

Zur Kulturgeschichte der Gewürze (Teil zwei)

Mag. pharm. Beatrix und Dr. Günter Fleischmann:

"Gewürze aus aller Welt - die Welt der Gewürze"

Teil eines VHS-Vortrags am 18.01.2017 und 17.02.2017 in Bad Aibling

Nach diesem Ausflug in die Vergangenheit wollen wir nun zum eher praktischen Teil kommen: zur Anwendung der Gewürze in der heutigen Küche und der Rolle, die sie als Heilmittel spielen.

Was macht eine Pflanze zur Gewürzpflanze?

Das sind die sogenannten **sekundären Pflanzeninhaltsstoffe** – wie ätherische Öle, Bitterstoffe, Scharfstoffe. Diese Verbindungen geben den Speisen schon in geringen Mengen die richtige Würze und erhöhen in vielen Fällen die Bekömmlichkeit. Außerdem haben viele dieser Stoffe eine nachgewiesene Heilwirkung oder leisten einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Krankheiten. Studien haben gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr bestimmter Gewürze und dem geringeren Auftreten von Krankheiten besteht. Die Zahl der Darmerkrankungen ist in den USA zum Beispiel dreimal so hoch wie in Indien, das für seine würzige Küche bekannt ist. In diesem Land ist auch die Zahl der Alzheimererkrankungen am niedrigsten.

Noch ein Beispiel: beim reichlichen Verzehr von Knoblauch, Zwiebeln, Rosmarin und Majoran – Gewürze, die vor allem in der griechischen Küche gerne verwendet werden – treten nachweislich weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Gut gewürzte Speisen regen die Speichelproduktion an. Das hat den Vorteil, dass die Speisen dadurch besser schluckbar sind. Der Speichel enthält außerdem Schleimstoffe, die einen schützenden Film auf der Mund- und Rachenschleimhaut und in der Speiseröhre hinterlassen. Auch die Bereitstellung von Verdauungssäften wird angeregt, so wird der ganze Verdauungsvorgang effektiver und schneller.

Man hat auch herausgefunden, dass würzige Gerichte die Thrombozytenaggregation hemmen und die Blutgefäße erweitern – also den Blutfluss verbessern – und so einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Thrombosen und Infekten leisten.

Es wäre daher sinnvoll und sicher von Vorteil in Krankenhäusern und Altenheimen gut gewürztes Essen anzubieten.

Ein weiterer Vorteil von scharfen Gewürzen ist ein gewisser Schutz vor mikrobiellen Verunreinigungen. Die Lebensmittel werden haltbarer, was vor allem in heißen Ländern nützlich ist.

Außerdem tragen scharfe, schweißtreibende Gewürze in solchen heißen Gebieten zur Kühlung bei. Das mag im ersten Moment absurd erscheinen, aber durch die Verdunstung des Schweißes entsteht Kälte auf der Haut, die als angenehm empfunden wird.

Nun ein paar Tipps zu Einkauf, Lagerung und zur allgemeinen Verwendung von Gewürzen.

Kaufen Sie die Gewürze, immer wenn möglich, ganz, nicht gemahlen. Meist sind die Inhaltsstoffe leicht flüchtig oder zersetzen sich rasch. Ungemahlen sind sie in ihrer "natürlichen Verpackung", das heißt in den intakten Zellen, am besten aufgehoben. Das beste Beispiel dafür ist der Pfeffer, er sollte nicht gemahlen im Streuer sondern in der Pfeffermühle auf den Tisch. Nach unserer Einschätzung halten ganze Gewürzdrogen bei entsprechender Lagerung bis zu fünf Jahre, geschnittene bis zu drei Jahre und gemahlene Gewürze höchstens zwei Jahre. Diese Angaben sind ein Kompromiss aus den strengeren Vorschriften der Arzneibücher – in denen, wie wir gehört haben, viele Gewürze aufgeführt sind und den Lebensmittelrecht.

Ansonsten verlassen Sie sich auf Ihre Nase. Wenn Ihnen beim Öffnen einer Gewürzdose kein aromatischer Geruch mehr entgegenkommt, sollten Sie das Gewürz erneuern.

Idealerweise haben Sie Ihre Gewürze vor Licht geschützt in dicht schließenden Gefäßen aus Glas oder Metall an einem kühlen Ort auf.

Wenn Sie nun mit Ihren Gewürzen zu kochen beginnen, haben Sie mehrere Möglichkeiten: Sie können die benötigten Gewürze in einem Mörser oder in einer Gewürzmühle zerkleinern und sie den Speisen zufügen. Manche gleich zu Beginn, andere kurz vor dem Servieren. Raffinierter ist es, wenn Sie sie vorher trocken anrösten. Dazu nehmen Sie am besten eine Pfanne mit schwerem

Boden, die Sie bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, dann fügen Sie die Gewürze hinzu und rösten diese unter ständigem Rühren zwei bis drei Minuten. Man sollte sie nicht zu lange erhitzen, da manche dann leicht einen bitteren Geschmack annehmen. Anschließend auf die bekannte Art zerkleinern. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Gewürze vor den anderen Zutaten in heißem Fett anrösten. Stellen Sie sich aber alles bereit, das Rösten geht sehr schnell und manche Samen haben die Tendenz aus der Pfanne zu springen.

Senfkörner verleihen durch Rösten den typischen scharfen Senfgeschmack sondern werden eher nussartig, was man in der indischen Küche schätzt.

Alle Pfefferarten immer erst zum Schluss frisch über die Speisen mahlen.

Und nun zu den einzelnen Gewürzen, es gäbe mehrere Einteilungsmöglichkeiten:

- nach Pflanzenfamilie
- nach Inhaltsstoffen
- nach verwendeten Pflanzenteilen
- nach medizinischer Wirkung, was ja auch zum Thema des Vortrages passen würde
- oder einfach nach Gefühl und persönlichen Vorlieben.

Nach letzterem Aspekt sind die Gewürze eingeteilt, da es sich nicht um einen streng wissenschaftlichen Vortrag handelt. Vielmehr soll er bei Ihnen die Neugier auf exotische Gewürze und Gewürzmischungen erwecken und Sie dazu animieren Neues auszuprobieren. So können Sie sozusagen "über den Magen" viel zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und zur Vorbeugung beitragen.

Das erste Gewürz, das vorgestellt wird ist **Chili** (lat. Capsicum anuum).

Es gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (wie auch Tomaten, Kartoffeln und Auberginen). Chilis sind auch unter dem Namen Peperoni und Pfefferoni bekannt.

Ihre Heimat ist in Mittel- und Südamerika, kultiviert werden sie auf der ganzen Welt, in Ungarn die Gewürzpaprika, in Mexiko und Indien die Chilis. Es gibt unzählige Sorten, die sich durch Größe, Farbe, Form und Schärfe unterscheiden. Grüne Chilis sind unreif geerntet, bei der Reifung gehen sie über gelb und orange in rot über. Es gibt aber auch braune und sogar schwarze Sorten.

Man sagt, je kleiner eine Chili ist umso schärfer ist sie. Interessant ist vielleicht, dass die Schärfe nicht unbedingt in den Samen enthalten ist, sondern vielmehr in den Scheidewänden. Man kann also durch entfernen der Scheidewände und der Samen die Schärfe reduzieren. Das wird auch praktisch bei den verschiedenen Paprika- und Chilipulvern so gehandhabt.

Was macht eigentlich das Gewürz Chili so scharf? Hauptinhaltsstoff ist das Capsaicin, es ist nicht wasserlöslich, daher kann man die Schärfe im Mund nicht durch Wasser löschen, im Gegenteil, man verteilt sie dann noch richtig um Mund-Rachen-Raum. Besser geeignet sind Milch oder Joghurt um das Brennen etwas zu mildern. In Mexiko benutzt man Salz. Einfach etwas Salz auf die Zunge geben, das mindert die Schärfe.

Vorsicht ist auch bei der Verarbeitung von Chilis geboten. Menschen mit empfindlicher Haut sollten Handschuhe tragen und muss streng darauf achten Mund und Augen nicht zu berühren. Auch nach dem Händewaschen sind noch immer geringe Mengen der Scharfstoffe auf der Haut. Trotz all dieser Widrigkeiten sollten Sie Chilis in Ihren Speiseplan einbauen.

Chili wird meist als Gewürz nicht allein verwendet, sondern ist wesentlicher Bestandteil verschiedener Würzmischungen.

Berbere, eine äthiopische Mischung, enthält neben Chili noch Kardamom, schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel, Ajowan, Koriander, Ingwer, Bockshornkleesamen, Muskatnuss, Nelken, Piment und Salz.

Harissa, eine Gewürzpaste aus Nordafrika, besteht aus Chili, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Olivenöl.

Wie nicht anders zu erwarten hat Chili beziehungsweise das isolierte Capsaicin auch eine nachgewiesene Heilwirkung. Es wirkt, in Salben verarbeitet, durchblutungsfördernd und wärmend und wird daher bei Arthrose, Verspannung, Clusterkopfschmerz und den Nierenschmerzen nach einer Gürtelrose angewendet. Handelspräparate sind Finalgon und ABC-Salbe.

Durch die Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung dient es zur Unterstützung bei einer Gewichtsreduktion. Es soll sogar langfristig den Appetit reduzieren.

Es erhöht den Blutfluss und hat positive Wirkung auf zu hohen Cholesterinspiegel, in dem es das LDL senkt und das HDL erhöht.

Ein anderes Gewürz, das auch schon in den beiden Mischungen vorkam, ist der **Koriander** (lat. *Coriandrum sativum*).

Er gehört der Familie der Doldenblütler an und ist eine alte Kulturpflanze. Dabei muss man beim Koriander zwischen den Blättern, die zum Gemüse zählen, und besonders in Thailand und Südamerika in der Küche verwendet werden und den Samen, dem eigentlichen Gewürz, unterscheiden.

Andere Namen für die Samen sind Wanzendill oder Wanzenkümmel. Jeder, der das Kraut oder die unreifen Samen schon gerochen hat, wird diese Namen sofort verstehen. Der unangenehme wanzentartige Geruch verschwindet erst durch die Reifung beziehungsweise Trocknung der Samen. Sie riechen dann würzig-aromatisch, leicht nach Orangen. Dafür verantwortlich sind ätherische Öle als Hauptinhaltsstoff.

Bei uns wird Koriander hauptsächlich als Brotgewürz verwendet. In der indischen Küche ist er Bestandteil zahlreicher **Currymischungen** oder **Masalas** (Gewürzmischung). Eines der bekanntesten ist das **Garam Masala** (warm, heiß) aus Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, schwarzem Pfeffer, Lorbeerblättern, Zimt und Macis.

Medizinisch wird Koriander bei Magen-Darm-Beschwerden verwendet, außerdem neutralisiert er unangenehme Gerüche. Nach Knoblauchgenuss kann man geröstete Samen kauen.

Ein Handelspräparat der Firma Nestmann mit dem Namen Cilantris ® unterstützt die Ausleitung von Quecksilber aus dem Nervengewebe.

Ein weiteres Gewürz aus der selben Familie wie der Koriander ist der **Kreuzkümmel** (auch Cumin oder Mutterkümmel, lat. *Cuminum cyminum*).

Er hat einen kräftig würzig-süßen Duft und einen leicht bitteren, scharfen Geschmack, der durch die Kombination mit Koriander gemildert wird. Inhaltsstoffe sind wieder ätherische Öle. Kreuzkümmel ist Bestandteil von verschiedenen Masalas, von dem schon erwähnten Harissa und von **Ras el-Hanout**, einer bekannten Mischung aus der marokkanischen Küche, das zusätzlich noch schwarzen Pfeffer, Koriander, Kardamom, Kurkuma, Ingwer und Salz enthält.

Die medizinische Anwendung ist ähnlich dem Koriander. Der Kreuzkümmel wirkt verdauungsfördernd, entkrampfend und gegen Blähungen. Daher wird er oft Speisen aus Hülsenfrüchten oder Kohlgemüse zugesetzt.

Aus der selben Familie stammen die bei uns sehr bekannten Gewürze **Kümmel, Fenchel, Dill und Anis**, sowie der in der ayurvedischen Küche beliebte Ajowan. Geruch, Geschmack und Anwendung sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde sind ähnlich. Besonders Fenchel hat sich bei Blähungen, Koliken und Regelschmerzen gut bewährt. Auch wird ihm eine positive Wirkung bei Demenz zugeschrieben.

Anis kennt man nicht nur als Brotgewürz und auf Süßgebäck, we wird auch in vielen Ländern als Digestif – also als Verdauungsschnaps – sei es nun als Ouzo, Pernod, Anisette oder Arak getrunken. Und das zu Recht.

Wenn Sie einen Tee aus Fenchel, Kümmel und Anis bereiten wollen, sollten Sie die Früchte vorher anstoßen.

Ein bekanntes exotisches Gewürz ist der **Ingwer** (lat. *Zingiber officinalis*), aus der Familie der Ingwergewächse, er stammt vermutlich aus Indien.

Er wird als frisches Rhizom verwendet, das im Lebensmittelhandel erhältlich ist, es gibt ihn aber auch getrocknet, gepulvert, kandiert oder in Sirup eingelegt. Seinen aromatisch-scharfen Geschmack mit einer zitronigen Note verdankt der Ingwer den Gingerolen.

Er passt eigentlich zu allen Speisen, ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst, ob süß oder sauer. Er ist in vielen Gewürzmischungen enthalten und wird auf der ganzen Welt verwendet. Er eignet sich auch hervorragend zur Herstellung von Getränken. Ginger Ale aus Großbritannien ist ein gutes Beispiel. Auch als Tee mit Zitronensaft ist er ein bewährtes Mittel bei beginnender Erkältung. Oder probieren Sie einmal ein paar frische Ingwerscheiben im Trinkwasser an heißen Sommertagen.

Ein Rezept aus der ayurvedischen Küche für ein Frühstücksgetränk (Gewürzmilch) lautet:

250ml frische Vollmilch

1 Messerspitze Ingwerpulver

1 Messerspitze Gelbwurzpulver

½ TL braunen Rohrzucker

Alle Zutaten zusammen aufkochen lassen und heiß servieren.

In der Heilkunde ist Ingwer aufgrund seiner Inhaltsstoffe ein bewährtes Mittel bei Reiseübelkeit, bei Schwangerschaftserbrechen oder bei Übelkeit nach einer Chemotherapie. Ferner haben Studien ergeben, dass er blutverdünnend – ähnlich wie Aspirin – wirkt. Außerdem zeigt er positive Wirkung bei erhöhtem Cholesterin, bei Migräne und Arthrose. Auch eine Wirkung gegen Krebs wird diskutiert.

Aus der Familie der Ingwergewächse gibt es noch ein Gewürz – mit einem enormen Potential in medizinischer Sicht – die **Gelbwurz** oder **Kurkuma** (lat. *Curcuma longa*).

Als Gewürz verwendet man, wie beim Ingwer, das Rhizom. Auch hier wäre die frische Pflanze die bester Anwendungsform. Sie ist aber in unseren Breiten nur schwer erhältlich. In diesem Fall muss man sogar die gepulverte Droge kaufen, da das zerkleinern aufgrund der Härte und Faserigkeit fast unmöglich ist. Auffallend ist die leuchtend goldgelbe Farbe, daher wird sie in Indien auch manchmal als Ersatz für den teuren Safran verwendet. Der Geschmack ist mild-würzig, leicht brennend und leicht bitter. Hauptinhaltsstoffe sind ätherisches Öl und Curcumin.

Die marokkanische Gewürzmischung **LaKama** enthält neben Zimt, schwarzem Pfeffer, Muskatnuss und Ingwer besonders viel Gelbwurzpulver. Außerdem ist es in Ras el-Hanout enthalten und ist Hauptbestandteil von den verschiedenen Currymischungen.

Die Heilwirkungen der Gelbwurz sind vielseitig. Sie regt die Magen- und Gallensaftproduktion an und fördert dadurch den Appetit und die Verdauung. Sie unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber, hat eine entzündungshemmende Wirkung und wird daher bei Arthrose verwendet (1200mg Curcumin und Piperin), die Wirkung ist dem von Aspirin oder Ibuprofen gleichzusetzen. Kurkuma hat eine Wirkung bei Alzheimer, bei Augenerkrankungen (ist in Augentropfen Ophthacare enthalten), bei Hautleiden und zur Wundheilung und als Krebspräventiv.

In Indien nimmt jeder ca einen Teelöffel pro Tag zu sich, wenn Sie also großzügig Kurkuma in der Nahrung geben tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Ideal wäre dann noch die Aufnahme von 500mg Curcumin als Nahrungsergänzung.

Der Vollständigkeit halber soll hier noch der **Galgant** (lat. *Alpinia galanga*) aus der selben Pflanzenfamilie erwähnt werden.

Mit seinem würzig-scharfen, pfeffrigen Geschmack wird er hauptsächlich in der thailändischen Küche in Kombination mit Schwarzkümmel, Chili, Piment, Nelken, Zimt, Koriander und Zitronengras verwendet.

Bemerkenswert ist die Verwendung von Galgant als Herzmittel bereits bei Hildegard von Bingen. Neuere Studien belegen, dass Galgant die Bildung von Magen-Darm-Geschwüren hemmt und eine bessere Wirkung als Omeprazol zeigt. Er kann auch bei Allergien und zur Krebsprävention eingesetzt werden.

In der nächsten Pflanzenfamilie haben alle Vertreter als Inhaltsstoffe Senfölglycoside: die Kreuzblütler.

Ein wichtiger Vertreter ist hier der **Meerrettich** oder **Kren** (lat. *Amoracia rusticana*).

Verwendung findet dieses Gewürz hauptsächlich in der deutschen und österreichischen Küche. Die Wurzel wird meist frisch gerieben verwendet. Dadurch entstehen erst diese scharfen, stechend riechenden Senfölglycoside. Sie regen die Speichelproduktion an und wirken verdauungsfördernd und appetitanregend. Eine spezielle Wirkung ist die Wachstumshemmung verschiedener Bakterien. Das wird im Handelspräparat Angocin® zusammen mit Kapuzinerkresse ausgenutzt. Einsatzgebiet dieses pflanzlichen Antibiotikums sind Infekte der oberen Luftwege und Blasenentzündung. Zu beachten ist die relativ hohe Dosierung, bis zu 20 Tabletten pro Tag. Studien haben auch gezeigt, dass Kreuzblütler, zu denen auch verschiedene Kohlgewächse, Rettiche und Senf gehören, einen wesentlichen Beitrag zur Krebsvorbeugung leisten.

Eine andere Pflanze, die ebenfalls Senföhl-Verbindungen als Geschmacks- und Wirkstoff hat, ist der **Knoblauch** (lat. *Allium sativum*) aus der Familie der Lauchgewächse.

Vermutlich stammt er aus Zentralasien und ist über das Mittelmeergebiet in der ganzen Welt verbreitet worden. Hauptanbauggebiete finden sich heute in China, Indien, Italien und Frankreich, daher ist es nicht leicht, einen Knoblauch zu finden, der nicht aus China stammt.

Es gibt ein paar Tips, um den unangenehmen Geruch nach dem Verzehr zu mindern: man kann Rotwein zum Essen trinken, mit Petersilie würzen oder nach dem Essen frische Petersilie oder geröstete Fenchel- oder Koriandersamen kauen.

Auch die medizinische Wirkung ist bekannt und anerkannt, so wirkt Knoblauch verdauungsfördernd senkt Blutdruck und Cholesterin, er verhindert die Thrombozytenaggregation, das heißt er fördert den Blutfluss, ist immunstimulierend, antimikrobiell und krebopräventiv.

Zuletzt wird auf eine Pflanzengruppe eingegangen, die besonders in der mediterranen Küche als Gewürz beliebt ist: die Lippenblütler. Dazu gehören vor allem Thymian, Majoran, Oregano, Rosmarin, die verschiedenen Minzarten, Bohnenkraut und so weiter.

Die Heimat des **Majoran** (auch Gartendost oder Wurstkraut, lat. *Origanum majorana*) ist Zypern und die Südtürkei. Hauptanbaugebiete sind Südfrankreich, Deutschland, Polen, Österreich und Italien.

Verwendung finden die frischen Triebspitzen und Blätter oder das getrocknete, gerebelte Kraut. Der Geruch ist stark aromatisch, der Geschmack ist würzig, leicht bitter und brennend. Inhaltsstoffe sind ätherische Öle und Flavonoide. Majoran sollte erst kurz vor der Fertigstellung der Gerichte zugegeben werden. Er wird auch oft als Wurstgewürz verwendet und passt hervorragend zu Fleisch, Fisch, Gemüse und Salaten.

Der Majoran ist blutverdünnend, beugt, durch seine Wirkung als Radikalfänger, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und ist krebopräventiv, um nur einige positive Heilwirkungen zu nennen.

Es gibt natürlich noch viele Pflanzen, die aufgrund ihrer Heilwirkung erwähnenswert wären. Wenn Sie sich näher damit befassen wollen, empfehle ich Ihnen das Buch "Heilende Gewürze" von Dr. Bharat Aggarwal.

Außerdem rate ich Ihnen, haben Sie den Mut ausgefallene Gewürze und Gewürzmischungen auszuprobieren! Die bereichern Ihren Speiseplan und tragen viel zu Ihrer Gesundheit bei.