



Ganz schön aromatisch

PLÄTZCHEN, PUNSCH UND GLÜHWEIN OHNE ANIS, NELKEN, VANILLE ODER ZIMT? DAS GEHT ÜBERHAUPT NICHT! LESEN SIE, WAS IN DEN VERSCHIEDENEN GEWÜRZEN STECKT UND DEN WEIHNACHTSLECKEREIEN TYPISCHE AROMEN VERLEIHT.

[von Stefanie Fastnacht]

Umin den vollen Genuss der Geschmacksnoten von Gewürzen zu kommen, empfehlen Fachleute, sie möglichst ungemahlen zu kaufen und erst kurz vor dem Gebrauch mit Mühle oder Mörser zu zerkleinern beziehungsweise anzustoßen. Da UV-Licht die Farbpigmente zerstören kann, sollten sie nicht durchsichtig verpackt sein. Auch ist es ratsam, Gewürze immer kühl – aber nicht im Kühlschrank – zu lagern. Schrank oder Regal in Herdnähe eignen sich weniger als Aufbewahrungsort. Bes-

ser ist es, das „Würzarsenal“ dort unterzubringen, wo Wärme und Wasserdampf ihm nichts anhaben können.

In Springerle oder Cantuccini

Anisfrüchte (*Pimpinella anisum* L.) finden hierzulande oft Verwendung für Gewürzbrote wie Vintschgauer Fladen, aber auch für Kleingebäck wie Cantuccini oder Springerle. Letztere sind vor allem in Süddeutschland, Teilen Österreichs und der Schweiz ein traditionelles Weihnachts- und Festtagsgebäck.

Springerle bestehen aus Eierschaumteig und werden per Model zu Plätzchen mit unterschiedlichen Motiven geformt. Eingearbeitete Anisfrüchte verleihen ihnen einen würzig süßen, an Lakritze erinnernden Geschmack. Anis passt auch gut in die salzige Küche: zu Lachsbeizen, Fisch oder Kalbsfleisch und Kohlgemüse. Berühmte Anisschnäpse sind Ouzo und Pernod.

Gesundheitliche Wirkungen-- Anisfrüchte enthalten ätherisches Öl. Hauptbestandteil ist trans-Anethol. Anis und

Anisöl wirken laut Monografie der Kommission E sekretolytisch, schwach spasmolytisch und antibakteriell. Sie kommen bei dyspeptischen Beschwerden sowie innerlich und äußerlich bei Katarrhen der Luftwege zum Einsatz.

Auch ein Augenschmaus

Im Gegensatz zum einheimischen Anis, der zu den Doldengewächsen gehört, ist der Sternanis (*Illicium verum* Hooker fil.) die Frucht eines immergrünen Baumes aus der Familie der Magnoliengewächse. Sein Aroma ähnelt dem des klassischen Anis, fällt jedoch insgesamt süßer, kräftiger und holziger aus. Das ätherische Öl von *Illicium verum*, das nicht im Samen, sondern in der Hülle steckt, enthält wie *Pimpinella anisum* Anethol.



Hierzulande zieren die attraktiven Sterne als Dekoration Adventsschmuck, wandern in Punsch, Glühwein und Likör oder verleihen Apfel-, Pflaumen- oder Birnenkompott besondere Noten. In der chinesischen Küche wird Stern-

TIPP

> Raten Sie Kunden, die Sternanis in der Apotheke kaufen, immer die ganze Frucht mit Samen und Hülle zum Würzen zu verwenden beziehungsweise zu vermahlen. Denn das geschmacksprägende ätherische Öl steckt im holzigen Teil des Gewürzes.

anis zusammen mit Fenchel, Cassiazimt, Gewürznelke und Szechuanpfeffer als Fünf-Gewürze-Pulver zum Aromatisieren von Fleisch, Geflügel und Fisch verwendet. Zudem kann er Bestandteil des indischen Currys sein.

Gesundheitliche Wirkungen-- Laut Monografie der Kommission E wirkt Sternanis bronchosekretolytisch und spasmolytisch im Magen-Darm-Trakt, weshalb er wie der heimische Anis auch gegen dyspeptische Beschwerden und Katarrhe der oberen Luftwege eingesetzt werden kann.

Weckt Erinnerungen

Zimtaroma versetzt viele Menschen in ihre Kindheit zurück und lässt in Erinnerungen an dick mit Zimtzucker bestreuten Milchreis, Großmutter's Bratäpfel oder auch an Gebäck wie Zimsterne und -schnecken schwelgen. Zimt ist keine Frucht, sondern die von der Außenborke befreite, getrocknete Innenrinde des Zimtbaumes. Feinschmecker bevorzugen oft den Ceylon-Zimt (*Cinnamomum zeylanicum* Blume).



TIPP

> Zucker mit echtem Vanillearoma können Sie ganz leicht herstellen. Einfach ein Kilogramm Zucker in ein dicht schließendes Glas füllen, das ausgekratzte Mark einer Vanilleschote sowie die leeren Schalen darunter mischen. Schon nach Kurzem schmeckt der Zucker schön vanillig.

Im Unterschied zu anderen Sorten schmeckt Ceylon-Zimt würzig-brennend und süß zugleich. Verantwortlich dafür ist wieder ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Zimtaldehyd und Eugenol.

Nicht nur in Süßspeisen, Gebäck, Glühwein und Punsch ist Zimt ein unentbehrliches Gewürz. Auch in Rotkohl darf er nicht fehlen. Eine Stange beim Zubereiten von Kalbfleisch, Fisch oder Krustentieren in der Pfanne bei mittlerer Hitze mitgebraten, verleiht dem Bratgut ein interessantes Aroma.

Gesundheitliche Wirkungen-- Laut Auszug aus der Monografie der Kommission E wirkt Zimtrinde antibakteriell, fungistatisch und motilitätsfördernd. Sie wird bei Appetitlosigkeit, dyspeptischen Beschwerden wie leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt.

Verführung garantiert

Vanilleduft galt früher als Aphrodisiakum, weshalb die Verwendung dieses Gewürzes in vielen Klöstern verboten war. Die ursprüngliche Heimat von *Vanilla planifolia* (Bourbon-Vanille) beziehungsweise ihrer Früchte, die als Vanilleschoten gekauft werden, ist Mexiko. Das Innere der schwarz-braunen Früch-

te beherbergt zahlreiche Samen in einem lecker riechenden Mus. Vanillin ist der wichtigste Duft-

und Aromastoff, der nach der Ernte durch Fermentation (s. Faktum) entsteht. Aus Süßspeisen wie Eis, Kuchen, Schokolade oder aromatisiertem Tee kennt fast jeder das typische Aroma. Weniger vertraut, aber nicht minder lecker, fällt die Kombination mit Krustentieren, Geflügel oder Gänseleber aus.

Wie genagelt

Gewürznelken erinnern von ihrem Aussehen her an einen antiken Nagel, wes-

halb sie gelegentlich als „Nägelein“ bezeichnet werden. Die Blüten werden per Hand vom immergrünen Nelkenbaum *Syzygium aromaticum* (L.) Merrill et L. M. Perry gepflückt und getrocknet. Gewürznelken enthalten reichlich ätherisches Öl, das beim Einkerbigen des Köpfchens austritt und Eugenol als Hauptinhaltsstoff enthält.

Nelken gehören neben Zimt zu den unverzichtbaren Bestandteilen von Glühwein. Auch Weihnachtsgebäck, Apfel- oder Pflaumenkompott sowie Sauer- und Rotkraut verfeinert ihr Aroma. Ferner passen sie zu Fischsud, Wildbeizen oder finden sich ebenso in Currymischungen.

Gesundheitliche Wirkungen-- Die Monografie der Kommission E listet keimtö-

FAKTUM

1. Marktübliche Vanilleschoten werden grün per Hand geerntet. Zu diesem Zeitpunkt duften sie noch nicht.
2. Danach taucht man sie kurz in etwa 60 Grad Celsius heißes Wasser und verpackt sie in Kisten. Durch diese Behandlung setzt eine enzymatische Umwandlung (Fermentation) ein, bei der das typische Vanillearoma entsteht.
3. Nun trocknen die Früchte über mehrere Wochen, dann kommen sie gebündelt oder in Glasröhrchen verpackt in den Handel.

tende, lokalanästhesierende und spasmolytische Wirkungen auf. Weshalb Nelkenöl vor allem in der Zahnheilkunde zur lokalen Schmerzstillung und bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut zum Einsatz kommt.

Some like it hot

Zwei ganz „heiße Früchtchen“ sind Cayennepfeffer (Chili) und Ingwer. Letzterer wird in der Ayurveda-Medizin seit Jahrhunderten als Heilpflanze verwendet. Sein frischer Geschmack gibt indischen oder asiatischen Gerichten Pepp. Auch im englischen Weihnachtskuchen darf er nicht fehlen. Chili, die scharfe Verwandte der Paprika, hat ebenfalls gesundheitliche Wirkungen und ist in der Küche unverzichtbar.

Familie Capsicum

Chili stammt von *Capsicum frutescens* L. ab. Die mehrjährige, bis 50 Zentimeter hoch wachsende Pflanze mit ovalen Blättern, weißen Blüten und zwei Zentimeter langen, aufrecht stehenden Früchten

wird oft mit *Capsicum annuum* verwechselt. Diese ist jedoch einjährig und trägt hängende Früchte.

Verantwortlich für die Schärfe von Chili sind Capsaicinoide mit Capsaicin als Hauptkomponente. Als Gewürz lässt sich Chili sehr gut mit Zimt, Sternanis, Vanille, Koriander und Muskat kombinieren. Kakao beziehungsweise Schokolade verleihen gemahlene Chili-Schoten ein ganz besonderes Aroma. Die Kombination ist übrigens keine neuzeitliche Erfindung, sie soll auch schon den Azteken gemundet haben.

Gesundheitliche Wirkungen-- Die Monografie der Kommission E sieht hyper-



ämisierenden (durchblutungsfördernden) Cayennepfefferextrakt zur örtlichen Schmerzstillung bei Muskelverspannungen im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule vor. Innerlich wird Chili traditionell bei Verdauungsstörungen, Koliken oder Blähungen angewendet.

Nicht nur im Curry

Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe) schmeckt aromatisch scharf und angenehm. Er ist Bestandteil von Currymischungen, passt aber auch zu vielen süßen und salzigen Speisen. Die an ein Geweih erinnernden Wurzeln (Rhizome) können frisch gerieben oder in Scheiben geschnitten und gedünstet verzehrt werden, etwa zu Sushi, Geflügel, Wild oder sogar im Kartoffelbrei. Beliebt ist Ingwer nicht nur in Weihnachtskuchen und Plätzchen. Viele lieben ihn auch kandiert. Ebenfalls lecker schmeckt er in Schokolade, Eis oder als Begleiter von Früchten wie Mango und Ananas.

Gesundheitliche Wirkungen-- Zu den charakteristischen Inhaltsstoffen im ätherischen Öl von Ingwer gehören Diterpenlactone und Sesquiterpene (Zingiberen, Curcumen). Gingerole steuern die Schärfe bei. Extrakte aus den frischen oder getrockneten Rhizomen finden sich in Präparaten gegen Verdauungsstörungen und Übelkeit, hier vor allem gegen Reisekrankheit.

Winter-Chili

> Zutaten (4 Personen):

500 g Hackfleisch, 2 Dosen Kidneybohnen, 2 Dosen geschälte Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 Stange Zimt, 1 Knoblauchzehe, nach Geschmack Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, 1 TL Kaffeepulver.

> Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauchzehe, Chilischote klein schneiden und mit Hackfleisch in etwas Öl anbraten. Tomaten mit Saft dazugeben und zerdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen. Dann die Zimtstange zufügen und 60 Minuten bei geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Nach circa einer Stunde abgetropfte Bohnen und Kaffeepulver untermischen, weitere 30 Minuten köcheln. Danach mit Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

> **Tipp!** Am besten schmeckt das Chili, wenn es einen Tag vor dem Verzehr zubereitet wird. Guten Appetit!

Quelle: Caelo

