

Die Welt der Wintergewürze

Erst die richtige Würze bringt Geschmack und vor allem auch Abwechslung in die Küche. Auch wenn die Deutschen im Vergleich zu anderen Ländern eher sparsam mit Gewürzen und Kräutern umgehen, so haben doch besonders in der dunklen Jahreszeit auch hierzulande die Gewürze Hochsaison. Und was wäre die Weihnachtszeit ohne den typischen Duft von Wintergewürzen wie Zimt, Vanille, Gewürznelken, Anis, Kardamom, Koriander, Ingwer, Safran oder Piment?

Für die richtige weihnachtliche Stimmung sorgen überall ganz entscheidend die vielen Gerüche und Geschmacksrichtungen, die unweigerlich all unsere Sinne ansprechen. Und nicht nur das: Die meisten Gewürze haben durch ihre in ihnen enthaltenen ätherischen Öle eine gewisse Heilkraft, sie können anregend sein oder die Verdauung fördern. Sie wirken entspannend, stärkend und wohltuend. Bestimmte Gewürze können sogar unsere Stimmung heben und uns glücklich machen. Wir lüften die Geheimnisse der weihnachtlichen Gewürzwelt: Welches Gewürz hat was für eine Wirkung? Für welche Gerichte kann man welches Gewürz am besten verwenden? Wir stellen die fünf beliebtesten Wintergewürze vor!



Was sind eigentlich Gewürze?

Gewürze sind Pflanzenteile wie Blüten, Früchte, Rinden, Wurzeln, Beeren, Knospen oder Samen, die durch ihren Gehalt an natürlichen Inhaltsstoffen zur geschmacklichen und geruchgebenden Verbesserung zu Nahrungsmitteln beitragen. Kräuter sind es, wenn die Blätter verwendet werden. Gewürzpflanzen werden in Form von frischen Kräutern, Zwiebeln sowie Knoblauch oder als getrocknete und häufig schon gemahlene Gewürze oder Gewürzmischungen verwendet.

Gewürzmischungen bestehen zu 100% aus Kräutern und Gewürzen. Sie dürfen nach dem Deutschen Lebensmittelgesetz ausschließlich Gewürze und keine weiteren Zusatzstoffe enthalten. Fertige Gewürzmischungen sind zum Beispiel Lebkuchengewürz oder Currypulver. Als Gewürzzubereitung oder Gewürzpräparat bezeichnet man Gewürzmischungen mit mindestens einem Gewürz, dem aber noch zusätzliche Substanzen wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, Trennmittel oder Gewürzaromen zugesetzt wurden. Gewürzzubereitungen müssen zu mindestens 60% aus Gewürzen und Kräutern bestehen. Salz zählt nicht zu den Gewürzen, sondern ist ein Mineral. Mischungen von Speisesalz mit einem oder mehreren



Gewürzen und/oder Gewürzzubereitungen bezeichnet man als Gewürzsalze – mit mindestens 40% Speisesalz und mindestens 15% Gewürzen.

Tipps rund ums Gewürzbord

Die Haltbarkeit beträgt bei den meisten Gewürzen und Kräutern in ungeöffneten Dosen etwa 2 bis 3 Jahre. Bei geöffneten Packungen lassen Aroma und Würzkraft schneller nach, zudem verlieren fertig gemahlene Gewürze ihr Aroma leichter als ungemahlene wie ganze Muskatnüsse, Zimtstangen, Wacholderbeeren oder Pfefferkörner. Geöffnete Verpackungen sollten daher innerhalb von sechs Monaten verbraucht werden. Ganze Gewürze sind länger haltbar als gemahlene, da sie mit ihrer geschlossenen, äußeren Hülle über einen natürlichen Aromaschutz verfügen. Alle Gewürzvorräte sollten fest verschlossen an einem kühlen, trockenen, licht- und luftgeschützten Ort aufbewahrt werden. Da Gewürze recht empfindlich sind und leicht intensive Fremdgerüche annehmen können, sollten sie separat stehen, damit ihr Geschmack nicht verfälscht wird. Tipp: Nicht mit den Gewürzdosen direkt über der Kochstelle würzen, da der feuchte Dampf den Inhalt verdirbt und sich Klümpchen bilden können, was das Dosieren erschwert. Zudem gehen Aroma und Farbe verloren, und die Haltbarkeit wird verkürzt.

Weihnachtliche Versuchung: Zimt

Zimt ist wohl das in der Weihnachtszeit am meisten verwendete Gewürz und der Klassiker unter den Wintergewürzen. Zur Gewinnung des Zimts wird frische Rinde von den Zimtbäumen gelöst, zu dünnen Stangen aufgerollt und getrocknet. Abfälle und Bruchstücke werden zu Zimtpulver weiterverarbeitet. Als echter Zimt wird meistens der feine Ceylon-Zimt aus Sri Lanka bezeichnet, er enthält im Gegensatz zu preiswerteren Zimtsorten wie dem chinesischen Cassia-Zimt einen äußerst geringen Anteil am gesundheitsschädlichen Aromastoff Cumarin. Zimt ohne nähere Sortenangabe besteht in der Regel aus Mischungen verschiedener Zimtsorten.

Gemahlenes Zimtpulver hat eine gelbbraune bis rötlichbraune Farbe, riecht kräftig aromatisch und hat einen süßlich-brennenden Geschmack. Neben dem fein gemahlenden Pulver gibt es die Zimtstangen mit ineinander geschobenen Innenrinden. Mit den Stangen werden Tee, Glühwein oder Punsch aromatisiert, das Pulver würzt Süßspeisen wie Plätzchen, Bratäpfel, Milchreis, Quark oder Obstsalate. Im Orient gilt Zimt als beliebtes Fleischgewürz und ist für echte Currys unverzichtbar.

Zimt gilt als Allroundtalent, und ist wahrscheinlich das älteste bekannte Gewürz, das auch als Heilmittel verwendet wurde. Die ätherischen Öle des Zimts werden eingesetzt bei Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen. Zimt regt den Stoffwechsel an und senkt die Blutfettwerte. Bei Diabetikern soll Zimt (zum Beispiel durch Einnahme von Zimtkapseln) den Blutzuckerspiegel senken.

Dekorativ und intensiv: Sternanis

Mit seinem speziellen und süßlichen Aroma, das an Lakritz erinnert, gehört der Sternanis zu den mildereren



Weihnachtsgewürzen, dessen sternförmiges Aussehen sich auch wunderbar als duftende Tischdekoration eignet. Anis gehört zu den Doldengewächsen, die auch in Europa angebaut werden können. Die reifen Pflanzen werden gemäht, wenn sie sich gelblich-bräunlich verfärben. Die Früchte reifen nach, trocknen und werden anschließend gedroschen. Die Samenkörner werden meistens als Ganzes verwendet und bevorzugt als Weihnachtsgewürz eingesetzt.

Neben dem herkömmlichen Anis gibt es den bei Gourmets beliebteren Sternanis, der einen verfeinerten, etwas strengeren und intensiverem Geruch und Geschmack hat. Er eignet sich für Lebkuchen, Pflaumenmus, Süßspeisen, Wildgeflügel und auch Fisch. In südlichen Ländern hat sich Anis als alkoholhaltige Verdauungshilfe etabliert und ist in vielen Schnäpsen enthalten. Als Heilmittel kann Anis entkrampfend, antibakteriell, entspannend und schleimlösend wirken. Anis wird als Saft oder Tee bei Erkrankungen der Atemwege und Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

Geschmackswunder: Gewürznelke

Neben ihrem ursprünglichen Anbauggebiet, den "Gewürzinseln" genannten indonesischen Molukken, die auch die beste Qualität liefern, werden Gewürznelkenbäume heute weltweit angebaut. Bei der Ernte werden ganze Büschel mit den noch geschlossenen, unreifen Blütenknospen gepflückt. Die Blätter werden dann entfernt und die einzelnen Knospen in der Sonne getrocknet.

Erhältlich sind Gewürznelken als ganze Knospen, fein gemahlen und als Öl. Kleiner Qualitätstest: Hochwertige Gewürznelken sondern bei Druck ein wenig Öl ab und sinken bei einer Wasserprobe in einem Behältnis nach unten bzw. schwimmen mit dem Kopf nach oben, minderwertigere Knospen schwimmen waagrecht auf der Wasseroberfläche. Gewürznelken haben einen intensiven, brennend-feurigen Geschmack und einen stark aromatischen Geruch. In der Küche verwendet man Gewürznelken zu Obstsalaten, Kürbis, Marinaden, Kompott sowie für deftige Gerichte wie Wildbraten und Fleischzubereitungen. Gewürznelken sind unverzichtbar im Glühwein, als Lebkuchen- und Einmachgewürz oder als Kräuteresenz in Likören und im Magenbitter.

Nelken haben eine erstaunliche Heilkraft, die auch in der modernen Medizin gern genutzt wird. Gewürznelken wirken antibakteriell und werden bei Zahnschmerzen, Entzündungen und Infektionen im Mund- und Rachenraum eingesetzt, indem Nelkenöl auf die erkrankte Stelle aufgetragen wird. Bei akuten Schmerzen kaut man ein bis zwei Gewürznelken einige Minuten lang, was desinfizierend und schmerzstillend wirkt.

Königin der Gewürze: Vanille

Vanille ist nach Safran das zweit teuerste Gewürz der Welt. Das immergrüne und rankende Orchideengewächs stammt ursprünglich aus dem mexikanischen Regenwald. Die längliche Schote der Vanillefrucht, die unreif und geruchlos geerntet wird, entwickelt erst bei ihrer natürlichen Reifung oder im aufwendigen Fermentierungsprozess ihre schwarze Farbe, ihren betörenden Duft und den typischen Geschmack. Frische Vanilleschoten glänzen leicht ölig, sind elastisch und ledrig. Besonders hochwertig ist die nach ihrem Anbauggebiet Réunion (früher „Bourbon“ genannt) bezeichnete "Bourbon-Vanille".



Neben ganzen Vanilleschoten ist die „Echte Vanille“ gemahlen, als Vanilleextrakt oder Vanillepulver erhältlich. Im Gegensatz zur „Echten Vanille“ gibt es noch das synthetische Vanillearoma „Vanillin“. Tipp: Nach der Verarbeitung die ausgekrazte Schote zusammen mit Zucker in ein geschlossenes Behältnis geben, nach kurzer Zeit entsteht ein aromatischer Vanillezucker. Vanille hat auch Heilkräfte, ihr Aroma wirkt ausgleichend, wohltuend und beruhigend. Vanille hellt die Stimmung auf und aktiviert neue Kräfte, hilft so bei Ängsten, Müdigkeit und depressiven Verstimmungen.

Ein Hauch von Orient: Kardamom

Die schilfartige Staudenpflanze stammt ursprünglich aus Südindien und Sri Lanka. Die kleinen, grünen Fruchtkapseln enthalten den Samen, der noch unreif geerntet und getrocknet wird. Erhältlich ist Kardamom gemahlen oder als ganze Fruchtkapsel.

Hierzulande kennt man Kardamom als weihnachtliches Gewürz, das Plätzchen, Christstollen, Lebkuchen und Glühwein würzt. Beliebt ist Kardamom ebenso in Tee, Kaffee und Likör. Aber auch Pasteten, Fruchtspeisen, Würste, Lammfleisch und Innereien können mit Kardamom verfeinert werden. Das würzige, süßlich-scharfe Aroma stimuliert den ganzen Körper, schenkt neue Energie und Lebenskraft. Kardamomsamen enthalten ätherische Öle, die sehr bekömmlich sind, appetitanregend und verdauungsfördernd wirken.

Extra-Tipps

Alfons Schuhbeck "Meine Küche der Gewürze", Zabert Sandmann (erscheint Nov 2008), ISBN 3898831930, Geb. 24,80 Euro

"Gewürzküche", Dorling Kindersley 2008, ISBN 3831012830, TB 9,95 Euro

Jochen Bielefeld "Der Gewürz-Kompass", Gräfe & Unzer 2002, ISBN 3774220182, TB 6,90 Euro

Irene Dalichow "Die Gewürzapotheke", Goldmann 2006, ISBN 3442217903, Broschiert 13,00 Euro

