glykosid Singrin

**Anbau** → Aussaat im Frühjahr an nicht zu sonnigem Standort auf fruchtbarem sowie feuchtem Boden; Ernte im Hochsommer und Frühherbst

**alles Öko** → im ökologischen Landbau beliebt als Gründüngung [auch im heimischen Garten]; Senf ist auch aus ökologischem Landbau erhältlich [z.B. im Eine Welt Laden]

Anwendung für die **Gesundheit** → fördert Magensaftsekretion und Appetit, Darmmotorik, Fettverdauung; durchblutungsfördernd, antibakteriell, antiseptisch, schmerzstillend, thrombosegefahrmindernd; bei Erkrankungen der Bronchien, Haut, Kopf- und Zahnschmerzen u.v.a.

*Es lassen sich sowohl die Senfkörner selbst benutzen, als auch ein leckeres Senföl daraus gewinnen [zum Garen und Einlegen].*

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → zu Ragouts, Wurst, Saucen, Essiggurken, Rote Beete, Sauerkraut, Bindemittel für Mayonnaise, zu Brat- und Weißwurst, Bockwurst, Knacker, Fisch, Fleisch, Kochfleisch [wie Rippchen], Dressings, Dip

**Küchentipp** → Probieren einmal frisch zerstoßene [Mörser] schwarze Senfkörner in einem Fleischgericht. Diese erhältst Du zum Beispiel in Weltläden. Das gibt Schärfe, Aroma und exotische Würze.

**Senfsauce** → 40 g Butter im Topf zerlassen und 50 g Mehl einrühren, dann hellgelb anschwitzen. 1 fein gehackte Zwiebel zur Mehlschwitze geben, kurz mitrösten und mit dem Schneebesen danach 3/4 Liter Fleischbrühe einrühren. 1 und 1/2 EL mittelscharfen Senf sowie 1 Becher süße Sahne dazu geben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Etwa 6 min unter Rühren köcheln lassen. Bei Klümpchen die Sauce ggf. mit dem Passierstab kurz mixen. 1 EL fein gehackte Petersilie am Ende der Garzeit unter die Sauce ziehen. Sauce zu Eiern, Fisch oder Gemüse reichen.

## › SPEISESENF

**Speisesenfproduktion** kurz → Mahlen der Senfkörner → Entölen → dann mit Wasser, Essig und Gewürzen vermischen

**deutscher Senf** → von süß bis extra scharf, mit Kräutern und Gewürzen; meist aus gelbem und braunen Senfmehl erzeugt; süßer Senf hat hohen Anteil an Farinzucker



**englischer Senf** → hellgelbe Farbe; meist aus schwarzen und weißen Senfsamen produziert und oft mit Kurkuma [Gelbwurz] versetzt

**französischer Dijon-Senf** → blassgelb; mit Wein oder Weinessig, Salz und Gewürzen versetzt; verschiedene Schärfeklassen und Zubereitungen

**südafrikanischer Senf** → dunkel; scharf; oft weniger süß; z.T. mit getrockneten Tomaten, Chili, Oliven, exotischen Gewürzen u.a. versetzt

**amerikanischer Senf** → hellgelb; wird aus weißen Senfsamen hergestellt; mit Wein und Essig gewürzt; mild, süß und dünner als andere Senfarten

› T I P P

Den Senf kann man an einem kühlen Ort mehrere Monate lang aufbewahren, Senfsaat trocken noch viel länger.



# SESAM



- Sesam ist eine beliebte Zutat der Küchen des Nahen Ostens und Chinas. Und dies sowohl als Sesamsaat, zudem häufig als Sesamöl, welches asiatischen Wok-Gerichten einen unverwechselbaren Geschmack verleiht. Doch auch für Backwaren ist Sesam beliebt.

## WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Sesamum indicum*

**Sorten** → schwarzer [bevorzugt im Fernen Osten] und brauner Sesam [gebräuchlich in Afrika, Europa, Naher Osten]

**Herkunft** → stammt vermutlich aus Zentralafrika

**Geschichte** → schon 2300 v.Chr. in Babylon nutzte man gemahlene Körner als Speise; seit 1800 in Amerika bekannt [häufig geröstete Samen verwendet]

**Verbreitung** → Afrika, Indien, China, Asien überhaupt, Mittel- und Nordamerika

**Pflanze** → kleine flache Samen mit je nach Sorte cremeweißer, roter, brauner oder schwarzer Farbe

**Kultivierung** → Sesampflanze bereits nach 3 Monaten erntefähig; Samen sind Gewürz und Ölfrucht zugleich

**Qualität** → qualitativ hochwertiger Sesam kommt aus Zentralamerika [da keine Bitterstoffe enthalten sind und der Geschmack sehr nussig ist]

**gesundheitliche Wirkungen** → kaum [jedoch u.a. Zufuhr ernährungs-wissenschaftlich wertvoller Fettsäuren]

## REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → Samen für Backwaren [-umhüllungen], Süßspeisen, Desserts, Geflügel, Gemüse, Fleisch, Müsli, zur Saucenbindung, in der Vollwertküche, als Paste für Dips, als kalt gepresstes Sesamöl für Wok-Gerichte und Salatsaucen

**Küchentipp** → Röstet man die Samen kurz in einer Pfanne, verstärkt sich der nussige Geschmack.

**Nudeln mit Sesamsauce** → 2 Stangen Lauch, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1/2 rote Paprikaschote, 2 Möhren in putzen, waschen und in Scheiben oder Streifen schneiden. 3 EL Sesamöl im Wok erhitzen und Zwiebelscheiben darin anbraten. Nun Karotten- und Paprikastreifen sowie Lauchscheiben dazu, ebenso etwas fein gehackten frischen Ingwer mitbraten. Mit je 1 EL Sojasauce sowie Austernsauce ablöschen, mit Pfeffer und Piment abschmecken und das Gemüse gar dünsten. Inzwischen 400 g Bandnudeln oder Spaghetti in Salzwasser weichkochen und mit 1 EL Sesamöl mischen. In vorgewärmter Schüssel anrichten, Gemüse darüber geben und 50 g in einer ungefetteten Pfanne hellgelb geröstete Sesamkörner darüber streuen.

## TIPPS

**Sesamöl** → Dies ist ein hochwertiges Öl, sehr hoch erhitzbar und geeignet zum Kochen und Braten, aber auch kalt für Salate. Sesamöl liebt man in der asiatischen Küche als Gewürzöl, da es äußerst aromatisch schmeckt [im Gegensatz z.B. zu Sonnenblumenöl, das eher geschmacksneutral ist]. Durch den extrem intensiv nussigen Geschmack dosiert man es besser tropfenweise. Besonders in der chinesischen Küche findet Sesamöl aus gerösteten Sesamsamen als Würze vielfältige Verwendung. Dieses ist von dunkelbrauner Farbe. Öl aus ungerösteten Samen ist hellgelb.

**Sesam anderswo** → In Vorderasien gibt es eine Paste, **Tahini** [Tahin(a)] genannt, aus fein gemahlenden Sesamsamen [als Salatsauce oder zu Reis] und im Nahen Osten Kalva, eine Süßigkeit aus Sesam.



**Sesamsaat** → z.B. für Gebäck, Brote, Brötchen; passen leicht geröstet zu Salaten oder man kann leckere Knusperriegel daraus herstellen

**Aufbewahrung** → Sesam muss man kühl und dunkel aufbewahren, da sonst die Würzkraft verloren geht.



# VANILLE



- Bereits die Azteken nutzten Vanille zur Verfeinerung von Speisen und Kakaotränken. Heute ist sie geschätzter Zusatz in unzähligen Süßspeisen wie Eis, Gebäck, Schokolade, Desserts etc. oder wird vielen Getränken [Tees, Milch etc.] beigemischt.

## › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Vanilla planifolia*

**Grundsätzliches** → Die unreifen und fermentierten Schoten einer kletternden Orchidee im tropischen Amerika liefern die Vanille.

**Sorten** → mexikanische Vanille [am besten], Bourbon-Vanille aus Reunion und Madagaskar [benannt nach einem bestimmten Fermentationsverfahren mit heißem Wasserdampf] sowie Mauritius-Vanille

**Herkunft** → Vanille stammt ursprünglich aus den Urwäldern Mexikos

**Produzenten** heute → z.B. Madagaskar, Indonesien, Komoren, Sri Lanka

**Pflanze** → Die Pflanze wächst lianenartig [z.B. an Ästen und Baumstämmen] und zählt zur Pflanzenfamilie der Orchideen. Vanille blüht nur wenige Stunden und muss in dieser Zeit bestäubt werden; ansonsten fällt die Blüte ab.

**Ernte und Verarbeitung** → Ernten der Fruchtkapseln [keine Schoten]; etwa 20 cm lang; Ernte grüngelb; nach der Fermentation und Trocknung färben sich die Stangen schwarzbraun und bleiben lange weich und haltbar [je nach Verfahren entsteht das Aroma durch Fermentieren und meist abwechselndes Dämpfen sowie Trocknen oder durch natürliche Reifung]

**Inhaltsstoffe** fermentierter Vanille → 4% Vanillin und ätherische Öle

**Nutzung** → Lebensmittelbranche, Kosmetikindustrie

**Wirkung auf Gesundheit** → Eigentlich kaum eine. Die Indianer schrieben der Vanille aber früher eine herzstärkende, angst- und ermüdungsbeseitigende Wirkung zu. Sie soll auch stimmungsaufhellend wirken, besonders mit Kakao zusammen.

## › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Cremes, Saucen, Milchprodukte [Quark, Joghurt, Frischkäse], Eierspeisen, Schokolade, Süßspeisen, Obstsalate, Desserts, Bonbons, Eis, Gebäck; gut mischbar mit Zimt und Nelken; zum Aromatisieren von Zucker, Einlegen von Früchten; auch als Vanilleöl

**Mokka-Vanille-Likör** → 300 mL Milch und 300 mL Sahne, 3 aufgeschnittene Vanilleschoten und 1 Prise Salz in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Sahnemilch vom Feuer nehmen. 4 EL Instant-Espressopulver mit 4 EL heißem Wasser verrühren und unter die Sahnemilch ziehen. 4 Eigelb mit 150 g Zucker in eine feuerfeste Schüssel geben und im Wasserbad bzw. auf dem Herd schaumig schlagen, dann vom Herd nehmen und kalt schlagen. Die Eigelbcreme unter die Sahnemilch schlagen, Vanilleschoten herausnehmen. Zum Schluss 400 ml Weinbrand [oder Whisky] kräftig darunter rühren. Den hausgemachten Likör in dekorative Flaschen füllen und kühl aufbewahren.

## › TIPPS

Zur Nutzung schneide die Vanillestange einseitig längs auf und kratze den Inhalt in die Speise. Auch die ausgeschabte, verbleibende Schale kann man mit kochen und am Ende wieder herausnehmen. Alternativ verwendet man auch Vanilleöl zum Aromatisieren; aber auch als Duftnuance auf die Haut ist das Öl nutzbar.

**Vanillezucker** → ... besteht aus Zucker, der mit Vanillestücken aromatisiert wurde, während **Vanillinzucker** aus Zucker mit künstlichem Vanillin, dem Aromastoff der Vanilleschoten, versetzt ist.



## ZIMT



- Zimt ist wohl in letzter Zeit etwas in Verruf geraten, da Chinazimt [Cassia-Zimt] angeblich z.T. gesundheitlich bedenklich sei. Nun, der Ceylonzimt z.B. aus dem Eine Welt Laden wohl auf keinen Fall. Eine Küche ohne Zimt ist ja viel zu langweilig. Zimt wird seit etwa 5000 Jahren verwendet.

### › WISSENSWERTES

**Botanisches** → z.B. Cinnamomum verum [**Ceylon-Zimt**, Kaneel-Zimt] und Cinnamomum cassia [chinesischer **Cassia-Zimt**] sowie über 300 weitere Arten der Gattung [nur einige mit wirtschaftlichem Wert]; gehören zur Familie der Lorbeergewächse

**Herkunft** → Ceylonzimt hat seinen Ursprung in Sri Lanka, wo er auch heute in großem Maßstab angebaut wird, sowie in Brasilien und Madagaskar, bzw. Cassiazimt in China, Vietnam, Indonesien. Ceylonzimt ist der beste der Welt. In Vietnam findet man auch noch den Saigon-Zimt Cinnamomum loureirii.

**Geschichte** → schon 3000 v. Chr. in China verwendet; der feinste Zimt, der Ceylon-Zimt, wurde 1498 durch Vasco da Gama [portugiesischer Seefahrer] auf Sri Lanka entdeckt

**Verbreitung** → Sri Lanka, Indien, China, Burma, Brasilien, Westindische Inseln

**Pflanze und Gewinnung** → immergrüne Gehölze [Baum oder Strauch], Rinde und Blätter riechen aromatisch; aus innerer Rinde des Zimtstrauches [Kaneel, Ceylonzimt; 1mm starke Rinde] oder der Äste und Stämme des Zimtbaumes [Cassia, Chinazimt; 3 mm starke Rinde]; Borke etwa halb- bis einjähriger Äste wird abgeschabt und Rinde abgelöst sowie getrocknet und fermentiert; nach Rindenablösung beginnt Braunfärbung durch Fermentation allein [durch Trocknen rollen sich die Enden ein und Zimtstangen entstehen; Dauer mindestens 2 Tage]

**Qualität** → Kaneelzimt aus Sri Lanka gilt als bester der Welt, Chinazimt schmeckt kräftiger, ist aber in größeren Mengen gesundheitlich eventuell nicht ganz unbedenklich

**Duft und Aroma** → hellbraunes Zimtpulver sehr aromatisch und stark duftend

**gesundheitliche Wirkungen** → wirkt beruhigend, krampflösend, gegen Erbrechen, Blähungen, Erkältungen, entzündungshemmend [antiseptisch] und nervenstärkend; Zimtöl ist appetitanregend, magenstärkend, Blutdruck senkend, verdauungsfördernd und lindert Kopfschmerzen; reguliert die Menstruation; hilft bei Übelkeit und leichtem Durchfall; Zimtöl als Heilmittel in der chinesischen und ayurvedischen Medizin [z.B. Öl/Paste äußerlich gegen Kopfschmerzen und Neuralgie]; Tee mit Zimt und Ingwer wärmen den Körper schnell auf

**Ceylonzimt** ist gesundheitlich uneingeschränkt empfohlen, während chinesischer **Cassiazimt** nur in kleinen Mengen benutzt werden sollte infolge seines 100-fach höheren Anteils am Inhaltsstoff **Cumarin**, welches gesundheitsschädlich ist

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Currypulver, Backmischungen, Süßspeisen, Früchtekompott, Pflaumenmus u.a. Obstzubereitungen, Bratensauce, Wildgerichte, Marmelade und Honigzusatz, Reisgerichte, Backwaren oder als Zimtöl

**Küchentipps** → Mit etwas Zimt verfeinert man viele Fleischsaucen, aber auch Tomatensauce [letzteres ein Geheimtipp]. Zimt passt auch zu allen Reisgerichten [nicht nur Milchreis] und in Kombination mit Ingwer bzw. Kokos.

**Stangen contra Pulver** → Verwende besser Zimtstangen, die Du erst kurz vor dem Gebrauch im Mörser pulverisierst. Fertiges Zimtpulver verliert schnell an Duft und Geschmack. Für weniger Aroma füge größere Stangenstücke zum Mitkochen hinzu, die





Du später wieder aus der Speise herausnimmst. Kurz in trockener Pfanne angeröstet bekommt Zimt ein anderes Aroma.

**Tomaten-Apfel-Chutney** → Etwa 250 g vollreife Tomaten vierteln und 100 g süß-saure die Äpfel würfeln. Die Äpfel, 1 Stück fein geriebenen Ingwer sowie 100 g Rosinen und 5 EL Zucker zusammen mit 125 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nach 3 Minuten auch die Tomaten hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 20 min garen, bis der Inhalt dickflüssig ist. Nun 1/2 TL Kurkuma und 1/2 TL Zimtpulver hinzufügen und noch 5 min weiterkochen. Dann in einer kleinen Pfanne etwa 2 TL geklärte Butter erhitzen und 1 TL indische Fünfgewürzmischung Panch Foron [aus Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, schwarze Senfkörner sowie Zwiebelsamen] kurz anbraten, dann in die Apfel-Tomaten-Mischung geben. In einer trockenen Pfanne 1 TL Fenchelsamen und 1 TL Fenchelsamen leicht anrösten, abkühlen und mittels einer Gewürzmühle ins Gericht streuen. Zum Schluss den Saft einer halben Zitrone hineingeben und vom Herd nehmen. Das Chutney in verschließbare Gläser abfüllen.

**Variationen** → Auf Wunsch kann man vorher eine halbe bis ganze fein geschnittene Schalotte in wenig Olivenöl im Topf glasig anbraten und erst dann alles andere dazu geben. Statt Zimtpulver kann man auch etwas Zimtrinde mitkochen und später wieder herausnehmen [wobei Zimt auch ganz verzichtbar ist]. Statt der Fünfgewürzmischung reicht auch die Zugabe von etwas Cumin, gestoßenen Fenchel[tee]samen sowie schwarzen Senfkörnern und einer Prise Currypulver. Für Mutige kann auch noch Chili u.a. Würziges verkocht werden.

**Produkte des Zimtbaumes** → Zimtrinde [Gewürz], echtes Zimtöl [aus der Rinde gewonnen] und Zimtblätteröl [Kosmetikindustrie, Parfüm, Liköre, Desinfektionsmittel, Anti-Mücken-Mittel; siehe rechts], Blüten und Rinde für Räucherwerk, Zimtblätter für Tees u.a.

*Zimtöle rufen oft Allergien hervor, da sie recht hautreizend sind. Außerdem sollen sie nicht in der Schwangerschaft benutzt werden.*

#### › T I P P S

Verwende besser Zimtstangen, die Du erst kurz vor dem Gebrauch im Mörser pulverisierst (oder mit einem feinen Reibeisen reibst). Fertiges Zimtpulver verliert schnell an Duft und Geschmack. Für weniger Aroma fügen größere Stangenstücke zum Mitkochen hinzu, die Du später wieder aus der Speise herausnimmst.

**wirtschaftliche Verwendungen** → Das Zimtöl eignet sich auch als Duftöl. Es ist in colaähnlichen Getränken, Limonaden und Kaugummis enthalten, das Öl der Zimtbaumblätter in Kaugummi und Essiggemüse, darüber hinaus wird es zur Verstärkung von Frucht- oder Schokoladengeschmack in Likören eingesetzt. Zudem wird Zimt teilweise auch zu Parfüms sowie Räucherkerzen bzw. -stäbchen zugesetzt.

**Duftpäckchen** → 5 Zimtstangen mit Golddraht zusammenbinden. 1 Sternanis und 1 Stück getrockneten Ingwer mit Golddraht in der Mitte der Zimtstangen befestigen. Wenn diese Päckchen in Heizungsnähe aufbewahrt werden, verströmen sie einen würzigen Duft. Sie lassen sich auch an Geschenkverpackungen als duftende Überraschung anbringen.



## ZITRONENGRAS



- Zitronengras angenehm ist eine nach Zitrone sowie Limonen duftende Pflanze und sehr beliebt in der Küche Ost- und Südostasiens. Sie kann bequem als anspruchslose Zimmerpflanze gehalten werden. Man nutzt dann meist die dicken Zitronengrassstiele.

### › WISSENSWERTES

**botanischer Name** → *Cymbopogon citratus*

**Verbreitung** → z.B. in Indien, Indonesien, China, Thailand, Vietnam und Sri Lanka

**Pflanze** → tropische Grasart in fast allen tropischen Gebieten; Büschel werden bis zu einem Meter hoch

**Duft und Aroma** → zitronig-limonig süßsauer

**gesundheitliche Wirkungen** → magenstärkend, fiebersenkend, harntreibend; lindert Bauchschmerzen und hilft bei Erbrechen und Durchfall; mit Ölen gegen Hexenschuss und Rheuma äußerlich

### › REZEPTE UND VERWENDUNG

Verwendung in der **Küche** → für Gemüsegerichte, asiatische Küche, Fisch, Geflügel, Schweinefleisch und als Tee bzw. Teezusatz

**Küchentipps** → Stiele getrocknet oder frisch einsetzbar [fein geschnitten oder als ganzes Stück mitgaren], Blätter getrocknet und klein geschnitten verwendbar [auch frisch, aber vorher warm eingeweicht]; kombinierbar z.B. mit Knoblauch, Zwiebeln, Chilis, Koriander

**kurzgebratenes Gemüse** nach thailändischer Art für 4 Personen → 4 zerdrückte Knoblauchzehen und 3 fein gehackte Zitronengrassstiele in einer Pfanne in ca. 1 EL heißen Öl braten. Danach 2 TL fein gehackte Chilischoten, 2 Stangen Staudensellerie in kurzen Stücken und 100 g geschnittene grüne Bohnen und unter Rühren ca. 1 min mitbraten. 150 g grünen Spargel in Stücken und eine geschnittene rote Paprikaschote unterheben sowie 1 min abgedeckt dünsten. Alles mit 2-6 EL Chilisauce sowie 100 g Bohnensprossen vermischen und [bei frischen Sprossen] etwa 1 min ziehen lassen. Auf dem Servierteller mit 80 g gehackten und gerösteten Erdnüssen sowie je nach Geschmack mit etwas frischen gehackten Korianderblättern bestreuen. Eventuell Reis dazu reichen. Passt auch gut zu Huhn.

### › TIPPS

**Zitronengrastees** → Mit Hibiskus, Lindenblüten und etwas Pfefferminze schmeckt kalt genossener Zitronengrastees sehr erfrischend.

**Zitronengras als Gewürz** → Asiatische Gerichte bekommen mit frischem, getrocknetem oder gefriergetrocknetem Zitronengras einen angenehm exotisch-säuerlichen Touch. Verwende frische Zitronengrasblätter zum Kochen. Weiche diese erst in warmem Wasser ein [da sie sehr faserig sind] und zerschneide sie dann in kleinste Stücke. Oder nutze die dicken Stiele [ganz, angedrückt oder zerschnitten].

Nebeneffekt **in tropischen Gebieten** → Zitronengrasanbau stoppt Bodenerosion



## ANDERE GEWÜRZE

### CURRYBLÄTTER

**Herkunft** → wachsen besonders in Südindien und Sri Lanka an Bäumen und haben mit Currypulver nichts zu tun

**Informationen** → ähnlich einsetzbar wie Lorbeerblätter [aber mit verzehrbar]; leicht bitterer, curryähnlicher Geschmack [beim Zerkleinern curryartig duftend]; lassen sich in herzhaften Speisen wie Kräuter einsetzen

**Tipps** → in der indischen Medizin fiebersenkend und gegen Brechreiz angewandt; in Deutschland meist nur getrocknet im Handel [frisch besseres Aroma]

### GARAM MASALA

Das ist eine indische Gewürzmischung z.B. für viele Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte. Je nach Region und gar Familie ist der Mix unterschiedlich zusammengesetzt. (siehe auch Currypulver weiter oben)

Je nach Verwendung werden die einzelnen Gewürze im Normalfall vorher trocken, ab und an in Öl angebraten. Aber manchmal nimmt man es auch ohne Anrösten.

**Rezeptbeispiel** → 1 EL Koriandersamen, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, ½ TL Kardamomkapseln, ½ TL ganze Nelken, 1 Stück Zimtstange [etwa 5 cm lang] in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren 3 min rösten. Abkühlen lassen und in einer elektrischen Kaffeemühle fein mahlen, dann im Schraubglas aufbewahren.

### KAPERN



Sehr beliebt in hellen Saucen der heimischen Küche sind Kapern, die z.B. zu Königsberger Klopse oder sauren Eiern passen. Im Handel erhält man sie meist in Essig eingelegt. Je größer sie sind, umso weicher und mehr Aroma haben sie.

**botanischer Name** → *Capparis spinosa*

**Informationen** → dorniger Strauch, etwa 1 m hoch aus dem Mittelmeergebiet; geerntet werden die noch geschlossenen unreifen Blütenknospen, die dann getrocknet und in Öl oder Essig eingelegt werden

### KÜMMEL

**botanischer Name** → *Carum carvi*

**Informationen** → zweijähriges Doldengewächs, dass auch in heimischen Breiten wächst; schmeckt deutlich anders als Kreuzkümmel [Cumin]; ideal zu Kartoffeln, Gemüse und Sauerkraut

### MEERRETTICH

Nicht nur in unseren Breiten ist Meerrettich [und andere Rettichsorten] ein beliebter Scharfmacher, insbesondere u.a. zu Fleisch- und Fischgerichten [Tafelspitz, Karpfen, Pellkartoffeln, Ei etc.]. Doch auch als Gemüse macht die Wurzel eine gute Figur.

In Japan nutzt man z.B. für Sushi oft **Wasabi**, eine grüne scharfe Meerrettich-Paste aus dem Japanischen Meerrettich (Wassermeerrrettich).



## PAPRIKA



(siehe auch Chili)

**botanischer Name** → *Capsicum annuum*

**Verbreitung** → u.a. Südamerika, Mittelmeerländer, Ungarn, Deutschland

**Informationen** → hellrotes bis braunes Pulver von mild bis sehr scharf; pulverisierte getrocknete Früchte und Fruchtkernen der Paprikapflanze; wirkt auch verdauungsfördernd, desinfizierend und appetitanregend

**Paprika-Sorten** → Paprikapulver erhält man z.B. ...

- **Delikatess-Paprika** → mild, aromatisch, hellrot; nur aus Früchten gewonnen
- **Edelsüß-Paprika** → würzig, mild, hellrot, für alle Speisen
- **Halbsüß-Paprika** → etwas schärfer; für kräftigere Speisen wie Gulasch, Hammel
- **Rosenpaprika** → sehr scharf, tiefrot; viele Fruchtkerne verarbeitet

**Tipps** → Paprika eignet sich u.a. für Suppen, Fleisch und Fisch, Geflügel, Eintopf, Gemüse, Saucen, Dips, Dressings, Chips, Chutneys etc. Beim Kochen sollte man Paprika nicht zu stark anbraten, da er leicht verbrennt und bitter wird. In vielen Ländern nimmt man Paprika nur wegen der roten Farbe und würzt mit Chilipulver.

## SOJA

**botanischer Name** → *Glycine max*

**Wichtig** → Die Sojapflanze ist heute eine der wichtigsten Pflanzen überhaupt. Bei uns kennt man sie erst hundert Jahre, in China jedoch seit über 3000 Jahren. Die Früchte [Bohnen] haben einen enorm hohen Eiweißgehalt von etwa 40%. Das Eiweiß ähnelt in seiner Zusammensetzung sehr dem des Fleisches. So wird besonders auch in Amerika Fleisch- und Milchersatz daraus hergestellt.

**Verbreitung** → China, Südostasien, Amerika

**Informationen** → einjährige Hülsenfruchtpflanze, ähnlich der Buschbohne; Pflanze zwischen 30 cm und 1,5 m hoch; benötigt viel Wärme; in den [Sub-]Tropen zu Hause, aber einige Zuchtsorten auch im gemäßigtem Klima; aus den Bohnen extrahiert man die Eiweiße; im Handel erhält man dann Sojamehl und Sojaöl

**Tipps** → Soja ist nicht nur Eiweißlieferant, sondern auch ein großartiges Würzmittel [siehe asiatische Sojasaucen]. Darüber hinaus kann man die Rückstände der Sojaindustrie als wertvolles Viehfutter verwenden.

**Gentechnik** → Ins Gerede kommt Soja leider in letzter Zeit durch den Einsatz von gentechnisch veränderten Sorten in Unkenntnis ihrer längerfristigen Wirkung auf unsere Gesundheit sowie der Gefahr von gesundheitlichen und ökologischen Schäden.

## WACHOLDER



**botanischer Name** → *Juniperus communis*

**Informationen** → wildwachsender, stacheliger Busch [z.B. auf einheimischen verwilderten Weiden] mit tiefblauen Beeren; wird per Hand gesammelt und bei niedrigen Temperaturen getrocknet; ideal für Sauerkraut, Wildgerichte; zur Herstellung von Gin und Heilmitteln gegen Rheuma; appetitanregend und verdauungsfördernd

**Tipp** → im Mörser zerstoßene Wacholderbeeren entfalten ein intensiveres Aroma



Das kleine Gewürzlexikon ist ein Service von Deinem...

# EINE WELT LADEN

*Weißwasser*

Für gerechten Handel und Ökologie.

sowie der gemeinnützigen

## INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

So erreichst Du uns ...

EINE WELT LADEN  
02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

*Öffnungszeiten*

**Montag – Donnerstag 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr,**  
**Freitag 10 bis 13 sowie 15 bis 18 Uhr**

*Telefon* 03576 2529029

*eMail* [post@eineweltladen.info](mailto:post@eineweltladen.info)

*Internet* [www.eineweltladen.info](http://www.eineweltladen.info)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Quellen: Für unser Lexikon nutzten wir folgende Informationsquellen ...

Internet → [gepa.de](http://gepa.de), [el-puente.de](http://el-puente.de), [dwp-rv.de](http://dwp-rv.de), [fair4you-online.de](http://fair4you-online.de), [fairtrade.de](http://fairtrade.de), [fairtrade-deutschland.de](http://fairtrade-deutschland.de), [wikipedia.de](http://wikipedia.de), [lebensmittellexikon.de](http://lebensmittellexikon.de), [gernot-katzers-spice-pages.com](http://gernot-katzers-spice-pages.com), [pixabay.de](http://pixabay.de), [openclipart.org](http://openclipart.org)

Literatur und Informationsmaterialien ↓

- Produktinformationen der GEPA Wuppertal, von El Puente Nordstemmen und Weltpartner Ravensburg [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren, Infos auf Produktverpackungen]
- Be my guest, Cornelsen Verlag Berlin 2012, Arbeitsmaterialien zur Nachhaltigkeit
- Die internationale Speisekammer, Lebensmittelkunde von A-Z, Dorling Kindersley Ltd. London, SDK Verlags GmbH Stuttgart 1991
- Lebensmittel-Warenverkaufskunde [Rebholz, Birk u.a.; Verlag Dr. Max Gehlen, Bad Homburg, 1994, S. 87 ff.]
- Systemgastronomie [Haase, Hayne u.a.; Verlag Handwerk und Technik Hamburg 2013, S. 298 ff.]
- Indisch Kochen, Bikash und Marcela Kumar, Gräfe und Unzer GmbH München 1994
- Gewürze, Fair + Bio, DWP GmbH Ravensburg, Broschüre
- Kräuter & Gewürze, Krone Verlag Lünen, 2004, Broschüre
- Die ganze Welt der Kräuter, Dorling Kindersley Limited London, Deutsche Lizenzausgabe, Garant Verlag Benz, 2014
- Die 50 besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit, Dorling Kindersley Limited London, Deutsche Lizenzausgabe, Garant Verlag Benz, 2014

