



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-bit-ter 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 Gallefluss 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.