

## **Koriander; ein Klassiker im Gewürzregal**

**Seit mehr als 3000 Jahren nutzen die Menschen die Samen und die frischen Blätter des Korianders zum Würzen und in der Medizin. Besonders als Zutat vieler Fleisch- und Fischgerichte ist die Pflanze nicht mehr wegzudenken.**

**Curry ohne Koriander?** Für die asiatische Küche wäre das unvorstellbar. In pulverisierter Form sind die Samen des Korianders jedoch nicht nur eine wichtige Zutat von Currymischungen, auch vielen Chutneys verleiht das Gewürz ein süßliches Aroma. Hierzulande ist der Koriander besonders in der Weihnachtszeit unverzichtbar. Kein Lebkuchenrezept kommt ohne ihn aus, und er ist ein gängiges Brotgewürz.

In der Küche gibt es für Koriander zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Die Samen sollten dabei erst direkt vor ihrem Gebrauch zermahlen oder zerstoßen werden, da sie sonst sehr schnell ihr Aroma verlieren. Samen, die in einer Pfanne kurz angeröstet werden, entwickeln zudem einen ganz besonders intensiven Geschmack. Ganze Koriandersamen gibt man zu Fischmarinaden und Fleischbeizen dazu. Die Blätter des Korianders verleihen Fisch, Fleisch, Salaten, Suppen oder Reisgerichten eine frische Würze. Sie haben ein süßes, zitronenähnliches Aroma und einen kräftigen Nachgeschmack. Die frischen Blätter eignen sich daher auch zum Verfeinern von Soßen und Dips.

Die thailändische Küche verwendet auch die gehackten Wurzeln des Korianders, zum Beispiel um Suppen zu würzen. Beim Kochen sollten frische Korianderblätter immer erst am Ende des Garprozesses dazugegeben werden, da sie sehr hitzempfindlich sind und sonst ihr Aroma verloren gehen würde. Auch bei der Herstellung von scharfen Schnäpsen und Kräuterlikören wird Koriander als Zutat genutzt. Aus den Samen wird außerdem ein ätherisches Öl für die Parfümherstellung gewonnen.

Schon vor mehr als 3000 Jahren war Koriander ein fester Bestandteil in der Küche und der Medizin. Vermutlich brachten ihn arabische Händler zu den Ägyptern, die das Gewürz vor allem als Heilpflanze nutzten. Noch heute hilft Koriander gegen Appetitlosigkeit, wirkt krampflösend und durchblutungsfördernd. Außerdem würzten die Ägypter ihre Gerstenfladen damit und legten den Koriander in Wein ein, um die berausende Wirkung des Alkohols zu verstärken. Die Griechen würzten mit ihm ihre Fisch- und Fleischgerichte und der Römer Apicius veröffentlichte im 1. Jahrhundert nach Christus ein Kochbuch mit 70 Korianderrezepten.

Der Name Koriander leitet sich vom griechischen Wort „kòris“ ab, das Wanze bedeutet. Viele Menschen scheint der Geruch der frischen Blüten an das ungeliebte Insekt zu erinnern. Deshalb trägt das Gewürz auch den Spitznamen Wanzenkraut. Koriander ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütengewächse und wird 60 bis 90 Zentimeter hoch. Er mag warme, mäßig trockene Standorte sowie leichte, kalkhaltige und sandige Böden. Seine Blütezeit ist von Juni bis Juli. Ab August sind die Samen erntereif.

### **Der Koriander - ein Doldenblütler**

**Pflanze:** Sie hat zahlreiche feine, verzweigte Triebe und wird bis zu 90 Zentimeter hoch.

**Blätter:** Die grundständigen Blätter haben eine breite Form, die oberen sind feingefiedert.

**Blüte:** Die Blüten des Korianders sind weiß bis rötlich und ein bis zwei Zentimeter lang.

**Samen:** Sie sind kugelig bis eiförmig. Wenn sie sich braun färben, sind sie erntereif.

### **Die größten Erzeuger von Koriander**

Koriander stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Inzwischen ist die Pflanze auf der ganzen Welt verbreitet. Die größten Erzeugerländer sind: Indien, Marokko, Kanada, Rumänien, Russland und die Ukraine.

### **Pfeffer; das Gold unter den Gewürzen**

**Kaum etwas prägte die Geschichte des Gewürzhandels so sehr wie die Suche nach dem Pfeffer. Aus der heutigen Küche ist er nicht mehr wegzudenken. Einst aber war das beissend scharfe, an ätherischen Ölen reiche Gewürz so wertvoll, dass man seine Schulden mit ihm bezahlte – oder auch seine Leibeigenen.**

Das begehrte Gewürz erreichte Europa vermutlich schon vor 3000 Jahren: Die Araber lieferten den Pfeffer, den sie selbst in Indien erstanden, über Jahrhunderte hinweg nur in gemahlener Form, so dass man in Europa weder Form noch Herkunft des scharfaromatischen Pulvers kannte. „Geh doch hin, wo der Pfeffer wächst!“ war bald schon eine geläufige Aufforderung an Menschen, die man sich möglichst weit weg wünschte. Die Gewürzstrassen nach Asien wurden erbittert verteidigt, Kriege geführt, Imperien zugrunde gerichtet. 408 v. Chr. verlangten die Goten nach der Belagerung Roms neben Gold auch Pfeffer von den Römern, die das Gewürz ihrerseits zu Wucherpreisen importieren mussten. Ab dem 10. Jahrhundert beherrschten Genua und Venedig den Handel mit den Arabern. Die grossen deutschen Handelskompanien hatten ihren Sitz im Prachtbau Fondaco die Tedeschi in Venedig. Sie mussten das begehrte Gewürz von den Venezianern teuer ersteigern. Süddeutsche Gewürzhandelshäuser transportierten den Pfeffer dann über die Alpen – die Handelsfamilien Welser und Fugger aus Augsburg stiegen dadurch zu reichen und mächtigen Dynastien auf. Den europäischen Kaufleuten aber blieb es versagt, direkt mit Fernost zu verhandeln. Historiker glauben daher, dass es in den Kreuzzügen nicht so sehr um die Befreiung des Heiligen Landes ging, sondern um das Brechen des arabischen Monopols im Güterverkehr. Mit der Einnahme Jerusalems und dem Sieg über die Araber kontrollierten die Europäer die wichtigsten Handelsrouten selbst. 1498 entdeckte der Portugiese Vasco da Gama den Seeweg nach Indien. Doch erst seit 200 Jahren importieren Hamburger Kaufleute den Pfeffer selbst. Weil sie mit ihren Pfeffervorräten grosse Reichtümer anhäuften, nannte man diese neureichen Händler in der Hansestadt damals verächtlich „Peffersäcke“.

### **Wo der Pfeffer wächst**

Der aus Indien stammende „piper nigrum“ gilt als Pfeffer im eigentlichen Sinn. Weil er aber lange Zeit sehr teuer war, wurden andere, ähnlich scharfe Beeren als Pfefferersatz verwendet. Doch nur der Langpfeffer und der Kubebenpfeffer sind überhaupt mit ihm verwandt. Einige der „falschen“ Pfeffersorten erinnern eher an Ingwer oder Nelke und beruhen auf ganz anderen Schärfeprinzipien.

### **Pfeffer (piper nigrum)**

Der milde grüne und der scharfe schwarze Pfeffer stammen aus der Ernte nicht ganz ausgereifter Früchte. Die dunkle Färbung des schwarzen Pfeffers entsteht bei der Fermentierung, die man durch das Einlegen der Früchte in eine Salzlake verhindern kann. Der aromatische rote Pfeffer wird aus voll gereiften Früchten gewonnen. Wenn man ihn einweicht, bleibt schliesslich noch der harte Stein übrig. Dieser weisse Pfeffer hat fast kein Aroma und eine besonders reine Schärfe.

### **Langpfeffer**

Der bengalische oder balinesische Pfeffer wurde bereits von den Römern geschätzt: Zu deren pikant-süsser Küche mit ihren Weinsaucen passte er sogar besser als der schwarze Pfeffer. Sein Aroma ist scharf und warm, mit süsslichen Obertönen. In Südasien wird der Langpfeffer auch als Aphrodisiakum eingesetzt.

### **Kubebenpfeffer**

In rohem Zustand scharf und bitter, entwickeln diese Beeren aus Indonesien beim Kochen ein angenehmes, warm-pfeffriges Aroma mit einem Hauch von Eukalyptus. In Europa waren sie lange Zeit ein Ersatz für den schwarzen Pfeffer. Heute findet sich der Kubebenpfeffer noch in der berühmten marokkanischen Gewürzmischung „Ras el hanout“. In seiner indonesischen Heimat würzt der Kubebenpfeffer Lamm- und Hammelgerichte.

### **Piment**

Der Jamaikapfeffer ist ein wichtiges Gewürz der karibischen Küche: Sowohl die unreifen Früchte als auch die Blätter finden dort Verwendung. Sein starkes Aroma besitzt Nelken-, Zimt- und Muskatblütenanteile, daher wird Piment im Englischen auch als "Allspice" bezeichnet.

### **Mönchspfeffer**

Der "Keuschbaum", ein Eisenkrautgewächs aus dem Mittelmeerraum, beeinflusst das Hormonsystem und wurde daher in der katholischen Mönchstradition zur Dämpfung des Sexualtriebs angewandt. Sein Geschmack ist mild und nur leicht bitter.

### **Rosapfeffer**

Die so genannte Weihnachtsbeere aus Brasilien ist mit der Mango verwandt, erinnert im Geschmack aber eher an Wacholder: Sie ist süss und aromatisch. Die Inkas verwendeten sie zu Heilzwecken und zum Würzen ihres Biers. Ein ganz besonderes Geschmackserlebnis bewirken die leuchtend hellroten Beeren in dunkler Schokolade.

### **Szechuanpfeffer**

Dieser japanische Pfeffer schmeckt duftig, holzig, mit einem Hauch von Zitronenschale - die rotbraune Beere ist mit der Familie der Zitrusfrüchte verwandt. Seine Schärfe ist leicht, aber ein wenig prickelnd und führt zu einer angenehmen Betäubung des Mundes. Szechuanpfeffer ist ausserdem ein Mittel der ayurvedischen und chinesischen Heilkunde.

### **Wundersames Kraut: Majoran**

## **Liebesmittel und Magenbitter zugleich: Majoran sorgt seit Jahrtausenden für unser Wohl.**

Seit dem Altertum schätzen die Menschen den Majoran - doch nicht nur als schmackhaftes Gewürz, sondern auch als Heilbringer gegen unzählige Erkrankungen. Aufgrund seiner ätherischen Öle wirkt er besonders gegen Magenbeschwerden.

Die Griechen und Römer assen daher kaum ein Fleischgericht ohne Majoran. Schon damals wussten die Köche, dass er hilft, schwere Speisen zu verdauen. Die Griechen gingen noch einen Schritt weiter: sie weihten den Majoran der Göttin Aphrodite. Hintergrund: Wegen seiner entkrampfenden und tonisierenden Wirkung galt der Majoran als Liebesmittel. Die Araber nutzten ihn sogar gegen Trunkenheit. Seit dem 16. Jahrhundert ist der Majoran auch in Mitteleuropa bekannt und beliebt. Mönche brachten ihn in die Klostergärten und von dort aus fand er seinen Weg in die profane Küche. Seinen vollständigen Namen verdankt er seinen geistlichen Entdeckern: *Majorana hortensis* Moench. Zu Deutsch: Das Kraut der Mönche. Doch zeigt der Majoran nicht nur Wirkung beim Verzehr. Äußerlich angewandt, in Form von Salben und Pasten, lindert er Hauterkrankungen und Kopfschmerzen. Traditionell wird aus Majoranpulver und Butter die heilende Salbe hergestellt. Bei Kleinkindern wird sie auf den Bauch massiert, um Schmerzen zu lindern. Erwachsenen hilft die Salbe gegen Schnupfen- und Hustenerkrankungen.

### **Die starke Zutat**

Majoran (*Origanum majorana*) gehört wie der Oregano zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler. Oft werden die beiden verwechselt - dabei verfügt der Majoran über das deutlich feinere Aroma. Während Oregano als typisches Pizzagewürz gerne den Solisten spielt, wird Majoran häufig mit anderen Kräutern wie Thymian oder Koriander kombiniert. Doch auch die Stärke des Majorans liegt dort, wo es kräftig und deftig zugeht und man die Verdaulichkeit der Speisen fördern möchte.

### **Majoranblüten**

Majoran macht sich mit seinen zart-violetten oder weissen Blüten sehr dekorativ in jedem Kräuterbeet. Kurz bevor sich die feinen Blüten völlig öffnen, ist der beste Zeitpunkt für eine erste Ernte gekommen. Hat die Pflanze ein windgeschütztes Plätzchen mit viel Sonne und einem warmen, lockeren Boden, kann man Ende August noch mal einige Stängel abschneiden.

### **Majoran am Strauch**

Die Majoranpflanze wird 30 bis 50 cm hoch. Sie ist leicht zu erkennen an ihrer graufilzigen Behaarung und den weiss-lila Blüten. Die Majoranblätter und -knospen schmecken stark würzig und aromatisch. Majoran wird schon seit langer Zeit auch hierzulande kultiviert, allerdings nur als einjährige Pflanze - deshalb gelingt es fast nie, sie zu überwintern.

### **Getrockneter und gehackter Majoran**

Zum Gebrauch in der Küche werden alle Teile der Pflanze wie Blätter, Stängel und Blüten verwendet, getrocknet oder frisch. Man sollte den Majoran unbedingt sparsam dosieren, weil er die Speisen ansonsten schnell dominiert. Er darf dafür aber richtig mitgekocht und mitgebraten werden und kann dabei geschmacklich das Salz ganz oder teilweise ersetzen. Gut getrocknet und luftdicht verschlossen halten sich Duft und Aroma einige Monate.

## **Oregano**

Majoran und Oregano sind nahe Verwandte, aber in der Küche vertragen sich die beiden Kräuter überhaupt nicht. Der Name Oregano stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Schmuck der Berge“. Er ist etwas derber und pfeffriger als Majoran, manchmal mit einem Anklang an Zitrone. Lange Zeit wurde Oregano wegen seines roten Farbstoffs angebaut. Die erste Erwähnung als Gewürz stammt aus dem Basel des 17. Jahrhunderts - in einem Rezept für Pfannkuchen.

## **Ingwer; eine tolle Knolle**

Schon Konfuzius setzte auf Ingwer: ob als scharfes Gewürz oder heilende Medizin. Im Fernen Osten ist die Knolle zu Hause. Ihr würzig-frischer Geschmack passt zu vielen Gerichten.

## **Gewürz**

Ingwer lässt sich sowohl frisch als auch getrocknet verwenden. Frischer Ingwer hat ein intensives Aroma, er schmeckt fruchtig und leicht. Beim getrockneten Ingwer ist Vorsicht geboten: Er ist extrem scharf! Delikatessengeschäfte bieten oft auch eingelegte Ingwerscheiben an, die sehr gut zu süß-saurem Schweinefleisch, fruchtigen Salaten und geschmorten Geflügelgerichten passen. Ingwer harmoniert mit Zimt, Kardamom, Koriander und Nelken. Häufig finden sich Anteile in Curry-Mischungen wieder. Entscheidend ist das Alter einer Ingwer-Knolle: Je jünger die Knolle, desto zarter die Konsistenz und der Geschmack. Einjährige Knollen, der sogenannte Stern-Ingwer, sind die besten. Cargo-Ingwer, so nennt man ältere Knollen, ist extrem scharf.

## **Geschichte**

Die gesunde und wohlschmeckende Ingwer-Knolle wurde schon vor mehr als 2500 Jahren für das Verfeinern von Gerichten verwendet. Der weise Konfuzius, ein chinesischer Religionsstifter, ist einer der bekanntesten Ingwer-Fans. Er ließ sich, so eine Legende, jede Mahlzeit mit der scharfen Knolle würzen. In Rom hingegen gehörte Ingwer nicht nur in den Kochtopf. Kaiser Nero schwor auf heilende Salben mit Ingwer-Extrakten. Erst im Mittelalter entdeckte der deutschsprachige Raum das leckere Gewürz und es folgte ein regelrechter Ingwer-Boom. Sittenwächter und Ärzte sahen darin eine Gefahr und warnten die Bevölkerung vor der vermeintlich schädlichen Wirkung.

## **Heilkraft**

Die Ingwerpflanze gehört zur Familie der Gewürzlilien. Die Staude wird bis zu einem Meter hoch und trägt gelbe und rosafarbene Blüten. Verwendung findet allerdings nur ihre Knolle. Neben ihrer würzenden Qualität hat diese auch heilende Eigenschaften. Bei regelmäßigem Verzehr wirkt sie wohltuend auf den Magen-Darm-Trakt und fördert den Appetit. In der traditionellen chinesischen Medizin spielt Ingwer seit mehr als 3000 Jahren eine wichtige Rolle. Zahlreiche Vitamine und Mineralien wie Eisen und Kalzium machen ihn zu einem gesundheitsfördernden Nahrungsmittel.

## **Asiatische Kräuter; Buddas Schätze**

**Asiatische Kräuter und Gewürze werden in der europäischen Küche immer beliebter. Das ist kein Wunder, denn sie verzaubern jedes Gericht mit einer fernöstlicher Note.**

Basilikum, das ein bisschen nach Anis schmeckt, und Koriander, der nach Minze duftet. Dabei handelt es sich nicht um ein aromatisches Verwirrspiel der Natur, sondern um Kräuter, die aus den Gärten Asiens und damit von weit her kommen. Dort gedeihen Thaibasilikum, asiatische Minze, Koriander und andere Gewürze schon seit Jahrhunderten und sind deshalb aus der Küche Asiens nicht mehr wegzudenken. Auch hierzulande finden sich immer mehr Fans. Fleischgerichte, kleine Spieße und Ragouts profitieren von dem exotischen Geschmack. Gerade weil das Aroma der Gerichte so viele Nuancen kennt und mit wenig Fett auskommt, ist die fernöstliche Küche besonders bei ernährungsbewussten Verbrauchern so beliebt. Ob Curry, Grillspieß oder Suppe. Ein Gewürz darf nicht fehlen: der Koriander. Trotz seiner botanischen Verwandtschaft und äußerlichen Ähnlichkeit mit der europäischen Petersilie schmeckt das vielfach verzweigte, bis zu 60 cm hohe Kraut ganz anders. Die Samen werden gerade in Indien häufig zusammen mit Kreuzkümmel verwendet, während das Grün vor allem den Geschmack der thailändischen Küche dominiert. Auch Kardamom ist für seinen unverwechselbaren Geschmack in der Küche Asiens bekannt. Die Samen werden entweder gemahlen oder als ganze Kapsel während des Kochens in die Speisen gegeben. Es verleiht nicht nur Fleischgerichten und Curry eine herzhafte Note. In der Pfanne jedoch haben zarte Kräuter wie Basilikum oder Koriander nichts verloren. Da sie zu leicht verbrennen, werden sie besser am Ende über das Fleisch gegeben. Alternativ dazu wird das Fleisch in einer Marinade eingelegt, denn dann kann es den beliebten Geschmack dieser Kräuter aufnehmen, bevor es in der Pfanne oder auf dem Grill brutzelt. Ob mariniert oder als Currygewürz: Fleisch ist in der Küche Thailands, Chinas und Indiens ein wichtiger Hauptbestandteil. Vor allem Huhn und Schwein werden dort gerne mit dem exotischen Geschmack dieser Kräuter veredelt.

### **Koriander**

In der asiatischen Küche wird vor allem das Kraut zum Würzen und Verfeinern von Speisen eingesetzt.

### **Lemongras**

Der frische, zitronenartige Geschmack mit einem Hauch von Rosenduft verleiht den Speisen ein besonders rundes, exotisches Aroma.

### **Kardamom**

Die Samen der Pflanze enthalten ein ätherisches Öl, das ihnen ein würziges, süßlich-scharfes Aroma verleiht.

### **Thaibasilikum**

Die Blätter schmecken leicht süßlich und haben etwas Anisaroma.

### **Asiatische Minze**

Das graugrüne Kraut mit den weich behaarten Blättern verleiht vor allem Salaten und Saucen ihren exotischen Geschmack.

### **Kurkuma**

Diese Pflanze wird auch gelber Ingwer genannt. Frisch hat die Wurzel einen harzigen, leicht brennenden Geschmack, getrocknet schmeckt sie mildwürzig und etwas bitter. Sie wird vor allem gemahlen wegen ihrer Färbekraft verwendet und ist damit auch wesentlicher Bestandteil von Currypulver.

### **Zimt; Heilkraft und Handelskrieg**

Zimt war schon im Altertum ein sehr begehrtes Gewürz. Der Handel zwischen Morgen- und Abendland blühte - Woher das begehrte Gewürz aber eigentlich kam, war lange Zeit ein gut gehütetes Geheimnis.

Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt. Bereits 2800 vor Christi Geburt erwähnt der chinesische Kaiser Shen-Nung das Gewürz „kwai“ in seinem „Shen nung pen Tsäo king“ - das älteste bekannte Buch über Kräuter und Heilpflanzen. Schon damals duftete es in den Küchen Chinas nach Kassia (China-Zimt). Der Legende nach soll Kaneel (Ceylon-Zimt) durch eine Expedition, die die Pharaonin Hatschepsut in das sagenumwobene Land Punt unternahm, nach Ägypten gelangt sein.

In der Bibel finden sich etliche alttestamentarische Erwähnungen. Zu dieser Zeit wird Zimt vor allem als Salböl und Schönheitstinktur verwendet. „Ich habe mein Lager mit Myrrhe, Aloe und Zimt besprengt“, steht in den Sprüchen Salomons, „komm lass uns buhlen bis an den Morgen, und lass uns der Liebe pflegen.“ Zimt gilt schon zu dieser Zeit nicht nur als Heilmittel, sondern auch als belebendes Aphrodisiakum.

Zunächst sind es arabische Kaufleute, die sich ihre Ceylon-Zimtstangen aus Indien holen und für viel Geld nach Europa verkaufen. Damit ihnen keiner das Geschäft verdirbt, erfinden sie die tollsten Lügengeschichten über die Herkunft des Gewürzes. Aristoteles etwa glaubt, Zimt stamme von „Zimtvögeln“, die aus den wohlriechenden Stangen ihre Nester bauen.

Erste schriftliche Nachrichten über Kaneel bringt der marokkanische Forschungsreisende Ibn Batuta (1302-1377) von Ceylon (das heutige Sri Lanka) ins Abendland. Ab 1500 besuchen zwar portugiesische Seefahrer regelmäßig die Insel - dass das begehrte Gewürz direkt vor ihrer Nase wächst, begreifen sie allerdings lange Zeit nicht. 1518 übernimmt Portugal die Herrschaft über Ceylon. Da hat man den Wert des unscheinbaren kleinen Gewächses erkannt - und verlangt jetzt einen jährlichen Tribut von 125.000 Kilogramm Zimt von den Inselbewohnern. 1536 berichtet der portugiesische Botaniker und Pharmazeut Garcia da Orta, dass Kaneel mittlerweile vierzig Mal teurer sei als der Zimt aus China.

Der ceylonesische König bittet die Holländer um Beistand gegen die verhassten Besatzer aus Portugal. Die Holländer allerdings errichten flugs ein nicht minder drakonisches Zimtmonopol: Das begehrte Gewürz darf fortan nur unter ihrer Aufsicht und nur auf Ceylon wachsen - in den ostasiatischen Gebieten, die sie beherrschen, lassen die Holländer alle Zimtbäume ausrotten. Obwohl es Zimt im Überfluss gibt, mehr, als die holländischen Schiffe je abtransportieren könnten, bestimmt der holländische Gouverneur im Jahre 1765, auch mit dem plantagenmäßigen Anbau des Gewürzes zu beginnen.

1796 ist es mit der holländischen Herrschaft vorbei: die Briten erobern die Insel. Plötzlich ist nicht mehr Amsterdam das Zentrum des Zimtumschlags, sondern London. Doch die Briten können das Monopol nur für kurze Zeit halten - denn nur wenig später gelingt es den Holländern, Kassia-Plantagen in Indonesien anzulegen.

Indonesien wird zum größten Zimtlieferanten der Welt. Heute exportiert das Land zirka 8000 Tonnen Zimt jährlich - das ist etwa die Hälfte der jährlichen Gesamtproduktion weltweit. Sri Lanka und die Seychellen, auf denen heute ebenfalls Zimt wächst, produzieren zusammen jährlich nur die Hälfte dieser Menge.

Qualitativ gesehen liegt der Zimt aus dem ehemaligen Ceylon aber immer noch an der Spitze. Ceylon-Zimt gilt als die feinste und aromatischste Variante des Gewürzes. Daher wird diese Sorte auch nicht gemahlen, sondern als Stange verkauft. Mit den Namen Ceylon-Zimt oder Kaneel wird zudem explizit auf die Herkunft verwiesen.

## **Der Wacholder - ein Zypressengewächs**

### **Bittersüße Zapfen**

Bereits seit rund 3500 Jahren schätzen die Menschen die Eigenschaften des Wacholders. Die stark aromatischen Früchte des Zypressengewächses geben etwa Fleisch und Marinaden eine pikante Würze mit bitteren und süßen Noten.

Dem Wildbraten geben kleine Beeren eine ganz besondere Geschmackskomponente: die Wacholderbeeren. Allerdings sind die Früchte gar keine Beeren, sondern kleine Tannenzapfen. Die Wacholderpflanze gehört nämlich zu den Zypressen. Die intensiv schmeckenden Früchte benötigen viel Zeit, um sich auszubilden. Die kugelige, saftige, beerenähnliche Frucht reift erst im zweiten Jahr nach der Blüte und bekommt erst dann ihre typische schwarz-blaue Färbung. Bis zur kompletten Reifung kann es insgesamt drei Jahre dauern. Ursprünglich ist der Wacholder in den nördlichen Klimazonen beheimatet. Die Pflanzen wachsen wild und sind heute vor allem in Italien sowie Nord- und Süddeutschland häufig zu finden. Sie gedeihen gut auch auf trockenen Böden und erreichen eine Größe von bis zu zehn Metern. Die Bäume können dabei bis zu 1000 Jahre alt werden. In Deutschland steht der Wacholder unter Naturschutz, allerdings ist es erlaubt, die Früchte zur Reifezeit von April bis Mai zu ernten.

Vor der Verwendung werden die reifen Beerenzapfen bei Raumtemperatur getrocknet und anschließend vom Stängel befreit. Die getrockneten Früchte haben ein stärkeres Aroma als die frischen und sind nur sehr sparsam anzuwenden. Außerdem ist Wacholder aus dem Mittelmeerraum generell würziger als der aus Nordeuropa.

Die Karriere des Wacholders begann bereits vor 3500 Jahren. Damals wurden in Ägypten die Früchte für Mundwasser verwendet. Den Germanen war zudem das Holz der Zypresse heilig und wurde zur Verbrennung der Toten verwendet. Heute wird das Holz des Strauchs in Form von Spänen beim Räuchern dazugegeben, um Räuchergut, wie zum Beispiel Schinken zu aromatisieren. Die Früchte lassen sich ganz, zerdrückt und gemahlen verwenden. Häufig sind sie Bestandteil von Gewürzsäckchen. Wacholder enthält Harze, Fette, Zucker, Bitterstoffe und

ätherische Öle. Daher ist der Geschmack bitter und harzig, gleichzeitig leicht süßlich und würzig. Mit dieser Ammenkombination würzt Wacholder Wild- und Sauerbraten, Marinaden, Fischsud, Ragouts und Sauerkraut. Außerdem sind die Früchte Geschmacksträger in Schnäpsen. Das aromatisierte Wacholderöl dient als Essenz für Branntweine wie Gin und ist außerdem in Cola-Getränken und Süßigkeiten enthalten.

Bei Fleischgerichten passen besonders gut Thymian, Majoran, Rosmarin, Fenchel, Knoblauch und Lorbeer zum Wacholder.

### **Petersilie; ein Küchenstar**

In der Antike war Petersilie für ihre heilenden Kräfte bekannt. Im Römischen Reich glaubten die Menschen, sie mache die Gladiatoren stärker. Heute würzt man in der europäischen Küche fast alle Speisen mit der Pflanze.

Petersilie ist im östlichen Mittelmeerraum beheimatet. Von dort verbreitete sich die Pflanze im gesamten Mittelmeerraum, in Mitteleuropa, Asien und Indien. Bevor sie als Küchenkraut bekannt wurde, nutzten die Menschen in der Antike sie als Heilpflanze. Die Römer stärkten ihre Gladiatoren mit ihr, weil sie glaubten, Petersilie würde ihnen zu mehr Muskelmasse und Mut verhelfen. Bei den Griechen war Petersilie ein Symbol von Freude und Festlichkeit. Unter Karl dem Großen wurde sie schließlich auch in Deutschland zur Kulturpflanze. Heute würzt man fast alle europäischen Gerichte mit Petersilie. Die in der grünen Pflanze enthaltenen ätherischen Öle wie Aliol und Myristicin verleihen ihr einen frischen süßlich-würzigen Geschmack. Das Aroma der krausen Art ist etwas feiner und weniger kräftig als das der glattblättrigen Sorte. Die krause Petersilie wird vor allem in der deutschen Küche verwendet.

Petersilie ist beispielsweise in der klassischen Vinaigrette aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer enthalten. Ihre Würze ist auch Bestandteil der Frankfurter grünen Soße. Letztere besteht aus verschiedenen Kräutern und wird vor allem zu kaltem Braten, gekochtem Fleisch oder Fisch und Salzkartoffeln serviert. Petersilie ist zudem wesentlicher Bestandteil der Kräutermischungen Persillade und Gremolata sowie des französischen Kräutersträußchens Bouquet garni, das man zum Aromatisieren von Soßen und Suppen mitkocht. Auch in die französische Kräutermischung Fines Herbes (auf Deutsch: feine Kräuter) gehört Petersilie. Da sie bei Hitze schnell an Würze und Vitaminen verliert, sollte man sie immer nur ganz kurz mitkochen oder sie fein gehackt erst direkt vor dem Servieren zu Suppen oder Eintöpfen dazugeben. Petersilie ist vielseitig und passt zu fast allen Gerichten: von Kräuterbutter über Eierspeisen, Muscheln und Geflügel bis hin zu Semmelknödeln. Auch Marinaden, zum Beispiel für Grillfleisch und Fisch, gibt ihre Würze eine passende Geschmacksnote.

Petersilie ist zweijährig und wird zwischen März und Mai ausgesät. Zum Wachsen braucht sie viel Feuchtigkeit, einen nährstoffreichen Boden und einen halbschattigen Standort. Nach etwa vier Wochen keimen die Samen. Durchschnittlich wächst Petersilie 30 bis 40 Zentimeter hoch. Neben Lauch und Salat sollte man sie jedoch nicht anbauen. Die Nähe zu Tomaten, Zwiebeln, Meerrettich, Radieschen und Spargel hingegen verträgt sie. Zwischen Mai und Oktober sind die Blätter erntereif.

Die essbare Wurzel hat erst im Spätherbst Saison. Sie ist fester Bestandteil des klassischen Suppengrüns und mit ihrem süßlichen Geschmack erinnert sie an Sellerie. Kaufen kann man Petersilie das ganze Jahr über: frisch im Bund, gerebelt oder tiefgefroren. Frische Petersilie sollte man am besten in einem Gefrierbeutel an einem kühlen, dunklen Ort oder im Kühlschrank lagern.

## **Dill; Küchenhit mit frischem Aroma**

**Dill ist weltweit eine beliebte Zutat beim Kochen. Er passt besonders zu Fisch, cremigen Soßen für Meeresfrüchte oder Fleischartöpfen. Und auch in der Heilkunde wird Dill eingesetzt. Es soll beruhigend auf den Magen wirken.**

Salz, Zucker und Dill - das sind die Zutaten für die Lake, mit der die Delikatesse Graved Lachs nach einer alten skandinavischen Tradition haltbar gemacht wird. Das frische milde Aroma des Dills kontrastiert mit dem Geschmack des fetten rohen Fisches. Doch nicht nur zu Lachs, auch zu Hering passt eine Dillmarinade. Und eine Dillbeize aus fein zerstoßenem Basilikum, Koriander, Zitrone, Pfeffer und Salz verleiht beispielsweise Forelle und Zander einen besonderen Geschmack.

Ein beliebter Leckerbissen für die Brotzeit sind eingelegte Gurken mit Dillsamen und -blättern, Wasser, Salz, Weissweinessig, Pfefferkörnern und weiteren Gewürzen. Daher hat der Dill auch seinen Spitznamen "Gurkenkraut". Und Fans hat das Gewürz nicht erst seit heute. Schon in der Antike wurde Dill in der Küche und auch als Heilkraut geschätzt: Die Gladiatoren rieben sich vor ihren Kämpfen mit Dillöl ein, denn das Gewürz galt als schmerzlindernd und wundheilend.

Im alten Ägypten war Dill ein beliebtes Mittel gegen Kopfschmerzen. Heute nutzt man ihn häufig, um Blähungen und Magenschmerzen zu bekämpfen. Durch diese Eigenschaften erhielt Dill wohl auch seinen Namen. Er leitet sich vom altnordischen "dilla" ab, was "beruhigen" heißt. Das Gewürz ist in Westasien, dem östlichen Mittelmeerraum und in Südrussland heimisch, wird aber inzwischen in vielen anderen Gegenden kultiviert.

Dill gehört zur Familie der Doldenblütler und ist mit Petersilie sowie Fenchel verwandt. Die Pflanze wird im Durchschnitt 30 bis 80 Zentimeter hoch. In seinen Blättern befinden sich sogenannte Ölgänge, in denen die ätherischen Öle gespeichert werden. Ihr Geschmack ähnelt dem von Petersilie und Anis. Und auch die leicht scharfen Samen schmecken nach Anis. Der sogenannte Sowa, der indische Dill, wird vor allem wegen seiner Samen angebaut, die häufig in Currymischungen zu finden sind. Sie sind länger, schmaler und sehr viel schärfer als die europäischen Dillsamen. Diese verleihen Fleischartöpfen, Reis, geschmortem Kohl oder Brot einen intensiven Geschmack.

Die Blätter des herb-würzigen Dills passen zu Weichkäse wie Doppelrahm oder Hüttenkäse, Omeletts, Saucen auf Senfbasis, Kartoffelsalat, Salaten und Kalbfleisch. Sie werden frisch oder getrocknet verwendet. Frisch sollte man die Blätter aber erst kurz vor dem Servieren zum Gericht dazugeben, da sie sehr schnell ihr Aroma verlieren. Alternativ kann man sie auch als dekorative Garnitur auf dem Teller verteilen.

Meeresfrüchte wie Krebse, Riesengarnelen und Jakobsmuscheln harmonieren mit einer cremigen Dillsauce. Zu Schmorbraten kennt die deutsche Küche eine Meerrettich-Dill-Sauce. In Russland wird frischer Dill zu Borschtsch, der traditionellen Rote-Bete-Suppe gegeben und die Griechen servieren ihre gefüllten Weinblätter mit Dill.

## **Chili; feurige Scharfmacher**

**Intensiv, vielseitig und lecker: Chili ist aus der nationalen und internationalen Küche kaum noch wegzudenken. Das scharfe Aroma findet Verwendung in Chili con carne, Pastagerichten und als Würze in Fleischmarinaden.**

Die Carolina Reaper hat es in sich. Seit November 2013 trägt sie den stolzen Titel „schärfste Chili der Welt“ und hat es damit ins Guinnessbuch der Rekorde geschafft. Um dieser Sorte den Titel zu verleihen, musste - anders als früher - keiner mehr Schote um Schote verkosten. Gemessen wird die Schärfe von Paprikapflanzen heute experimentell im Labor. Zum Einsatz kommt dabei die so genannte Scoville-Skala, die 1912 vom Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt wurde. Die Carolina Reaper erreicht zum Beispiel einen Scoville-Wert von 1.569.300 Einheiten.

Für das Brennen und Kribbeln auf der Zunge, das Chili-Fans so schätzen, ist das Alkaloid Capsaicin verantwortlich. Und nicht jede Pflanze enthält gleich viel Capsaicin. Bei Gemüsepaprika zum Beispiel ging die Schärfe durch Züchtung verloren, ihr Scoville-Wert liegt bei null. Alle Chilisorten enthalten dagegen sehr viel Capsaicin. Am schärfsten schmecken die Stellen um die weißen Samen und die Samen selbst.

Aber was genau bezeichnet der Begriff Chili? Die kleine Schote umgibt eine verwirrende Vielfalt von Begriffen und Bezeichnungen. Formal gehört sie zur Gattung der Paprika. Je nach Schärfegrad, Größe und Farbe werden Paprikapflanzen aber auch als Peperoni, Pfefferoni, Peperoncini oder eben Chili bezeichnet. Getrocknet und gemahlen sind Chilis auch als spanischer Pfeffer oder Cayenepfeffer bekannt.

Noch vielfältiger als die Namen für die Schote sind die Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Es gibt heute kaum eine kulinarische Region, in der sie nicht verwendet wird. Vor allem in Mexiko, der ursprünglichen Heimat der Paprika, in Asien, rund ums Mittelmeer, aber auch auf dem Balkan und in Ungarn wird die Schärfe der Paprika geschätzt - in warmen Ländern auch deshalb, weil das Capsaicin die Schweißbildung fördert, wodurch die Körpertemperatur gesenkt wird. Neben der Verwendung in Klassikern wie Chili con carne finden sich die feurigen Aromen in Pastagerichten, als Würze für Wraps oder in Marinaden für Fleisch. Immer öfter kombiniert wird auch die Geschmacksrichtung von Scharfem und Süßem, etwa in Muffins, Mousse oder Schokoladeneis mit Chili.

Wem die Schote auf der Zunge zu scharf ist, der hat die Möglichkeit, ihren intensiven Geschmack etwas abzumildern. Ein Stück altes Brot saugt beim Essen den Speichel und somit das Capsaicin auf. Da das Capsaicin fettlöslich ist, können auch Getränke mit Fett wie Milch oder Joghurt die Schärfe reduzieren. Werden die Samen der Chili vor dem Kochen entfernt, wird das Essen weniger scharf. Menschen mit einem

empfindlichen Magen oder Darm sollten jedoch beim Konsum der scharfen Schote ein bisschen vorsichtig sein.

## **Estragon; ein herber Appetitanreger**

**Estragon wurden im Volksglauben lange Zeit schützende und heilende Kräfte zugesprochen. Heute verleiht er Gewürzgurken ihren Geschmack und ist vor allem in der französischen Küche ein beliebtes Küchenkraut.**

Dragon, Drachant, Drachenkraut - im Mittelalter hatte Estragon viele Namen. Da er dem Volksglauben nach Schlangenbisse heilte und Drachen fernhielt, diente er den Menschen lange Zeit nur für esoterische Riten. Vor allem die Griechen nutzten die Pflanze für Schutzzauber. Die Bezeichnung „Estragon“ hat die Pflanze diesem Aberglauben zu verdanken. Die Herkunft des lateinischen Namens *Artemisia dracunculus* vermutet man im griechischen Wort „drakon“ oder im lateinischen „draco“, was so viel wie Drache oder Schlange bedeutet.

Seinen Durchbruch als Gewürz hatte Estragon erst, als er Ende des 16. Jahrhunderts von den französischen Köchen entdeckt und somit hoffähig wurde. Bis heute findet sich Estragon hauptsächlich in der französischen und mediterranen Küche wieder. Er gibt vielen Gerichten eine unverwechselbare Note: So wird aus einer Sauce Hollandaise etwa eine Sauce Bearnaise, wenn man Estragon hinzufügt. Auch eine Vinaigrette lässt sich mit Estragon geschmacklich noch weiter verfeinern. Sein Geschmack prägt die nach ihm benannten Lebensmittel Estragonsenf und Estragonessig. Allgemein passt er zu Salaten, Rahm- und Käsegerichten, Grillfleisch oder Lamm und Geflügel. Auch für Marinaden, Kräuterbutter oder -quark wird er häufig eingesetzt. Er ist neben Schnittlauch, Petersilie und Kerbel Teil der klassischen französischen Gewürzmischung *Fines herbes*.

Zum Würzen eignet sich nicht jeder Teil der Pflanze, man verwendet nur die Blätter, frisch gehackt oder getrocknet. Sie enthalten die geschmacksgebenden ätherischen Öle. Die langen, spitz zulaufenden Blätter schmecken bitter und herb, doch trotzdem leicht süßlich. Der Geschmack ähnelt Anis. Da bereits geringe Mengen Estragon intensiv würzen und mildere Gewürze und Kräuter leicht überdecken, sollte man Estragon nur dezent dosiert verwenden.

Nicht jedes Estragonblatt schmeckt gleich gut: In der Botanik unterscheidet man zwei Varianten des mehrjährigen Krauts. Der russische Estragon, die frühere Stammform des Krauts, ist leichter kultivierbar und frostbeständiger. Sein Anteil an ätherischen Ölen ist jedoch sehr gering. In der Küche hat sich daher der empfindliche, aber geschmacksintensivere französische oder deutsche Estragon etabliert. Während die russische Variante bis zu 150 cm groß wird und sich über Samen vermehrt, bleibt die französische Variante meist viel kleiner. Ihre Wurzeln bilden Ableger aus, die rund um das Kraut aus dem Boden sprießen.

In der Volksheilkunde dient Estragon als Appetitanreger. Seine Bitterstoffe aktivieren die Magensäfte, sodass er bei Appetitlosigkeit, Blähungen oder Magenbeschwerden Linderung verschaffen soll - ein gutes Gewürz für schwer verdauliche Speisen.

## **Basilikum; ein mediterraner Vorspeisen-Klassiker**

**Caprese, Pesto alla genovese und Herbes de Provence: Basilikum ist fester Bestandteil klassischer Speisen aus dem Süden. Und auch hierzulande ist die aromatische Pflanze bei der Zubereitung vieler Gerichte im Einsatz.**

Bis weit ins Mittelalter war Basilikum bei vielen Menschen unbeliebt. Schuld daran ist angeblich das Fabelwesen „Basilisk“. Seine lateinische Bezeichnung „basiliscus“ soll bei Übersetzungen griechischer und römischer Schriften mit dem Pflanzennamen „basilicum“ verwechselt worden sein. Da der Basilisk in der Mythologie für Tod und Teufel steht, wurden im Mittelalter Saft und Duft des Basilikums als Basiliskengift bezeichnet und für die Verbreitung der Syphilis verantwortlich gemacht. Doch es gab auch Liebhaber wie Hildegard von Bingen, die Basilikum als Heilpflanze verwendeten.

Heute hat das aromatische Kraut als frische einjährige Pflanze oder als lange haltbares Gewürz in einem luftdicht verschlossenen Gefäß in der Küche einen festen Platz eingenommen. Basilikum ist beispielsweise Hauptbestandteil der französischen „Herbes de Provence“. Berühmt ist die Pflanze auch für ihre Verwendung bei der italienischen Vorspeise „Insalata Caprese“. Hierfür werden Tomaten- und Mozarellascheiben mit Basilikumblättern belegt, mit schwarzem Pfeffer und Salz gewürzt und mit Olivenöl beträufelt. In der thailändischen, vietnamesischen und kambodschanischen Küche gibt Basilikum gemeinsam mit Ingwer, Zitronengras und Blättern der Kaffernlimette vielen Suppen eine pikante Würze. Frisches Basilikum verliert beim Erhitzen sein Aroma und sollte deshalb erst kurz vor Ende der Garzeit oder zu fertigen Gerichten dazugegeben werden. Die Blätter werden in manchen Gerichten als aromatische Garnitur knusprig ausgebacken. Die beste Erntezeit ist kurz vor der Blüte. Dann enthält Basilikum am meisten ätherische Öle. Reibt man die Blätter kurz vor dem Würzen zwischen den Fingern, entfaltet sich durch die entstehende Wärme das volle Aroma.

Das ligurische „Pesto alla genovese“ enthält neben Basilikumblättern auch Knoblauch, Olivenöl, Pinienkerne und den italienischen Schafskäse Pecorino. Aus der Provence stammt „Pistou“, eine aromatische Paste aus Basilikum, zerdrücktem Knoblauch, Olivenöl und Salz, die in eine deftige Gemüsesuppe gegeben wird. Basilikum verfeinert aber auch Fisch und Fleisch wie Geflügel, Lamm, Schweinebraten, Hammel, Kalbshaxe, Koteletts und Pasteten. Es wird häufig mit Rosmarin und Salbei kombiniert. Wenn man Basilikum mit weniger intensiven Kräutern mischt, nimmt man nur wenig von ihm, da es sonst deren Aroma überlagern würde.

Vor allem in südostasiatischen Gerichten verwendet man auch die Basilikumsamen. Vorher weicht man sie in Wasser ein, wo sie nach etwa zehn Minuten eine gelatineartige Konsistenz annehmen. Die Vietnamesen schätzen die erfrischende Wirkung der Samen und mischen sie mit Wasser und Zucker zu einem kühlenden Sommergetränk.

## **Der Ruhm schmeckt nach Lorbeer**

## **Ein Zeichen von Macht, Sieg und Lob, ein Gewürz für herzhaftere Speisen: Der Lorbeer hat nicht nur eine historische Bedeutung, er ist auch Bestandteil jedes gut sortierten Gewürzregals und verfeinert Deftiges.**

Man sagt wer Lorbeeren erntet, bekommt nach harter Arbeit das verdiente Lob. Sieger können sich auf ihren Lorbeeren ausruhen - doch nicht so in der Küche. Dort beginnt die Arbeit erst nach der Lorbeerernte, denn Lorbeer ist ein beliebtes Gewürz.

Die Lorbeerblätter des echten Lorbeers, auch Gewürzlorbeer genannt, schmecken herb-würzig und etwas bitter. Ihr Aroma ist sehr intensiv, ihre Würzkraft hoch. Zum Verfeinern von Speisen eignen sich sowohl frische als auch getrocknete Blätter, denn die ätherischen Öle gehen beim Trocknen nicht verloren. Einzig die bittere Note von frischen Blättern ist bei getrockneten weniger stark. Eine gute Qualität erkennt man an der hellgrünen Farbe der Blätter oder des Gewürzes. Lorbeerblätter entfalten ihren vollen Geschmack immer dann am besten, wenn sie kurz vor dem Kochen eingerissen und mitgedünstet werden.

Alle Gerichte, die herzhaft, deftig oder sauer sind, können mit Lorbeer verfeinert werden. Klassischerweise würzt Lorbeer Wild oder Sauerbraten. Die Blätter verfeinern Gulasch, Ragouts, Eintöpfe oder herzhaftere Brühen und Suppen. Auch in einer pikant-säuerlichen Marinade für Fischgerichte ist Lorbeer lecker, sollte den feinen Fischgeschmack aber nicht überdecken. Nicht nur zu Fleisch, auch zu Beilagen oder Gemüse eignet sich das Gewürz, wie zum Beispiel Sauer- oder Rotkraut, eingelegter Rote Bete und deftigen Kartoffelgerichten. Die intensive Würzkraft ist ideal zum Aromatisieren von Schmalzen, Essigen oder Würzölen.

Der Begriff „Lorbeeren“ bezeichnet genau genommen nur die schwarzen Früchte. Sie eignen sich nicht zum Würzen, dienten aber früher in Ölen oder Salben als Insektenschutzmittel. Wer von dem Küchengewürz „Lorbeer“ spricht, meint die sattgrünen Blätter, die rund um die Zweige wachsen und bis zu zehn Zentimeter lang sind. Früher wurden sie hauptsächlich aus Italien importiert, heute ist die Türkei der Hauptlieferant. Mittlerweile gibt es das intensive Gewürz auch als Pulver, dadurch ist es leichter dosierbar als die würzigen Blätter.

Die Lorbeerpflanze ist abhängig vom Klima und wächst im heimischen Kräutergarten meist als verzweigter Strauch mit vielen würzigen Blättern. Im wärmeren Mittelmeerraum kann sie sechs bis zehn Meter hoch werden, besonders große Lorbeerbäume erreichen 15 Meter Höhe.

In der Heilkunde dient Lorbeer zur Stärkung von Magen und Nieren. Als Tee regt er den Appetit an, als Öl wird er zur Massage genutzt, um Rheuma und Arthritis zu lindern. Seine Heilwirkung war bereits im Mittelalter bekannt und soll Karl den Großen dazu bewogen haben, den Lorbeer auch in Deutschland anbauen zu lassen.

## **Wenn Gewürze die Welt regieren**

**In vergangenen Tagen waren Muskat, Nelke und Piment so wertvoll, dass in ihrem Namen sogar Kriege geführt wurden. Auch heute sind sie noch von großer Bedeutung - vor allem in der Kochwurstherstellung.**

Im Mittelalter wurden so manche Kriege geführt, um die heimischen Gewürzvorräte zu füllen. Denn Gewürze spielten bis in die frühe Neuzeit hinein eine politisch und wirtschaftlich so wichtige Rolle wie heute das Erdöl. Der Wert vieler Gewürze wurde vor allem deshalb nach oben getrieben, weil sie auch als Konservierungsmittel dienten und Grundlage von Arzneimitteln waren. So machten die meisten Gewürze zuerst eine Karriere als Heilkräuter, bevor sie in den Kochtöpfen landeten und zur Lebensmittelherstellung verwendet wurden.

Entdeckt wurden Piment, Muskat und Nelke von Seefahrern. Dabei versuchten sich die großen Kolonialmächte die besten Anbaugelände streitig zu machen. Die Portugiesen stritten sich mit den Holländern um die Nelken, die Araber brachten den Muskat nach Europa und der legendäre Entdecker Christoph Columbus stieß auf der Insel Jamaika auf Piment und gab der Pflanze auch gleich den Namen: Pimiento de jamaica (Pfeffer aus Jamaika), weil ihn die fremde Frucht an Pfeffer erinnerte. Auch wenn Piment äußerlich dem Pfeffer ähnelt, erinnert der Geruch eher an die Gewürznelke. Irritierend ist dabei nur eine leicht pfeffrige Note, weshalb er in manchen Ländern auch den Namen „süßer Pfeffer“ trägt. Piment veredelt Marinaden und Suppen genauso wie Fisch- und Fleischgerichte. In der Weihnachtszeit begegnet einem das Gewürz in Glühwein und Lebkuchen. Im Ganzen verwendet, liefern die Körner den stärksten Geschmack. Aber gerade in der Kochwurstherstellung wird Piment gemahlen verwendet. Die kaum erbsengroßen Früchte werden kurz vor ihrer Reife noch grün geerntet und zum Trocknen in die Sonne gelegt. Dabei schrumpft das Fruchtfleisch zu einer dünnen braunen Schale, die ein bisschen rau sein kann.

Auch die Nelke wird wie das Piment getrocknet, bevor sie als Gewürz eingesetzt werden kann. Dabei entfaltet sie ungemahlen ihre intensivste Wirkung. Pur schmeckt sie sehr bitter. Ihr typisches kräftiges Aroma, das für manche Geschmäcker zu stark ist, entfaltet sich erst durch die Hitze beim Garen.

Ihren Namen verdankt die Nelke ihrem Aussehen: Da sie im getrockneten Zustand an die Form von Nägel erinnert, wurde sie im Mittelhochdeutschen mit dem Wort „Negellin“ bezeichnet, was so viel heißt wie „kleine Nägel“. Das leicht scharfe Aroma und der intensive Geschmack der Nelke sorgen dafür, dass Curry-Gerichte schön feurig schmecken. Außerdem kann eine mit Nelken gespickte Zwiebel eine Truthahnsauce verfeinern. Auch Brühen und Bratensaucen verhilft die Nelke zu einem besonderen Geschmack.

Aber nicht nur ihr intensives Aroma macht die Nelke so beliebt. Sie hat auch konservierende Eigenschaften, weshalb sie gern zu eingelegtem Gemüse gegeben wird.

Der Muskat entfaltet gemahlen am besten sein Aroma. Dabei wird zwischen Muskatnuss und Muskatblüte unterschieden. Die Nuss ist der harte Kern der Frucht eines immergrünen Baumes. Sobald die Frucht reif ist, springt sie auf und gibt das Fruchtfleisch frei. Sowohl Nuss als auch Fruchtfleisch werden getrocknet. Eine Prise Muskat gibt Fleischgerichten und Saucen, aber auch Gemüse und süßen Gerichten, wie Eiscreme und gebackenem Obst, die richtige Würze. Die Nuss wird am besten mit einer Reibe gerieben, während sich die Blüte nur sehr schwer reiben oder im Mörser zerstoßen lässt. Eine Mühle hingegen zaubert aus den störrischen Blüten ein feines Pulver. Im nussigen, trockenen Geschmack sind sich Kern und Schale sehr

ähnlich.

Genauso wie Piment und Nelke sagt man auch dem Muskat heute noch eine heilende Wirkung nach. Alle drei waren gerade bei mittelalterlichen Ärzten sehr beliebt, was ihren Marktpreis nach oben trieb. Muskat sollte angeblich die Pest, die Nelke Bauchschmerzen und Piment Arthritis vertreiben. Alle drei enthalten als Hauptbestandteil (bis zu 90 Prozent) den Aromastoff Eugenol. Seine Wirkung auf den Darmtrakt wurde jetzt von einem Forscher-Team an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) untersucht.

„Wir haben entdeckt, dass es im MagenDarm-Trakt Sensorzellen gibt, die Eugenol wahrnehmen und daraufhin den Botenstoff Serotonin ausschütten. Dieser steuert die Darmbewegung“, erklärt der Mediziner Thomas Braun von der LMU. Selbst die kleinen Gewürzmengen, die für die Wurstherstellung verwendet werden, können so einen positiven Einfluss auf die Darmaktivität haben.