

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

XVIII. Gewürze.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

XVIII. Gewürze.

Die Gewürze dienen einestheils zur Hebung des Aromas der Speisen, andernteils haben dieselben den Zweck, die Verdauungsorgane anzuregen, was dadurch geschieht, daß diese einen gewissen Reiz auf die Schleimhäute, sowohl der Mundhöhle als auch auf diejenigen des ganzen übrigen Verdauungskanales ausüben, wodurch eine stärkere Tätigkeit des Drüsen-systems angeregt wird. Die Speicheldrüsen sondern dadurch in erhöhtem Maße Verdauungssäfte ab, führen also eine schnellere Verdauung herbei und verhindern die Tätigkeit der Fäulnis- und Fersehungsbakterien im Magen und Darm. Die Wirkung der Gewürze beruht auf ihrem Gehalt an Aroma und ätherischen Ölen, welche sie verlieren, sobald sie nicht mehr frisch sind; daher sollten einheimische Gewürze stets ganz frisch verwendet, und ausländische von bekannten Häusern bezogen werden, welche uns die Gewähr leisten, daß es sich um gute, nicht zu alte Gewürze handelt¹⁾. Im allgemeinen besitzen ausländische Gewürze ein kräftigeres, intensiveres Aroma als die in unserem Klima wachsenden Gewürzpflanzen, was auf die Einwirkung der tropischen Sonnenglut zurückzuführen ist; doch sind in den meisten Fällen unsere einheimischen Gewürze den ausländischen vorzuziehen. Im Orient und den südlichen Staaten spielen Gewürze eine bedeutend größere Rolle als bei uns, da man dort den hohen Wert derselben als innerliches Desinfektionsmittel längst erkannt hat. In Bulgarien, Serbien und den übrigen Balkanstaaten spielt der Knoblauch eine große Rolle; auch die Juden, die Mexitaner, Spanier und Italiener kennen die vorzügliche Wirkung des Knoblauchs gegen alle Infektionskrankheiten. Ebenso ist die Zwiebel schon bei den Ägyptern als Heilpflanze bekannt gewesen. Der spanische Pfeffer, welcher aus der roten Pfefferschote gewonnen wird und unter dem Namen Paprika in den Handel kommt, ist ebenfalls überall in den Tropen ein geschätztes Desinfektionsmittel.

Unsere einheimischen Gewürze sind, mit Ausnahme des Selleriesalzes, rein pflanzlicher Art. Das Selleriesalz, welches aus den Extraktstoffen der Sellerie gewonnen wird, ist an etwas Koch- oder Steinsalz gebunden. Die meisten in unserem Klima wachsenden Gewürzpflanzen werden frisch verwendet. Sie sind teils wildwachsend, teils werden sie im Garten gezüchtet.

Gewöhnlich sind von der Gewürzpflanze alle Teile zu verwenden: Wurzel, Blätter, Stengel, Blüten, Früchte und Samen.

Während und nach der Blüte enthalten die Pflanzen weniger Aroma, man sollte daher die Blätter der Pflanzen möglichst nur vor der Blüte verwenden. Später sind dann bei vielen Pflanzen die Samen verwendbar und im Winter noch die Wurzeln.

Von den einheimischen Gewürzpflanzen verwendet man bei:

Knoblauch	die Zwiebel, welche in sog. Behen eingeteilt ist,
Zwiebel	die grünen Röhrchen und die Zwiebelknolle selbst,
Lauch, Breitlauch oder Porree	die Blätter und die zwiebelartige Wurzelverdickung,
Schnittlauch	die Röhrchen,
Petersilie	Blätter, Wurzeln und Samen (gemahlen),
Beilchen	Blätter, Blüten und Wurzeln (getrocknet),
Sellerie	Blätter, Knollen und Samen (gemahlen),

¹⁾ Alle Gewürze sind bei der „Versandabteilung Schloß Rheinburg, Gailingen (Baden)“ zu haben.

Dill und Fenchel	Blätter, Stengel und Samen,	
Bohnenkraut	Blätter und Blüten,	
Borretsch oder Gurkenkraut	Blätter und Blüten,	
Thymian	Blätter	} alle diese Gewürzpflanzen werden auch mit dem Sammelnamen Blattgewürze bezeichnet,
Schafgarbe	Blätter	
Estragon	Blätter	
Majoran	Blätter	
Salbei	Blätter	
Pimpinelle	Blätter	
Baldmeiste:	Blätter	
Kerbel	Blätter	
Basilikum	Blätter	
Spanischer Pfeffer	Früchte und Samen,	
Tomate	Früchte,	
Wacholder	Früchte.	

Von Anis, Kümmel und Fenchel, sowie Senf, verwendet man nur die Samen. An ausländischen Gewürzen kommen für unsere Küche in Betracht: Ingwer, welcher aus Südastien, Südamerika und den westindischen Inseln eingeführt wird. Er wächst als Kraut an der Wurzel des Ingwerstrauches, wird, solange die Krautblätter noch jung sind, in Sirup eingemacht oder auch kandiert. Die älteren Krautblätter werden getrocknet und ganz oder gemahlen in den Handel gebracht. Guter Ingwer soll eine weißlichgelbe Farbe besitzen. Getrockneter Ingwer darf nicht wurmförmig sein. Ungeschälter Ingwer sieht schwarz aus.

Der Ingwer wirkt außerordentlich blutreinigend, hauptsächlich in Verbindung mit Spinat und sollte bei Blutreinigungskuren reichlich genossen werden. Aus der getrockneten Ingwerwurzel bereitet man Ingwertee, welcher dieselbe Wirkung hat. Kandierter und eingemachter Ingwer sind magenstärkend, doch sollen dieselben nur in kleinen Mengen genossen werden.

Currypulver ist ein indisches Gewürz und besteht aus einer Mischung von 12 ausländischen Gewürzen. Dasselbe wird am häufigsten in Indien zu Reisgerichten, in England zu pikanten Tunken verwendet.

Paprika oder Spanischer Pfeffer gedeiht in allen wärmeren Erdteilen, ursprünglich stammt derselbe aus Südamerika — man kann denselben auch bei uns pflanzen, sofern man ein Treibhaus zur Verfügung hat. Die grünen Früchte kann man als Gemüse verwenden, die reifen roten Schoten dienen als Würze beim Einlegen der Gurken und fein geschnitten als Salatwürze. Pulverisiert verwendet man Paprika zu Tunken und Salaten.

Muskatnuß wird aus Hinterindien eingeführt. Man verwendet sie hauptsächlich als Würze für Suppen. Zu Äpfeln verwendet, wirkt Muskatnuß anregend, auf Sauermilch gestreut leicht verdaulich. Doch soll die Muskatnuß nur wenig verwendet werden, da dieselbe, um sie ihrer Keimfähigkeit zu berauben, in Kalk gelegt wird, bevor sie in den Handel kommt.

Macis oder Muskatblüte ist die Samenhülle der Muskatnuß und wird fälschlich mit „Blüte“ bezeichnet. Die gemahlene Samenhülle hat ein goldgelbes Aussehen und ist im Geschmack feiner als die Nuß, aber auch bedeutend teurer.

Cayennepfeffer ist schärfer als Paprika und wird hauptsächlich verwendet, wenn man eine Kur gegen Magenverstimmung macht oder auch zu sehr pikanten Tunken.

Zimt ist eines der ältesten Gewürze. Die Güte des Zimt wird durch seine Heimat bestimmt. Am bekanntesten ist wohl der Ceylonzimt, doch kommt auch amerikanischer, Bourbon- und Cayennemizimt in den Handel. Der Zimt muß, ob gemahlen oder ganz, von hellbrauner Farbe sein. Dunkler Zimt stammt gewöhnlich nicht vom echten Zimtbaum, sondern ist Kassenzimt, ein ganz minderwertiges Gewürz.

Nelken kommen ganz und gemahlen in den Handel. Es sind die noch nicht erschlossenen Blütenknospen des Nelkenbaumes. Nelken sind scharf im Geschmack. Man verwende sie nur in kleinsten Mengen und selbst diese minimalen Mengen nur ausnahmsweise, z. B. in gekochtem Rotwein ganz, gemahlen in Gebäck; zu stark kupferhaltigen Gemüsen, wie Artischocken, ins Kochwasser gegeben, wirken dieselben neutralisierend.

Cardamom ist die Samentapsel eines auf Malabar wachsenden Strauches, welcher ein ganz besonders starkes Aroma besitzt. Das Pulver der gemahlener Körner ist wohl das am intensivsten duftende Gewürz und wird in der Hauptsache bei der Lebkuchenbäckerei verwendet.

Die Vanilleschote ist die Frucht einer orchideenartigen Pflanze, welche ihre Heimat in Mexiko hat. Die Frucht wird in halbreifem Zustand gepflückt und getrocknet, wodurch sie auf ungefähr die Hälfte ihrer natürlichen Größe einschrumpft und die ursprünglich hellgelbe Farbe in glänzendes Dunkelbraun verwandelt. Der sehr starke, in der Schote enthaltene Geschmacksstoff heißt Vanillin, welcher auch künstlich aus dem Holz der Fichte hergestellt wird; doch ist natürliches Vanillin bei weitem dem künstlichen vorzuziehen. Gute Vanilleschoten sind schmal und lang; kurze und dicke sind geringerer Qualität. Die feinste Vanille ist die Bourbonvanille. Vanille wirkt anregend auf das Nervensystem, doch soll man das Gewürz nur selten verwenden.

Kapern gehören ebenfalls zu den Gewürzen. Sie sind die Knospen des in Südeuropa wachsenden Kapernstrauches, welche in Essig eingemacht werden. Je kleiner die Kapern sind, desto feiner ist der Geschmack. Die Kapern verwendet man hauptsächlich als Würze zu Mayonnaisen, pikanten Tunken, Salaten usw.

Die richtige Verwendung der Gewürze hängt ganz von dem Geschmack des einzelnen ab. Als Prinzip gelte, nie ein besonderes Gewürz den Geschmack der Speise beherrschen zu lassen. Das Gewürz dient vielmehr nur dazu, den Geschmack der Speise zu heben. Gewürze sollen nicht mitgekocht, sondern möglichst zuletzt unter Speisen gemischt werden.