

Koriander und Kurkuma, Curry und Paprika, Anis und Muskatnuss, Zimt und Vanille. Gewürze bedeuten die große weite Welt. Gewürze verkörpern Genuss. Gewürze sind exotische Geschmacksnuancen in abendländischen Kochtöpfen. Sie gehören nach Gold, Edelsteinen und Seide zu den ältesten Handelsgütern der Welt, spielen in der Mythologie und im Aberglauben eine entscheidende Rolle und lösten im Mittelalter sogar Kriege aus. Doch was steckt eigentlich hinter diesen Pflanzen, die unser Leben so richtig würzig machen?



Foto: Wiberg

Eine sinnliche Angelegenheit: Gewürze

Ohne Gewürze wäre die so populäre Kochkunst eine fade Angelegenheit: Sie verleihen Geschmack, Geruch, Optik – Gewürze sind eben „sinnliche“ Zutaten. Und nicht nur das. Auch als Heilmittel haben sie ihre Berechtigung: Nelken wirken antiseptisch und schmerzbetäubend, seit jeher verwandt bei Zahnschmerzen. Zimt und Anis sagt man eine antibakterielle Wirkung nach, der Muskatnuss eine berauschende. Und wer verleiht dem Wärmepflaster, das bei Verspannungen so gut hilft, seine „Hitze“? Das Capsicum, die feurige Chilischote. Das Wort „Gewürz“ leitet sich vom althochdeutschen „Wurz“ für Kraut oder Pflanze ab. Samen, Rinden, Früchte, Wurzeln, Blätter, Blüten oder Nüsse – Gewürze sind originäre Naturprodukte, bestehend aus verschiedensten Pflanzenteilen mit aromatischem Charakter. Auch Kräuter und Pilze zählen hierzu. Wobei ein Großteil

der Küchenkräuter in den gemäßigten Klimazonen gedeiht, Gewürze hingegen Teile tropischer Pflanzen sind. Die meisten wichtigen Gewürzpflanzen – Zimt, Pfeffer, Ingwer, Nelken, Muskat, Galgant, Kardamom (nach Safran und Vanille das drittteuerste Gewürz der Welt) – stammen aus dem tropischen Asien; Vanille und Chili kommen aus Westindien und Zentralamerika; das Mittelmeerbecken hat viele aromatische Samen – Koriander, Fenchel, Mohn, Senf – hervorgebracht; Safran kommt aus Spanien, die kühleren Gegenden trugen Kümmel, Dill und Wacholder bei.

HANDELSWEGE NACH EUROPA

Gewürze sind eine Frage des guten Geschmacks – und der ist so alt wie die Menschheit selbst. Die Sippen der Jungsteinzeit schätzten Kümmel oder Kerbel. Die Ägypter würdigten Gewürze nicht nur

in ihren Speisen, sondern nutzten sie auch bei der Einbalsamierung ihrer Toten. Seit vielen tausend Jahren gehören die aromatischen Zutaten in die Küchen Asiens, Arabiens und des Mittelmeerraums. Für die Alte Welt liegt die Wiege der Gewürze in Indien, das ein weit verzweigtes Handelsnetz entlang alter Karawanenrouten hatte (Seidenstraße), welches sich von China über Indien, Persien und Mesopotamien bis Ägypten erstreckte. Arabische Kaufleute sorgten für den Import indischer Spezeereien nach Ägypten und beherrschten Jahrhunderte lang den Gewürzhandel. Durch sie gelangten erstmals Nelken und Muskatnüsse in das antike Athen und Rom. Mit der Ausweitung des Römischen Reiches über die Alpen nach Norden kamen die Gewürze fremder, ferner Länder nach Mitteleuropa. Aber erst mit dem Aufstieg der Stadtstaaten Venedig und Genua wurden sie aus dem fer-

nen Asien auch hier bekannt und zum kostbarsten Handelsartikel ihrer Zeit.

DIE GEWÜRZINSELN UND VASCO DA GAMA

Der Gewürzhandel wurde so finanzkräftig, dass viele Seefahrer des Mittelalters nur ein Ziel kannten: die sagenumwobenen Gewürzinseln. Sobald ein Land den Gewürzhandel kontrollieren konnte, scheffelte es unermessliche Reichtümer und wurde zum gefährlichen Kriegsgegner. 1498 entdeckte Vasco da Gama den Seeweg nach Indien und konnte so den arabischen Landtransport umgehen. Für fast einhundert Jahre hatten damit die Portugiesen den Gewürzhandel mit Ostasien weitgehend unter ihrer Kontrolle. Die Holländer und später die Engländer lösten die Portugiesen in erbitterten Kämpfen ab. Der Gewürzhandel erreichte seinen Zenit. Waren die Gewürze durch ihre „gepfefferten Preise“ (Pfeffer wurde früher mit Gold aufgewogen) lange Zeit nur einer privilegierten Elite zugänglich, öffneten sie sich Anfang des 17. Jahrhunderts einer breiteren Käuferschicht. Um 1770 schließlich gelang es den Franzosen, geschmuggelte Nelken-, Zimt- und Mus-



Foto: www.panonischer-safran.at

katbäume auf den Seychellen anzubauen. Dies war das Ende der Gewürzmonopole, die europäische Gewürzeinfuhr stieg, die aromatischen Zutaten wurden ein erreichbarer Luxus, die Zeit der unermesslich reichen „Pfeffersäcke“ war abgelaufen. Allein die Faszination ausgefallener Gewürze ist bis heute geblieben. Ihre Exotik und auch ein Hauch ihrer weltgewandten Exklusivität.

TRADITIONEN DES WÜRZENS

In allen Gegenden der Welt prägten Würztraditionen mit Zutaten der jeweiligen Region die einheimische Küche: In Spanien



Foto: Wiberg

FRAGEN UND ANTWORTEN

Warum sind Gewürze aromatisch?

Duft und Geschmack sind durch leicht flüchtige Aromastoffe, die man in ihrer Gesamtheit „ätherische Öle“ nennt, bedingt. Der Charakter des Öls, d. h. auch der Geschmack, wird meist durch einen Hauptbestandteil bestimmt. So ist Thymol der Hauptbestandteil bei Thymian. Natürlich gibt es noch Nebenbestandteile, die das Aroma abrunden. Ätherische Öle können übrigens sehr gut von den Schleimhäuten aufgenommen werden. Für Schärfe sorgen so genannte Scharfstoffe. Die Empfindung „scharf“ kommt aber nicht über den Geschmackssinn zustande, sondern durch die Aktivierung von Wärme- und Schmerzsinoren von Haut oder Schleimhäuten.

Wann ist ein Gewürz qualitativ hochwertig?

Die im Fachhandel erhältlichen Gewürze werden streng kontrolliert, gefährlicher ist es, die Ware auf einem Markt zu kaufen, da die Kontrolle wegfällt und immer ein gewisses Risiko besteht, dass das Gewürz verfälscht, unsauber oder mit Rückständen belastet ist. Manche Gewürze sind bestrahlt um sie keimfrei zu

machen. Diese Bestrahlung ist jedoch deklarationspflichtig und verteuert das Produkt.

Wie verwendet man Gewürze?

Prinzipiell sollte man Gewürze nur in kleinen Dosen verwenden und kann damit sogar Salz einsparen. Gemahlene Gewürze sind zwar bequemer, aber nicht so intensiv im Geschmack wie frisch zubereitete. Vor allem Koriander sollte immer frisch gemahlen werden. Bei manchen Speisen wie Braten, klare Suppen, Kompotte, etc ist es ratsam, die ganzen Gewürze mitzukochen.

Wie kocht man mit Gewürzen?

Nicht alle Kräuter und Gewürze dürfen von Anfang an mitgegart werden. So sind z. B. Basilikum, Kerbel und Borretsch sehr hitzeempfindlich. Man gibt sie erst kurz vor Ende der Garzeit zu den Speisen. Pflanzen mit kräftigem Aroma wie Rosmarin, Salbei oder Lorbeer kann man dagegen von Anfang an mitkochen, da sich die Geschmacksstoffe erst durch die Hitze richtig entfalten.

Wie werden Gewürze aufbewahrt?

Sie sollten relativ wenig Sonnenlicht und Luft-

feuchtigkeit bekommen. Beides führt über längere Zeit zu einer Veränderung der Aromastoffe. Wer seine Gewürze also dekorativ über dem Herd stehen hat, sollte sie eher rasch verbrauchen, um den Geschmack zu behalten. Es ist auch positiv, Gewürze im Ganzen zu lagern, da sie so weniger empfindlich gegen Aromaverluste und -veränderungen sind.

Wie gesund sind Gewürze?

In allen Kulturen der Welt werden Gewürze verwendet. So folgt die indische Küche z. B. ayurvedischen Regeln, um Kräuter und Gewürze für den Wohlgeschmack und zur Erzeugung körperlichen und seelischen Wohlbefindens zu nutzen. In China stehen seit jeher Ernährung und Medizin im Einklang. Die chinesische Kochkunst geht davon aus, dass sich Wohlbefinden durch ein ausgewogenes Verhältnis der Konsistenz, der Farbe und der fünf Geschmacksrichtungen von Speisen – süß, salzig, sauer und scharf – herbeiführen lässt.

Buchtipp: Jill Norman: Kräuter und Gewürze. Herkunft, Geschmack, Verwendung. Dorling Kindersley, 2002.



Foto: Wiberg

geben bis heute Safran, Piment, Knoblauch und Nüsse den Ton an; Wein und Kräuter in Frankreich; Basilikum, Knoblauch, Olivenöl und Anchovis in Italien; in England Petersilie, Thymian, Salbei und Senf; in Osteuropa Sauerrahm, Dill und Kümmel. Der Vordere Orient verwendet Zitrone, Petersilie und Zimt. In Nordindien spielen Ingwer, Knoblauch und Kreuzkümmel die wichtigste Rolle; in Südindien Sensamen, Kokosnuss, Chili und Tamarinde. Thailand hat seine Fischsoße, Zitronengras, Galgant und Chili; in China sind es Sojasoße, Ingwer und Szechuan Pfeffer. Und Mexiko vertraut auf Chili, Koriander und Zimt.

HEILENDE WIRKUNG

Gewürze sind nicht nur eine Freude für den Gaumen, sondern die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe beeinflussen auch den Ablauf zahlreicher biologischer Funktionen in unserem Körper:

- Antibakterielle Wirkung:** Thymian, schwarzer Pfeffer, Nelken, Knoblauch
- Förderung der Durchblutung:** Paprika, Chilis, Pfefferminze, Knoblauch, Rosmarin
- Förderung der Gallensaftproduktion und Schleimlöser:** Anis, Kümmel, Pfefferminze
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems:** Senf, Paprika, Chilis

- Anregung der Mund- und Magensaftproduktion – und damit des Appetits:** Ingwer, Paprika, Piment, Nelken, Senf, Pfeffer
- Anregung der Verdauung durch Förderung der Magentätigkeit:** Pfeffer, Salz
- Hilfe bei Darmkrämpfen und Verhinderung von Blähungen:** Fenchel, Anis, Kümmel
- Beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt:** Majoran, Kümmel, Thymian, Fenchel
- Hilfe bei Erkältungen und Reizungen:** Anis, Fenchel, Thymian, Salbei

RENATE HELD

Gewürz	Verwendung	Herkunft
Chili, Cayennepfeffer	Fischsuppen, Salate, Fleisch- und Fischspeisen, Saucen, Eintöpfe	Südamerika
Ingwer	Fleischgerichte, Reis, Saucen, Kompott, zum Einlegen von Gurken, Kürbis, Bimen	Südchina. Heute wird er in Asien, Afrika, Brasilien und Jamaika angebaut
Kardamom	Gebäck, Süßspeisen, Fischgerichte, Reisspeisen, Rindsuppe, Huhn	Südindien und Sri Lanka. Der mengenmäßig bedeutendste Exporteur ist Guatemala
Kümmel	Braten und -soßen, Kohl, Rotkraut, Brot, Weißkrautsalat, Sauerkraut, Bratkartoffeln, Pilzsuppen	Mitteleuropa oder Westasien. Hauptanbauggebiete sind Finnland, Holland, Deutschland und Osteuropa, Ägypten
Kurkuma	Currygewürz	Süd- oder Südostasien
Muskatnuss	Kartoffeln, Rotkraut, Spinat, Karfiol, Knödel, Salate, Ragout, Käseaufläufe, Karotten, Weihnachtsgebäck	Banda-Inseln, ein kleiner Archipel im Osten Indonesiens (Molukken). Die Hauptproduktionsländer sind heute Indonesien und Grenada
Nelken	Gebäck, Dessert	Nordmolukken (Indonesien). Das bedeutendste Anbauggebiet ist heute die Insel Pemba in Tansania
Paprika	Rindfleisch, Huhn, Gulasch, Tomatensuppe	Südamerika
Pfeffer	Würzmittel, um Speisen Schärfe zu geben	Südindien. Bedeutsamste Anbauländer sind Indien und Indonesien
Piment	Fleischgerichte, Fischgerichte, Karibische Küche	Jamaica, das auch heute noch Hauptexportland ist
Safran	Suppen, Gebäck, Reisgerichte	Kreta. Die größten Produzenten sind Spanien und Iran
Senf	Saucen, Salate, Einlegegewürz	Mittelmeergebiet
Vanille	Dessert, Saucen	Südostmexico und Guatemala. Heute sind Madagaskar und Réunion noch vor Mexico die Hauptproduzenten
Zimt	Braten, arabische Küche, Gebäck, Desserts, Punsch, Lebkuchen	Sri Lanka. Zimt kommt auch im Südwesten Indiens und in Burma wild vor

