



## Die köstliche Welt der gesunden Gewürze

Gewürze machen unsere tägliche Kost schmackhaft und fördern die Freude am Essen. Schon seit Jahrhunderten weiß man außerdem, dass Gewürze gesund sind und zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen. Dieser wichtige Beitrag zur Gesundheit ist es, der den Gewürzen immer mehr Beachtung und Wertschätzung einbringt. Durch richtiges Würzen können wir Verdauungsbeschwerden ausschalten oder zumindest lindern, Herz und Kreislauf entlasten und den Ablauf fast aller Lebensvorgänge aktivieren. Doch was heißt „richtiges Würzen“?

Mit dem Einkauf eines verpackten Gewürzes im Lebensmittelgeschäft, auf dem Markt oder bei speziellen Händlern allein ist es noch nicht getan. Es kommt darauf an, richtig auszuwählen und die Tricks zu kennen, wie sich die heilkräftigen und aromatischen Inhaltsstoffe beim Zubereiten von Speisen am besten entfalten.

Hierbei möchte das Buch ein nützlicher Helfer sein. Es vermittelt Hintergrundwissen über die Gewürzpflanzen, die verwendeten Pflanzenteile, die im Handel befindliche Ware und die gesundheitsfördernden Bestandteile. Die Küchentipps und Rezepte möchten Ihnen Lust machen zu experimentieren und neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen. Lassen Sie sich verführen zum „Erlebnis Gesundheit“, genießen Sie Duft, Aroma und Geschmack köstlicher Gewürze und Kräuter!



## Muskatnuss und Muskatblüte



**Muskat ist ein Gewürz  
für Liebhaber!  
Richtig dosiert ist es ein  
echter Zungenschmeichler  
und liefert köstliche  
Überraschungen für den  
Gaumen.**

### **Wo und wie wächst Muskat?**

### **Welche Pflanzenteile werden verwendet?**

Die Pflanze, die uns das Muskatgewürz liefert, ist ursprünglich auf den ostindischen Molukken, den sogenannten Gewürzinseln, zu Hause. Heute wird der immergrüne, dicht belaubte Baum oder Strauch in Malaysia, Indonesien, Sri Lanka, Westindien und anderen tropischen Gebieten kultiviert. Aus den Blüten, die einen an Maiglöckchen erinnernden Duft verströmen, entwickeln sich Früchte, die sich mit glattschaligen Pfirsichen vergleichen lassen. Die reifen Früchte platzen auf, bleiben aber am Baum hängen. Man erkennt dann im Innern einen leuchtend roten, fleischigen Samenmantel, der den Samen becherförmig umschließt. Dieser Samenmantel wird in Handarbeit sorgfältig vom Samen gelöst. Man streicht ihn glatt und trocknet ihn an der Sonne. Dabei verfärbt sich das Rot in ein Goldgelb bis Gelb und liefert das Gewürz das bei uns als „Muskatblüte“ im Handel ist – obwohl es



sich botanisch nicht um eine Blüte handelt. Auch die „Muskatnuss“ ist keine Nuss, sondern der getrocknete Samenkern der Muskatpflanze. Ostindische Muskatnüsse werden zumeist weiß gekalkt – die Kalkschicht soll vor Insektenbefall schützen.

## Einkaufstipps

Wer Muskat einkauft, sollte ganze „Nüsse“ wählen. Gepulverte Muskatnuss kann leicht versteckte Verfälschungen enthalten und verliert sehr schnell an Aroma. Muskatnüsse haben einen hohen Fettgehalt, deshalb wird gepulverte Ware schnell ranzig. Für die ganzen Nüsse empfiehlt sich die Anschaffung einer Muskatreibe, die Muskatblüte (auch Macis genannt) kann in einer Muskatmühle zerkleinert werden.



## Wie schmeckt Muskat?

Muskatnuss schmeckt brennend-würzig-bitter und duftet angenehm. Muskatblüte ist weniger scharf und gilt als „vornehmer“ und edler.

## Was ist drin im Muskat? – Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Muskatnüsse enthalten fettes Öl, ätherisches Öl, Stärke, Zucker, Pektine und pflanzliche Farbstoffe. Dem ätherischen Öl sagt man in hoher Dosierung eine giftige und halluzinogene, also bewusstseinsverändernde Wirkung nach. Doch keine Sorge, als Gewürz in rechter Dosierung darf man das übersehen. Alle, die Muskat als Rauschdroge versucht haben, sind „geheilt“. Denn die erforderliche Menge (mindestens eine halbe bis eine ganze geraspelte Muskatnuss) erzeugt einen derartigen Widerwillen gegenüber Muskat, dass ein zweiter Versuch unmöglich wird.



Muskatblüte



Die in Muskat enthaltenen Stoffe fördern die Verdauung, indem sie die Verdauungsdrüsen und den Gallfluss anregen. Die der Muskatwürze nachgesagte Wirkung als Aphrodisiakum dürfte dagegen sehr zweifelhaft sein, auch wenn sich eine überlieferte Geschichte von Sibylle von Neitschütz, der Geliebten Augusts des Starken, nett anhört: Angeblich ließ die Frau eine Muskatnuss dreimal ihren Körper passieren, um sie dann gemahlen einem Liebestrank für ihren August beizumischen.

### Tipps für die Küche

Richtig dosiert, sind Muskatnuss und Muskatblüte geradezu das „I-Tüpfelchen“ vieler Speisen. Muskat passt zu Kartoffelgerichten, Gemüse, Eintöpfen, Fisch, Wild oder auch zu Käse. Gebundene Suppen aus Blumenkohl, Spargel oder anderen Gemüsesorten lassen sich durch Muskat von Durchschnitts- zu Feinschmeckersuppen verzaubern. Um die Würzkraft von Muskat zu ergründen, eignet sich folgendes Experiment: Eine kräftige Fleischbrühe wird, solange sie noch kochendheiß ist, mit einer kleinen Menge frisch geriebener Muskatnuss oder frisch gemahlener Macis versetzt. Nach etwa fünf Minuten wird probiert. Erscheint die Menge zu gering, wird weiter gewürzt, bis die geschmackliche Obergrenze erreicht ist. Auf diese Weise lässt sich die Menge ermitteln, die dem eigenen Geschmack entspricht und schmeichelt.





# Vanille

**Vanille ist verführerisch und köstlich!  
Der Wohlgeschmack der Vanille beschert  
so viel Freude, dass man allein deshalb  
diesem Gewürz schon eine Wirkung als  
Heilmittel nachsagen kann.**

**Alles in den Schatten stellt die Verbindung  
von Vanille mit Kakao oder Schokolade!  
Vanille und Kakao waren es auch, die als  
braunes Getränk in goldenen Schalen bei  
den Azteken angeboten wurden und die  
die spanischen Eroberer Mittel- und Süd-  
amerikas geradezu faszinierten.**

**Bei den Azteken hatte die Vanille den  
unaussprechlichen Namen Tlilxochitl.  
Der Name „Vanille“ entstand aus dem spa-  
nischen Wort für Schote, nämlich „vaine“,  
und dessen Verkleinerungsform „vainilla“.**



## Wo und wie wächst Vanille?

### Welche Pflanzenteile werden verwendet?

Die Heimat der Vanille liegt in Mexiko. Doch die Holländer „verpflanzten“ sie nach Java, die Franzosen nach Madagaskar, auf die Seychellen und in andere tropische Gebiete. Allerdings erlebten die Gewürzbauern zunächst eine Überraschung: Die Pflanzen gediehen und blühten – aber die begehrten Früchte blieben aus! In der Fremde fehlten nämlich die Kolibris und die langrüsseligen Insekten, die in Mexiko die Befruchtung besorgten. Erst als man die Blüten künstlich bestäubte, entwickelten sich auch in anderen Ländern die gewünschten Früchte.



Die langgestreckten, schwarzbraunen und biegsamen Früchte liefern nämlich das, was wir als „Vanilleschoten“ einkaufen. Im Innern der Frucht liegen zahlreiche, rundliche, schwarzbraune, glänzende Samen in einem schwarzen, wohlriechenden Fruchtmus.

Für die Aufarbeitung der marktüblichen Vanille werden die Früchte allerdings noch grün, also unreif, geerntet. Sie sind zu diesem Zeitpunkt noch geruchlos. Nach der Ernte (per Hand!) werden die Früchte für wenige Sekunden in heißes Wasser getaucht, dann müssen sie einen Tag lang in Tonnen lagern und „schwitzen“. Bei diesem Vorgang setzt eine Fermentierung ein, also eine gewünschte enzymatische Umwandlung von Inhaltsstoffen.

Nach einem Tag haben die Früchte schon eine schwarzbraune Farbe und werden zum Trocknen zunächst in die Sonne gelegt, später auf Darren im Schatten weitergetrocknet. Es dauert etwa zwei Monate, bis der Fermentierungsprozess abgeschlossen ist.

Die Früchte sind nun handelsreif und haben einen starken, aber nicht aufdringlichen Geruch. Sie werden für den Verkauf gebündelt, besonders edle Früchte werden einzeln in Glasröhrchen verpackt.

## Einkaufstipps



Neben den Vanillefrüchten (umgangssprachlich Vanilleschoten) ist auch Vanillezucker im Handel. Hier muss man sehr darauf achten, auch wirklich ein mit Naturvanille versetztes Produkt zu kaufen, denn es wird auch Vanillinzucker mit künstlichem Vanillearoma angeboten. Echter Vanillezucker muss mindestens 5 % Naturvanille enthalten.

## Wie schmeckt Vanille?

Geruch und Geschmack der Vanille lassen sich als edel und zart, unaufdringlich und zugleich intensiv würzig beschreiben. Beim Stichwort Vanille fallen uns Süßspeisen verschiedener Art ein: Vanille-Eis, Vanille-Sauce, Vanille-Kipferl, Kuchen, Liköre, eingemachte Früchte und aromatisierter Tee. Sogar Tabak und Kaffee sind gelegentlich mit Vanilleduft gewürzt.



## Was ist drin in Vanille? – Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Vanille enthält Duft- und Aromastoffe. Der wichtigste Inhaltsstoff ist das Vanillin, das bei der Fermentation entsteht. Gleichzeitig entstehen bei diesem Prozess noch etwas 35 weitere Duft- und Aromastoffe, sodass sich der Duft der Vanillefrucht deutlich vom reinen, synthetisch hergestellten Vanillin unterscheiden lässt.

Gesund ist Vanille allein schon deshalb, weil der Geruch und Geschmack im ganzen Körper ein Wohlgefühl entstehen lassen.

Früher galt der Duft der Vanille auch als Aphrodisiakum. Deshalb war es in zahlreichen Klöstern verboten, Vanille oder Schokolade zu essen, um die Gelübde der Mönche und Nonnen nicht zu gefährden.

## Tipps für die Küche

Vor ihrer Verwendung werden die Vanilleschoten aufgeritzt, dann wird das Mark mit einem spitzen Messer herausgeschabt.

In Verbindung mit Schokolade hebt die Vanille jedes Getränk und jede Speise in ungeahnte Höhen. So schwärmte ein Koch, von dem dieses Rezept für eine *Vanille-Schokoladencreme* stammt:



*100 g gewöhnliche Blockschokolade lässt man im Wasserbad schmelzen. Eine große Messerspitze Zimt und eine ganz kleine Messerspitze Nelken (beide im Mörser frisch verrieben) mischt man mit einem Viertel bis einem Drittel Teelöffel frisch geschabtem Vanillemark und gibt das Gemisch in die flüssige Schokolade. Nun wird die Schokolade aus dem Wasserbad genommen und mit sechs gehäuften Esslöffeln steif geschlagener Sahne, die vorher gesüßt wurde, vorsichtig vermischt. Man füllt in kleine Schälchen, die im Kühlschrank abkühlen und dort bis zum Servieren verbleiben.*

### Rezept





## Safran



**Typisch für Safran ist der intensiv gelbe Farbstoff, der sich in Wasser löst und daher allen damit gewürzten Speisen eine un-nachahmliche Färbung verleiht. Zu allen Zeiten war Safran ein kostbares, teures Edelgewürz, das seine Liebhaber, aber auch seine Kritiker hatte.**

**Früher galt Safran als gesunde Arznei und war ein beliebter Zusatz zu Fastenspeisen und Backwaren. Heute gilt er als überzeugend gute Würze besonders für Reis-, aber auch Fisch- und Gemüsegerichte.**

### **Wo und wie wächst Safran?**

### **Welche Pflanzenteile werden verwendet?**

Vermutlich stammt die unserem Gartenkrokus verwandte Pflanze, die den Safran liefert, ursprünglich aus Südeuropa und Südwestasien, sie wird jedoch schon seit Jahrtausenden vom Menschen kultiviert. Der heute bei uns angebotene Safran kommt fast ausschließlich aus Spanien. Aufgrund der steigenden Nachfrage exportiert Spanien inzwischen jährlich etwa 25000 Kilogramm Safran! Zur Gewinnung des Safrans erntet man zunächst die Blüten in den frühen Morgenstunden. Aus den Blüten werden die Narbenschenkel – das sind die bestäubungsfähigen oberen Teile des Fruchtknotens – zusammen mit einem möglichst kurzen Griffelstück herausgeschnitten. Dann werden die Narbenschenkel so lange getrocknet, bis sie orange-rot, ziegelrot oder braunrot aussehen. Das geschieht traditionell auf Haarsieben über glimmender Holzkohle oder heißer Asche. Heute werden aber auch spezielle Trockengeräte dazu verwendet. Beim Trocknen stellt sich der typische, stark aromatische Safrangeruch ein. Getrocknete Safranfäden sind etwa 2 bis 4 cm lang, brüchig und etwas fettig anzufühlen.





## Einkaufstipps

Immer zählte Safran zu den teuersten Gewürzen, deshalb wurde er zu allen Zeiten verfälscht. Im Mittelalter gab es für das Fälschen von Safran strenge Strafen, wie Tod durch Verbrennen, Abhacken von Fingern oder Händen – doch nichts schien wirklich abzuschrecken.

Auch heute noch werden zum „Strecken“ von Safran Ringelblumenblüten, Färberdistel, Tagetes, Curcuma, Paprika, ja sogar gefärbtes Sägemehl verwendet. Besonders gut und unmerklich lässt sich Safranpulver fälschen.

Wer auf Nummer sicher gehen und qualitativ einwandfreie Waren einkaufen will, sollte Safran in Form von Fäden in der Apotheke erwerben. Wer sich über Preisunterschiede wundert, sollte wissen: Der Gewürzhandel unterscheidet zwischen zwei Sorten Safran. Die teuerste Sorte mit dem lateinischen Namen „Crocus electus“ ist frei von Griffelresten. Die weniger teure Sorte mit dem lateinischen Namen „Crocus naturalis“ kann dagegen erhebliche Mengen an Griffelresten enthalten.



## Wie schmeckt Safran?

Der Geschmack von Safran lässt sich schwer einordnen. Beschrieben wird er als würzig, aromatisch, auch etwas scharf bitter, nicht süß.

## Was ist drin im Safran? – Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Im Vordergrund steht der wasserlösliche, gelbe Farbstoff, dessen große Färbekraft zu allen Zeiten beliebt war. Weiterhin enthält Safran ätherisches Öl. Der geruchsbestimmende Anteil des ätherischen Öls, das sogenannte Safranal, entsteht erst beim Trocknen. Deshalb ist der Trockenvorgang für die Qualität des Gewürzes entscheidend. Beachtenswert sind außerdem Bitterstoffe und ein wenig fettes Öl, dem jedoch keine Bedeutung zukommt.

Eine zu reichliche Verwendung von Safran (mehr als 1,5 Gramm pro Tag!) kann beim Menschen zu Vergiftungen führen! Mögliche Vergiftungsanzeichen sind Erbrechen, blutige Durchfälle, Gebärmutterblutungen, Schwindelanfälle und starke



Benommenheit. Die für den Menschen tödliche Dosis wird mit 20 Gramm angegeben.

## Tipps für die Küche

Safranfreunde sagen, eine Paella oder Bouillabaisse sei ohne Safran nicht vorstellbar. Auch die fernöstliche Küche greift gern zu Safran als Würze. Ganz allgemein passt Safran in Suppen und Saucen, in Gemüseintöpfe, zu Blumenkohl, Wirsing und Spargel, zu Geflügel, Fisch, Lamm und Hammel. Besonders beliebt ist *Safranreis*, beispielsweise als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Hier ein Rezept für 4 bis 5 Personen:



**Rezept** *1 mittlere Zwiebel, 3 Esslöffel Olivenöl, 200 Gramm Langkornreis, 1/4 Liter trockener Weißwein, 1/4 Liter heiße Hühnerbrühe, Salz, 1/2 Teelöffel voll Safranpulver oder 10 Safranfäden, 2 Esslöffel Butter, 50 Gramm geriebener Parmesan.*

*So wird's gemacht: Die Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Öl erhitzen, bis sie glasig ist. Den Reis und den Wein hinzugeben und unter Rühren etwa auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen. Mit Salz abschmecken und die Hühnerbrühe dazugeben. Den Safran darüberstreuen und gut umrühren. Etwa 20 Minuten garen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann den Parmesan und die Butter untermischen, in einer vorgewärmten Schüssel servieren.*

Wer noch nicht überzeugt ist, dass Safran eine gute Würze ist, sollte einmal *Hummersauce* probieren, für die Safranwürze wie geschaffen ist:

**Rezept** *Eine fein gehackte Zwiebel wird in etwas 3 bis 4 Esslöffeln Butter goldbraun gedünstet. Als Würze je einen gestrichenen Teelöffel Safran, Koriander, Pfeffer und Ingwer erst mischen und fein zerstoßen, dann zu der gedünsteten Zwiebel geben. Jetzt 1/4 Liter Joghurt und 1/4 Liter süße Sahne hinzufügen und das Gemisch langsam unter ständigem Umrühren zu einer gebundenen Sauce einkochen. Diese Sauce passt nicht nur zu Hummer, sondern auch zu gekochtem Seefisch, zu Krabben oder Muscheln. Lecker dazu: Sekt und Weißbrot.*



# Gewürznelken

**Wer mit Nelken würzen möchte,  
braucht Erfahrung oder eine gute  
Anleitung.  
Leicht lässt sich mit einem „Zuviel“  
ein ganzes Gericht verderben,  
während die „richtige“ Menge eine  
Speise ideal „abrunden“ und  
verfeinern kann.**



## **Wo und wie wachsen Gewürznelken? Welche Pflanzenteile werden verwendet?**

Der immergrüne „Nelkenbaum“, der bis zu 20 Metern hoch wird, ist im ostasiatischen Raum auf den Molukken und Philippinen zu Hause. Dort und auch in anderen Ländern, deren Klima und Bodenbeschaffenheit passen, wird der Baum kultiviert. Besonders gern wächst er in See- oder Meernähe. Nelkenlieferanten sind heutzutage neben den ostasiatischen Inseln auch Madagaskar, Sansibar, Sri Lanka und Südamerika. Ein junger Nelkenbaum wächst zunächst pyramidenförmig, im Alter spreizen sich die Zweige auseinander oder hängen nach unten. Die ovalen Blätter sind ledrig, kahl, durchscheinend punktiert und werden 5 bis 15 cm lang. Die weißen Blüten bilden Schirmrispen und besitzen einen roten Achsenbecher und Kelch. Geerntet werden die ganzen Blütenstände, sobald sie entwickelt, aber noch im Knospenzustand sind. Beim Trocknen nehmen die Knospen die bekannte braune Farbe an.



## Einkaufstipps

Gewürznelken sind auch unter der Bezeichnung „Nägelein“ oder „Kreidenelken“ bekannt. Je nach Herkunftsland zeichnen sich die im Handel befindlichen Nelken durch unterschiedliche Braunfärbungen aus. Qualitativ gibt es jedoch keine Unterschiede.

## Wie schmecken Nelken?

Nelken riechen und schmecken intensiv würzig und erfrischend – ihr Geschmack ist typisch für Glühwein, der neben Zimt hauptsächlich mit Nelken gewürzt wird. Manch einer wird beim Geruch und Geschmack von Nelken auch an eine Zahnarztbehandlung denken.

## Was ist drin in Gewürznelken?

### Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Würz- und Heilkraft stecken in dem ätherischen Öl, von dem Gewürznelken einen hohen Anteil enthalten. Kerbt man eine Gewürznelke mit dem Fingernagel ein, so tritt an der Druckstelle ätherisches Öl heraus. Die Inhaltsstoffe der Gewürznelke wirken keimtötend, örtlich betäubend und leicht krampflösend. Daraus leitet sich auch die medizinische Anwendung ab: Früher kaute man Nelken gegen üblen Mundgeruch und bei Zahnschmerzen, auch heute wird Nelkenöl noch in der Zahnheilkunde und für die Mundhygiene verwendet. Die Volksheilkunde schreibt der Gewürznelke außerdem blähungstreibende und appetitanregende Wirkungen zu. Vorsicht, in konzentrierter Form kann Nelkenöl die empfindlichen Schleimhäute reizen!

## Tipps für die Küche



Nelken sind neben Zimt ein unverzichtbarer Bestandteil des Glühweingewürzes. Weihnachtsgebäck, eingemachte Früchte, Obstsuppen werden durch Nelken in Duft und Geschmack verfeinert. Sauerkraut und Rotkraut werden im Geschmack



aufgewertet, wenn man eine mit Nelken gespickte Zwiebel mitkocht. Zu empfehlen sind auch wenige Nelken im Fischsud, in Wildbeizen und in allen dunklen Saucen. Selbst Nudelgerichte lassen sich mit Nelken würzen. Coq au vin verlangt Nelkenwürze ebenso wie ein Fleischartopf oder Wildgulasch. Auch die Spirituosenindustrie verwendet häufig Nelken. Hier ein Rezept für einen einfach herzustellenden *Nelkenlikör*:

*Ein Liter Kirschwasser wird mit 100 Gramm Sauerkirschen aus dem Einmachglas versetzt. 15 Gramm Koriander und 10 Gramm Nelken werden im Mörser zerstoßen und dem Ansatz zugefügt. Jetzt stellt man ihn verkorkt 10 Tage beiseite, wobei mindestens einmal pro Tag umgeschüttelt werden muss. Dann bereitet man aus 150 Gramm Zucker und 1/4 Liter Wasser durch einfaches Aufkochen einen Zuckersirup, der (wenn nötig) sorgfältig entschäumt wird. Diesen Sirup nach dem Erkalten dem Ansatz hinzufügen. Nach 2 bis 3 Tagen wird durch ein Tuch oder durch Mull filtriert. Das Ergebnis ist ein köstlicher und gesunder Likör, wenn man nicht mehr als 2 Gläschen davon trinkt. Leider nicht für Diabetiker geeignet!*

### Rezept





## Piment



**Piment, auch Nelkenpfeffer genannt, hat hierzulande nur wenige Liebhaber.**

**Doch wer mit Piment umzugehen versteht, der würzt apart und gesund.**

**Wer sich entschließt, mit diesem Gewürz zu experimentieren, wird über die Vielfalt der Geschmacksnuancen überrascht sein.**

### **Wo und wie wächst Piment?**

### **Welche Pflanzenteile werden verwendet?**

Der Nelkenpfefferbaum wird 6 bis 13 Meter hoch und hat seine Heimat in Zentralamerika. Heute wird er in vielen anderen Gebieten, vor allem auf Jamaika, kultiviert. Der Baum besitzt einen dünnen Stamm mit grauweißer, abschuppender Rinde. Seine ovalen Blätter sind etwa 10 cm lang, ledrig, ganzrandig, kahl, durchscheinend punktiert und lang gestielt. Die Blütenstände sind doldenartig, die vielen weißen, kleinen Blüten duften stark aromatisch. Die sich daraus entwickelnden Beerenfrüchte sind kugelig, manche auch leicht eiförmig gestaltet, und haben einen Durchmesser von 3 bis 8 Millimeter. Ihre Oberfläche ist feinwarzig, stumpfgrau und rötlichbraun. In jeder der beiden Fruchthälften liegt ein glänzender, schwarzbraun gefärbter Same.

Die Früchte und damit das Gewürz Piment werden kurz vor der Reife geerntet und schnell getrocknet, denn in reifem Zustand sind sie weniger aromatisch.



## Einkaufstipps

Piment war zu keiner Zeit besonders teuer, immer billiger als Pfeffer, Zimt oder Nelken. Am besten würzen die ganzen Pimentkörner.



## Wie schmeckt Piment?

Piment schmeckt scharf, ähnlich wie Pfeffer, und gleichzeitig nach Nelken und Zimt. In Speisen sollte Piment immer sparsam verwendet werden. Er soll nicht hervorschmecken (Ausnahme: Weihnachtsbäckerei).

## Was ist drin im Piment? – Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Pimentkörner enthalten hauptsächlich ätherisches Öl mit einem Bestandteil, der auch in den Gewürznelken zu finden ist. Die Inhaltsstoffe in ihrer Gesamtheit regen den Speichelfluss an und wirken verdauungsfördernd.

## Tipps für die Küche

Fleischfrikadellen, Bratkartoffeln, Fleischbrühe, Wildgerichte und der Sud, in dem Kochfisch zubereitet wird, bekommen durch Piment-Würze eine besondere Note. Wer mit Piment experimentieren möchte, sollte mit Spinat oder Wirsinggemüse beginnen. Geben Sie gleich am Anfang der Kochzeit 3 bis 5 Pimentkörner dazu, probieren Sie während des Kochens. Wird der Pimentgeschmack zu aufdringlich, sollten die Körner schnell entfernt werden. Auch deshalb ist die Verwendung ganzer Pimentkörner vorteilhaft! Man kann auch zerstoßene Früchte in ein Tee-Ei oder ein Kräutersäckchen füllen und dem Gericht hinzugeben. Häufiges Umlegen des Tee-Eis oder Säckchens sind unbedingt notwendig! Wenn die Speise würzig genug ist, das Tee-Ei oder Säckchen entfernen.

Hier das Rezept für eine typische *Pimentsauce*. Sie passt zu Fischgerichten, Eierspeisen und kaltem Braten. Zu Wild kann man sie anstelle von Preiselbeeren verwenden. Und so wird's gemacht:







**Rezept** *Noch nicht ganz reife Beeren aus dem Garten – zum Beispiel Stachelbeeren – werden sorgfältig geputzt und gewaschen. Dann werden sie mit wenig Wasser gar gekocht, durch ein grobmaschiges Sieb geschlagen und mit Dosenmilch und etwas Bindemittel aufgekocht. Während dieses kurzen Kochvorgangs versetzt man mit einigen Pimentkörnern, wobei in kurzen Abständen immer wieder probiert werden muss, um die Pimentwürze rechtzeitig zu entfernen. Nach persönlichem Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

Und hier noch ein altes Rezept aus Pommern für die Zubereitung einer *Rindszunge*:

**Rezept** *Rindszunge waschen, in Salzwasser gar kochen und enthäuten. In dünne Scheiben schneiden, in einen flachen Topf legen, feingehackte Mandeln und etwas feingehackte Zwiebeln darüber streuen. Darüber kommt nun dieses Sauce: Aus Mehl und der Zungenbrühe eine dunkle Einbrenne bereiten, 1/4 Liter Rotwein und bis zu 2 Esslöffel Essig hinzufügen. Jetzt mit gemahlenem Pfeffer, wenig gemahlenen Nelken und „reichlich“ Pimentpulver würzen. In dieser Sauce lässt man die Zunge auf ganz kleiner Flamme ziehen.*



# Kardamom

**Kardamom ist gesund für den Magen und dazu köstlich, trotzdem war er nie ein „Bestseller“ unter den Gewürzen.**

**Da die Ernte der Kardamomkapseln mit der Hand erfolgt, ist die Ware relativ teuer.**

**Doch der wahre Kenner verwendet Kardamom ohnehin sparsam, um seine belebende Wirkung zu genießen.**



## Wo und wie wächst Kardamom?

### Welche Pflanzenteile werden verwendet?

Stammpflanze des Kardamom ist eine Staude aus der Familie der Ingwergewächse, die im südwestlichen Vorderindien zu Hause ist. Dort, aber vor allem auch auf Java, Sri Lanka und in anderen Tropengebieten befinden sich Kulturen. Die bis zu 4 Meter hohe Staude bildet kräftige, fleischige Wurzelstöcke aus, aus denen beblätterte Scheinstängel mit langen Blütenständen hervorgehen. Die lanzettförmigen Blätter werden bis zu 70 cm lang und etwa 8 cm breit. In den Achseln der schmalen, stumpfen, 3 bis 4 cm langen Deckblätter stehen drei bis sechs Blüten mit drei gelben bis roten Zipfeln. Der unterständige Fruchtknoten ist dreifächrig. Die daraus hervorgehende Frucht, eine dreifächrige Kapsel, kann abhängig von den Kulturbedingungen unterschiedlich groß sein. Die Pflanze braucht für ein optimales Wachstum einen guten Boden und feuchtwarmes Klima. Nach etwa drei Jahren



ungestörten Wachstums in den Kulturen wird mit der Ernte der Früchte begonnen. Die Früchte sind es, die wir als Kardamomkapseln später im Handel erhalten.

Die Pflanze blüht zwar das ganze Jahr über, die Hauptblütezeit fällt jedoch in die Monate Januar bis Mai, und die Früchte sind hauptsächlich in den Monaten Oktober bis Dezember erntereif. Die Ernte ist ziemlich aufwendig. Denn die Früchte reifen sogar an einem Blütenstand zu unterschiedlichen Zeiten heran, und die Ernte muss unmittelbar vor der Vollreife erfolgen, damit die Samen noch in der hellen, schützenden Kapseln verbleiben können. Aus diesen Gründen muss mit der Hand geerntet werden – und das macht die Handelsware relativ teuer.

### Einkaufstipps

Als beste Handelssorten gelten die Malabar-Kardamomen. Man sollte Kardamom nur in ganzen Kapseln kaufen. Die Kapselhülle schützt die Samen und verhindert ein Verdunsten der darin enthaltenen würzigen ätherischen Öle. Somit dient die Kapselhülle nicht nur als ideale Verpackung, sie stellt auch gleichzeitig sicher, dass man beim Gewürzeinkauf keiner Fälschung aufsitzt! Nach dem Aufdrücken der Kapsel lassen sich die eckigen, braunen Samen leicht herausnehmen und bei Bedarf mahlen.



Gepulverte Ware einzukaufen ist weniger empfehlenswert, weil sich das empfindliche ätherische Öl in diesem Zustand leicht verändern und den Geschmack unangenehm beeinträchtigen kann.

### Wie schmeckt Kardamom?

Kardamom schmeckt aromatisch-scharf: etwas nach Ingwer, nach wildem Majoran und nach Galgant, dazu etwas säuerlich.

In Thailand, Indien und Indonesien zählt Kardamom wegen seiner Schärfe zu den unentbehrlichen Gewürzen und ist Bestandteil vieler Currymischungen. Auch in Gewürzmischungen ist der Eigengeschmack des Kardamom noch wahrnehmbar.



## Was ist drin im Kardamom? Welche Wirkungen sind zu erwarten?

Kardamomsamen enthalten hauptsächlich ätherische Öle. Diese wirken appetit-anregend, verdauungsfördernd, blähungstreibend. Früher wurde Kardamom als Arznei bei Magenverstimmung nach Völlereien und bei Schluckauf nach zu fettem Essen eingesetzt.

Wie viele aromatisch-scharfe Gewürze aus dem Orient galt auch Kardamom als Aphrodisiakum.

### Tipps für die Küche

Die Kardamomsamen sollten in der Küche vor der Verwendung in einer Mühle (handelsübliche Pfeffermühle) gemahlen werden.

Kardamom passt als Würze ins Weihnachtsgebäck, in Süßspeisen und Kompotte, in Eingemachtes und in dunkle Saucen, aber auch in Wurst, besonders grobe Blutwurst. Sparsam verwendet belebt Kardamom auch Fisch und Geflügel.

Eine Messerspitze voll Kardamom-Pulver dem gemahlene Bohnenkaffee kurz vor dem Überbrühen beigegeben, verfeinert den Geschmack und verbessert die Verträglichkeit des Kaffees.



Wer unter Blähungen und Völlegefühl nach den Mahlzeiten leidet, sollte einmal folgenden Tee versuchen:

*20 g Kardamom, 20 g Kümmel und 10 g Fenchel mischen. Einen Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen und in bedecktem Gefäß 10 Minuten lang ziehen lassen. Bei Bedarf eine Tasse Tee warm und schluckweise trinken. Zur Vorbeugung kann man im Wechsel zweimal täglich eine Tasse dieser Teemischung und eine Tasse Kamillentee trinken.*

#### Rezept

Und hier noch eine gesunde Gewürzmischung für Stachelbeer- und Pflaumenmus:  
*20 g Koriander, 15 g Kardamom, 15 g Ingwer und 10 g Gewürznelken.*