



urania

GROSSMUTTERS WISSEN



Kräuter und Gewürze

Vom Küchenfenster in den Kochtopf

Kräuter und Gewürze



urania

GROSSMUTTERS WISSEN

Kräuter und Gewürze

Vom Küchenfenster in den Kochtopf

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die Verwertung der Abbildungen und Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Eine empfehlenswerte Bezugsadresse für Gewürzpflanzen ist
Die Kräuterei, Alexanderstraße 29, 26121 Oldenburg, www.krauterei.de.
Wir danken ihr für die Überlassung mehrerer Abbildungen.**

© 2007 Urania Verlag
in der Verlag Kreuz GmbH
Postfach 80 06 69, 70506 Stuttgart

www.urania-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Behrend & Buchholz, Hamburg

Umschlagbild: © Ulrich Kerth/Getty Images

Autor: Frank Müller

Lektorat: Jeanette Stark-Städele

Layout und Satz: Christina Krutz Design

Fotos: PhotoDisc: S. 9, 11, 15, 21, 50, 54, 56, 58, 61, 63, 67, 69, 71, 73, 75, 76, 79; Image Source: S. 16, 19, 42; CMA – Bestes vom Bauern: S. 22, 33; Die Kräuterei: S. 23, 25, 27, 29, 31, 35, 37, 39, 40, 44, 46, 48, 52; Christina Krutz: S. 66

Druck: Westermann Druck Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-332-01976-6

Inhalt

Die wunderbare Welt der Aromen 6

Kapitel 1

Großmutters Wissen aus
1000 Jahren Kräuterküche 7

Kapitel 2

Kräuter von A-Z:
bodenständig und international 17

Kapitel 3

Leckere Gewürze für eine
kreative Küche 53

Register 80



Die wunderbare Welt der Aromen

Kräuter, Gewürze, Aromen: Etwas Zauberhaftes liegt darin, wenn sie einfachste Speisen in Besonderes und Exotisches verwandeln. Der Duft, der bei der Weihnachtsbäckerei durch Großmutter Stube zog, bleibt lebenslang in Erinnerung. Ein deftiger Eintopf, mit frischen Kräutern bereichert, schmeckt bei Großmutter immer besonders gut.

Kräuter und Gewürze haben etwas Verführerisches, das uns von klein auf das Herz erwärmt. Und die moderne Küche treibt damit in immer neuen Varianten ihr Spiel. Heute kombinieren wir Traditionelles, Exotisches und Modernes oft nach Belieben.

Das Geheimnisvolle und Sinnliche, das Kräutern innewohnt, offenbaren sie bereits beim Gang über einen Kräuter- und Gewürzmarkt. Augen und Nase werden von Farben, Formen und Gerüchen in ihren Bann gezogen. Bei jedem Schritt scheint es, als tauche man in eine andere Welt. Ferne Länder und fremdartige Kulturen sind zum Greifen nah. Selbst Bilder aus Tausendundeiner Nacht und längst untergegangenen Kulturen liegen in ihnen verborgen.

Die Möglichkeiten zum pikanten Würzen sind enorm vielfältig.

Nicht nur, weil eine große Anzahl von Kräutern und

Gewürzen in den Geschäften erhältlich

sind, sondern weil viele in unseren Breiten wachsen – in unseren Gärten und unseren Töpfen. Und das Wissen darum wurde besonders in Europa von den Großmüttern von Generation zu Generation weitergegeben. Lassen Sie sich verführen ...



KAPITEL I

Großmutter's
Wissen aus
1000 Jahren
Kräuterküche

*Seit weit mehr als 1000 Jahren wird auch
in unseren Breiten die Würz- und Heilkraft vielfältiger
Kräuter genutzt. Besonders die Klöster trugen
zu ihrer Verbreitung bei. Lassen Sie sich ein auf die
magische Welt der Kräuter und erfahren Sie
hier alles Wichtige über ihre Geschichte, ihren Anbau
und ihre Verwendung.*

Die Geschichte der Kräuter

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Kräuter und Gewürze wurden 3000 v. Chr. in China verfasst. Auch im alten Ägypten wurden Rezepte leidenschaftlich gesammelt. Es war üblich, sie auch Pharaonengräbern beizulegen. Und so wurden Gräber entdeckt, in denen über 800 Rezepte hinterlegt worden waren. Sie waren weniger für das Leben im Jenseits gedacht, sondern sollten Zeugnis davon ablegen, mit welchen Kräuter- und Gewürzmischungen für das gesundheitliche und auch leibliche Wohl des Pharaos zu Lebzeiten gesorgt worden war.

Schon in Grabbeigaben von Neandertalern wurden Kräuter gefunden, die auch noch heute in den jeweiligen Regionen genutzt werden. Und diese Gräber sind über 50 000 Jahre alt!

Der „Kräuterboom“ im Mittelalter

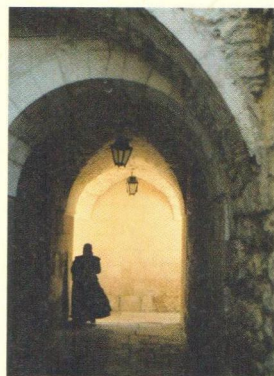
In unseren Breiten ist es einer kaiserlichen Verordnung zu verdanken, dass plötzlich nahezu überall Kräuter und Gewürze wuchsen. Im Jahre 812 erließ Kaiser Karl der Große die „Capitulare de villis“. Bis ins Detail war darin beschrieben, welche Kräuter und Pflanzen unbedingt auf den Landgütern des Kaisers angepflanzt werden müssen. Neben dem gesundheitlichen Aspekt ging es dem Kaiser aber vor allem um das Würzen seiner Speisen. Egal auf welchem seiner Landsitze er nun auch war, er wollte, dass seine Köche immer und überall die besten Zutaten vorfinden. Und so fanden sich in seiner Verordnung unter anderem Anis, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kresse, Liebstöckel, Minze, Petersilie, Salbei, Schnittlauch, Senf, Rosmarin und Zwiebeln. Mit dieser Verordnung hatte Karl der Große viel über seinen Geschmack verraten. Und was für des Kaisers Gaumen gut war, das wollten sich natürlich auch andere gönnen. Und so entstand ein regelrechter Kräuterboom. Kräuter und Gewürze fanden von nun an langsam ihren Weg in Bauern- und Bürgergärten. Weitere Kräuter und Gewürze aus dem Mittelmeerraum wurden dann von Mönchen eingeführt. Besonders



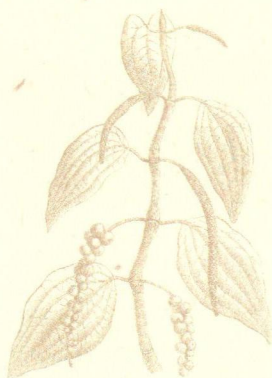
die Benediktiner-Mönche brachten Ableger vieler Heil- und Küchenpflanzen von ihrem Stammkloster auf dem Monte Cassino zu uns. Einige Pflanzen brachten sie aber auch aus dem Reich von Tausendundeiner Nacht mit. Und so sind viele der bei uns wachsenden Kräuter- und Heilpflanzen schon seit über 1000 Jahren hier heimisch.

Die Entwicklung der Kochkunst

Doch wurden Kräuter und Gewürze in dieser tausendjährigen Geschichte sehr wechselhaft genutzt. Neben den Benediktiner-Mönchen hatte im Mittelalter Hildegard von Bingen als große Theologin und Heilkundlerin für die Erkenntnis gesorgt, dass in der Natur in Form von Heilpflanzen ein großes Geschenk für die Gesundheit zu finden ist. Doch immer wieder ging das Interesse daran mit der Zeit verloren. Ein wichtiger Grund dafür lag auch darin, dass zu früheren Zeiten das Kochen auf einer offenen Kochstelle mit nur einem Topf stattfand. Es gab keine Möglichkeit, in diesem einen Kochtopf für geschmackliche Raffinesse zu sorgen. Alle Zutaten wurden dort gemeinsam zu einem „Eintopf“ gekocht. Erst als Kochstellen entwickelt wurden, auf denen zwei oder mehr Töpfe gleichzeitig stehen konnten, entwickelte sich auch die Kochkunst. Und mit dieser geschmacklichen Verfeinerung entstand überall in Europa erstmals eine raffinierte Kochkunst. Der Mensch entdeckte den Geschmack. Zum König der Gewürze wurde der Pfeffer. Jeder wollte ihn haben. Kolonialreiche entstanden und Kriege wurden geführt, nur um an die begehrtesten Gewürze zu kommen. Aufgewogen wurden sie mitunter in Gold. Im 18. und 19. Jahrhundert sorgten dann Sebastian Kneipp und Samuel Hahnemann für ein erneutes Bewusstsein der heimischen Kräuter- und Gewürzwelt. Und



Schon die Mönche wussten gut zu speisen und so entstand in unseren Klöstern manch köstliches Kräuterrezept.



obwohl es immer einfacher und auch erschwinglicher wurde, an Kräuter und Gewürze zu kommen, nahm im 20. Jahrhundert erneut der Verbrauch an frischen Kräutern und Gewürzen stark ab. Petersilie, Schnittlauch und hin und wieder ein Lorbeerblatt wurden neben Salz und Pfeffer verwendet. Kochen, so zeigte es sich einmal mehr, hat vor allem etwas mit dem Lebensgefühl zu tun. Erst mit dem massenhaften Einsetzen der Urlaubsreisen und der Einwanderung von Gastarbeitern wurden die Kräuter und Gewürze für den Kochtopf wiederentdeckt. Mit der Wiederentdeckung des Geschmacks entwickelte sich durch das Zusammenwachsen Europas eine nie da gewesene Freude am Experimentieren in der Küche. Und mit der Entdeckung des Genusses wurde als Grundlage das Wissen der Großmütter aus ganz Europa wieder interessant. Ihr Wissen inspiriert heute wieder die modernen „Kräuterhexen“ und „Druiden“.

Kräuterwissen – Inspiration und Kreativität

Nicht als eine feststehende Regel wie bei der genauen Dosierung von Heilpflanzen gaben Großmütter ihr Wissen um Kräuter und Gewürze an die nachfolgenden Generationen weiter, sondern die Kreativität und die Freude am Kochen standen dabei im Vordergrund. Kräuter und Gewürze waren und sind ein Feld zum Experimentieren. Auch wenn über die Jahrhunderte große Wissensreichtümer gesammelt wurden, so wissen wir im Zeitalter der Wissenschaft dennoch recht wenig über Kräuter und Gewürze. Rund 90 Prozent ihrer möglichen Einsatzgebiete gelten noch als unerforscht. So überraschend diese große Wissenslücke auch ist, so schön ist sie gleichzeitig auch. Lässt sie doch so viel Raum, um den persönlichen Weg durch die Welt der Aromen mit ihren nahezu grenzenlosen Möglichkeiten des Pflanzens, Kultivierens, Würzens und Kombinierens zu finden.

Das 1 x 1 im Kräutergarten

Der eigene Kräutergarten! Wer Freude am raffinierten Kochen hat und weiß, dass Frische der wichtigste Garant für Geschmack ist, für den ist das eigene Kräuterbeet, sei es im Garten oder auf dem Balkon, unverzichtbar. Notfalls können es auch ein paar Kräutertöpfe auf dem Küchensims sein. Der erste Schritt für den eigenen Kräuter-Grundstock sind die Aussaat oder der Kauf von Jungpflanzen.

Aussaat

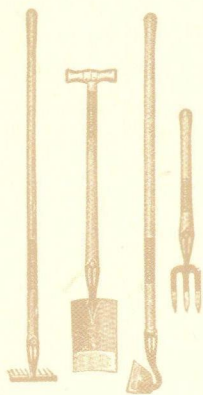
Für die Aussaat werden kleine Schalen oder Töpfe mit Wasserablauf benötigt. Wer kein Gewächshaus zur Verfügung hat, stellt



Frische Kräuter lassen sich auch in Blumentöpfen kultivieren – es muss kein Kräuterbeet sein.

die Schalen einfach auf eine Fensterbank. Es muss bei der Platzwahl aber unbedingt darauf geachtet werden, ob es sich bei den Pflanzen um Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Lichtkeimer werden nicht mit Erde abgedeckt. Dunkelkeimer hingegen werden ungefähr viermal so hoch mit Erde bedeckt, wie der Samen groß ist. Es empfiehlt sich, Aussaaterde im Fachhandel zu kaufen, weil sie mager und frei von anderen Keimen ist. Die Erde sollte vorab gesiebt werden. Die groben Stücke kommen unten in die Töpfe, die feine Erde ganz nach oben. Nun wird die Erde mit einem Brett leicht angedrückt. Und dann kommt das Wichtigste: Die Samen dürfen nie austrocknen. Wird die Keimung unterbrochen, stirbt der Samen ab. Am sinnvollsten ist es, die Erde möglichst oft mit einem Wäschesprenger einzusprühen. Wichtig ist auch, dass die Aussaat mit einer Folie oder Glasscheibe abgedeckt wird, um sie warm zu halten.

Nun heißt es Geduld haben! Zeigen sich die ersten Pflänzchen, wird stundenweise mit der Lüftung begonnen, damit die Jungpflanzen abgehärtet werden. Nach ein bis zwei Wochen kann die Abdeckung vollständig entfernt werden.



*Wer einen Garten hat,
sollte sich vor Spaten
und Harke nicht scheuen –
köstliche Kräuter
lohn die Mühe der
Gartenarbeit.*

Pikieren

Haben sich die ersten Keimlinge gezeigt, herrscht schnell Mangel an allem, was zum Wachstum benötigt wird: Platz, Nährstoffe und Licht. Damit das Wachstum nicht ins Stocken gerät, werden die Pflänzchen, sobald sie zwischen 5 und 7 cm groß sind, mit einem Bleistift oder Pikierholz vorsichtig aus der Erde gehoben. Mit dem Pikierholz werden die Pflanzen dann in die neue Erde gesteckt. Balkonkästen und größere Blumentöpfe bieten sich hier an. Sind die Pflänzchen umgesetzt, sollten sie vorsichtig übergossen werden, damit sich die Erde auch ganz um die Wurzeln legt. Für einige Tage sind sie nun gegen direktes Sonnenlicht und Zugluft sehr empfindlich. Danach können die

Pflänzchen wieder zum Abhärtungstraining stundenweise an einen schattigen und windgeschützten Platz hinaus ins Freie gestellt werden.

Wurzelteilung, Stecklinge und Absenker

Nicht alle Pflanzen lassen sich gut mit Samen vermehren. Bei Melisse, Oregano und Schnittlauch bietet sich die Teilung des Wurzelstocks an. Dazu muss der Wurzelballen vorsichtig ausgegraben werden. Der Ballen wird dann mit den Händen geteilt und sofort wieder mit Abstand und in gleicher Tiefe wie zuvor eingegraben.

Estragon und alle Minzesorten können gut durch Wurzelausläufer vermehrt werden.

Dazu muss ein Wurzeltrieb mit dem oberirdischen grünen Trieb abgestochen werden. Dann wird der oberirdische Trieb um die Hälfte gekürzt und an einer anderen Stelle wieder genauso tief wie zuvor in die Erde eingepflanzt.

Salbei, Rosmarin und Thymian können am besten durch Stecklinge gezogen werden. Schneiden Sie dafür in der Zeit zwischen Juni und August junge unverholzte Triebe mit genügend Festigkeit von der Mutterpflanze ab. Die Stängel dürfen auf keinen Fall gequetscht werden und sollten zwischen 5 und 7 cm lang sein. Nun werden die unteren Blätter vorsichtig entfernt. Die so vorbereiteten Pflänzchen werden am besten in kleine Pflanztöpfchen mit einer Kompost-Sand-Mischung gesteckt. Drücken Sie die Erde vorsichtig fest und halten Sie sie gleichmäßig feucht. Die Töpfe werden mit Folie abgedeckt und so lange im Schatten stehengelassen, bis sich Wurzeln gebildet haben. Das Zeichen dafür ist der Neuaustrieb kleiner Blättchen. Den ersten Winter bleiben die Pflänzchen im Haus an einem



Großmutter's Tipp:

Das oberste Gebot bei der Kräuterkultur lautet: Nur sorgfältiger Anbau und liebevolle Pflege bringen hochwertige und reiche Ernte! Aber keine Angst!

Die Arbeit macht Spaß und lohnt sich.



Sammeln Sie die geernteten Kräuter in Körben und nicht in Plastiktüten.

hellen Fensterplatz stehen. Sie dürfen erst ins Freie gesetzt werden, wenn keine Frostgefahr mehr herrscht.

Salbei gehört zu den Pflanzen, die sich gut durch Absenker züchten lassen. Dafür wird mit Hilfe eines Drahtbügels an einem feuchten Tag ein Zweig der Mutterpflanze so gebogen, dass ein Teil im Boden festgesteckt werden kann. Diese Stelle wird noch zusätzlich mit Erde bedeckt. Der Absenker bildet dann an dieser Stelle neue Wurzeln.

Schonende Ernte

Kräuter sollten immer mit Liebe geerntet werden, und sie sollten auch immer sofort weiterverarbeitet werden. Nur Kerbel und Kresse können vollständig geerntet werden, weil sie nicht nachwachsen. Von Rosmarin und Salbei sollte nie mehr als ein Drittel der Triebblänge abgeschnitten werden. Bei Basilikum, Estragon und allen Minzearten werden die Pflanzen buschiger, wenn die Triebspitzen entfernt werden. Bei Melisse und Oregano hingegen werden die Triebe immer wieder bis auf den Boden abgeschnitten. Zur Reinigung werden die Kräuter vorsichtig ausgeschüttelt oder abgewaschen. Generell sollte die Kräuternernte genau auf Schädlinge untersucht werden.

Trocknung

Sind die Kräuter lang genug, können sie zu Sträußen gebunden werden, die kopfüber aufgehängt werden. Kurze Kräuter, Blüten und Blätter werden am besten auf einer flachen Unterlage ausgebreitet. Die Trocknung dauert in der Regel zwischen vier und acht Tage. Sie ist abhängig von der Raumtemperatur und der Luftfeuchtigkeit. Beschleunigt werden kann das Trocknen mit Hilfe des Backofens oder eines Dörrapparates. Wichtig ist dabei, dass die Temperatur im Ofen nicht mehr als 30 °C beträgt. Um diese Temperatur zu erreichen, muss der Ofen auf 50 °C

eingestellt werden und die Tür ein wenig geöffnet bleiben. Die Trocknung im Ofen muss genau überwacht werden.

Wurzeln werden vor dem Trocknen unter fließendem Wasser gewaschen und danach gründlich mit einem sauberen Tuch abgetrocknet. Entfernen Sie faule Stellen und Schädlingsbefall und bearbeiten Sie die Wurzeln sofort.

Haben die Kräuter nach der Trocknung Flecken oder sind dunkel geworden, sind sie unbrauchbar.



Schattige, luftige Plätze eignen sich gut zum Trocknen. Zu viel Wärme schadet, genauso wie zu viel Feuchtigkeit, weil dadurch die Inhaltsstoffe verloren gehen können.

Aufbewahrung

Rascheln die getrockneten Kräuter in den Händen, sind sie reif für die Lagerung. Dazu müssen sie in gut verschließbare Gefäße gefüllt werden – und dies möglichst sofort. Die Kräuter ziehen sonst wieder Feuchtigkeit aus der Luft. Bei durchsichtigen Gefäßen ist von Vorteil, dass die Qualität immer gut im Auge behalten werden kann. Allerdings müssen diese Gläser vor Sonnenlicht geschützt werden, damit die Inhaltsstoffe nicht vernichtet werden. Die Einlagerungen sollten auch mit einem Datum versehen werden, weil sie nicht länger als ein Jahr aufbewahrt werden sollten.

*In fest verschließbaren
Glasbehältern sind
Kräuter vor Fremdgerüchen geschützt und
bleiben trocken. Bewahren
Sie die Gläser an einem
dunklen Ort auf.*



Tiefkühlung

Kräuter wie Dill, Petersilie und Schnittlauch eignen sich nicht zur Trocknung. Werden sie nicht frisch verwendet, können sie eingefroren werden. Ideal sind Eiskwürfelbecher, in die die klein gehackten Kräuter mit etwas Wasser gelegt werden. Mit diesen Würfeln lässt sich gut würzen.

KAPITEL 2

Kräuter von A-Z: bodenständig und international

*Überall auf der Welt nutzen die Menschen
Kräuter zum Heilen und zum Verfeinern ihrer Speisen.
Aus den Ursprungsländern sind dabei auch
typische Gerichte zu uns gelangt, die ebenfalls von Generation
zu Generation weitergegeben wurden und unsere
heimische Küche auf vielfältige Weise bereichern. Lassen Sie
sich mitnehmen auf einen Streifzug durch die
Kräuterwelt und inspirieren von altbewährten, immer
wieder neu entdeckten Rezepten.*

Anis (*Pimpinella anisum*)

Anis gehört zu den Doldengewächsen und ist eines der ältesten angebauten Kräuter, das von Ägyptern, Griechen und Römern geschätzt wurde. Ursprünglich stammt er aus dem Mittleren Osten, eroberte aber schon früh den gesamten Mittelmeerraum und wurde dort seit dem Altertum zum Würzen von Fisch, Meeresfrüchten, Hühner- und Schweinefleisch und auch Gemüse verwendet. In Nordeuropa ist Anis seit dem 14. Jahrhundert bekannt. Hier wurde das Kraut vor allem zum Würzen von Kuchen, Brot und süßen Fleischgerichten verwendet. Anisbrot, das heute noch bei manchem Bäcker duftet und Kindheitserinnerungen weckt, war früher die Universalbeigabe zu Wein oder Likör, wenn Besuch kam. Bekannt ist Anis auch durch alkoholische Getränke wie Pastis, Pernod, Ricard, Ouzo, Raki und Arrak. Sehr gern wird Anis in der heutigen Küche zum Würzen von Süßspeisen, Kuchen, Brot, Fisch, Meeresfrüchten, Fenchel, Suppen, Gemüse, Geflügel und Schweinefleisch verwendet. So liebt man in Südfrankreich den Hummer flambiert mit Pastis.



Großmutter's Tipp:

Ein Teelöffel Anis, aufgekocht mit einer Tasse Wasser, ergibt einen wertvollen Tee für stillende Mütter!

Der Sonnenanbeter

Zur erfolgreichen Entwicklung braucht Anis einen langen Sommer mit viel schönem Wetter und Sonne pur. Frühzeitig im Frühjahr muss die einjährige, ca. 60 cm hoch werdende Pflanze im Abstand von 20 cm gesetzt werden. Dabei soll sie etwas windgeschützt, aber sehr sonnig stehen. Der Pflanzplatz muss immer sorgfältig von Unkraut freigehalten werden. Wenn die Samen später die Farbe wechseln, können die Samenstände geerntet und an einem warmen Platz getrocknet werden.



Anis ist ganzjährig erhältlich. Vorzugsweise sollte der ganze Anissamen gekauft und luftdicht verpackt gelagert werden. Alte Anissamen werden bräunlich. Gemahlener Anis verliert schnell sein Aroma.

Anisbrot

6 ganze Eier; 250 g Zucker; 250 g Mehl, 1 EL gemahlener Anis
Die Eier mit 250 g Zucker schaumig rühren. 250 g Mehl mit dem Anis darübersieben und leicht darunterheben. Die Masse in einer speziellen Anisbrotkapsel hellbraun backen. Nach dem Erkalten in zentimeterdicke Scheiben schneiden, braten und im Backofen bei schwacher Hitze trocknen.

Anis-Dressing für Fisch und Meeresfrüchte

*Je 1 Bund Petersilie, Estragon und Schnittlauch,
15 Tropfen Sojasauce, 2 EL Dijon-Senf, 100 ml Olivenöl,
Pfeffer; 1 Prise frisch gemahlener Anis oder – ganz
französisch – 1 Glas Pastis oder Pernod*

Petersilie, Estragon und Schnittlauch möglichst fein hacken. Sojasauce, Dijon-Senf, Olivenöl, Pfeffer und den gemahlenden Anis oder den Pastis oder Pernod hinzufügen. Das Ganze gut verrühren.

Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Frisches Basilikum besitzt ein süßlich-würziges, nelkenähnliches Aroma mit einem leichten Geschmack von Zimt und Minze. Die Geschichte seiner Verwendung in seiner indischen Heimat reicht Jahrtausende zurück. Auch heute noch wird er von den Hindus als heilig angesehen. Von Indien aus breitete er sich nahezu über die ganze Welt aus und spaltete dabei den Rest der Menschheit in zwei Lager: Der strenge Geruch des Basilikums wird entweder sehr geliebt oder strikt abgelehnt. Abgelehnt wird er auch von Fliegen, weshalb er zu deren Abwehr dekorativ in vielen Küchen steht. Am meisten verbreitet ist die grüne, großblättrige Variante. Andere Arten duften nach Fenchel, Zitronen und Estragon. Besonders schön ist der Basilikum mit satten violetten Blättern, der „Dunkler Opal“ genannt wird.



Großmutter's Tipp:

Basilikum hilft auch bei Magenproblemen. Kochen Sie dazu einen Teelöffel getrocknete Blätter mit einer Tasse Wasser auf.

Empfindlich, aber vielseitig

Der Lippenblütler ist sehr empfindlich und sollte daher erst kurz vor der Verwendung von den Stielen gezupft werden. Gekochten Speisen sollte Basilikum erst ganz am Ende der Garzeit zugegeben werden, weil die ätherischen Öle des Basilikums schnell verfliegen. Nach längerem Kochen bleibt sonst nur ein bitterer Geschmack übrig. Basilikum harmoniert sehr gut mit Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian. Verwendet werden kann er in Salaten, Suppen, Nudelgerichten und zu Gemüse wie Auberginen, Möhren, Pilzen und Zucchini. Perfekt ist seine Verbindung vor allem mit Tomaten. Klassisch ist die Verbindung Tomate mit Büffel-Mozarella und Basilikumblättern. Die intensiv duftenden Blätter können darüber hinaus auch für Fisch- und Geflügelgerichte, aber auch für Desserts verwendet werden.



*Zur Vorratshaltung:
Basilikum lässt sich auch
sehr gut einlagern. Am
besten ist es, ihn ein-
zufrieren. Gut geeignet
ist er auch zum Einlegen
in Essig und Öl.*

Basilikum ist eine einjährige Pflanze, die sich problemlos an sonnigen Plätzen auf der Fensterbank oder dem Balkon ziehen lässt. Säen Sie den Basilikumsamen an warmen Märztagen in Töpfen aus und bedecken ihn nur leicht mit der Erde. Im Juni kann er ausgepflanzt werden. Basilikum braucht viel Sonne, wenig Wasser und trockenen Boden.

Pesto

100 g Basilikumblätter, 50 g Pinienkerne, 4 Knoblauchzehen,
8 TL Olivenöl, 100 g Parmesan oder Pecorino

Alle Zutaten außer Öl und Käse im Mörser zerkleinern. Dann den geriebenen Käse und tropfenweise das Olivenöl zufügen, bis eine Paste mit der Konsistenz weicher Butter entsteht.

Diese klassische Sauce der Genoveser passt perfekt zu Nudeln. In Südfrankreich heißt sie Pistou und wird zu gebratenem Lamm gereicht.



Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)

Zwar besitzt Bohnenkraut Verdauungshilfen, die es zu einem passenden Gewürz für alle Hülsenfrüchte macht, doch wird der Name ihm eigentlich nicht gerecht. Bohnenkraut besitzt nämlich ein würziges Aroma und einen feinen, scharfen, pfeffrigen Geschmack, der es überall dort zu einem vielseitigen Gewürz macht, wo eine milde Schärfe erwünscht wird. Und diese Wirkung zeigt es in getrockneter und frischer Form. Gut eignet es sich zu Suppen, Fleisch- und Fischgerichten.

Heimisch ist das Bohnenkraut vom östlichen Mittelmeergebiet bis zum Iran. Kommerziell angebaut wird es mittlerweile aber in Mittel-, Süd- und auch Osteuropa. Man unterscheidet zwei Sorten: das einjährige Sommerbohnenkraut und das mehrjährige Winter- oder Bergbohnenkraut. Das Sommerbohnenkraut ist etwas milder im Geschmack und wird überwiegend in der Küche verwendet. Das stärkere Winterbohnenkraut gehört hingegen zu den typischen Provencekräutern und wird überwiegend in Kräutermischungen eingesetzt.

Bohnenkraut ist eine sehr anspruchslose Pflanze, die einen sehr geringen Wasserbedarf besitzt. An einem hellen Ort kann sie sowohl im Garten als auch im Topf gezogen werden. Wie alle einjährigen Pflanzen muss sie vor Frost geschützt werden und wird im April oder Mai ausgesät. Später werden die Pflanzen im Abstand von 20 cm gesetzt. Das Bohnenkraut erreicht eine Höhe von ca. 30 cm. Sommerbohnenkraut braucht viel Sonne und einen nährstoffarmen Boden.

Dicke Bohnen

100 g Butter, 400 g junge geschälte dicke Bohnen, 2 TL gehacktes frisches Sommerbohnenkraut, 1 Scheibe Schinken

*Zur Vorratshaltung:
Vorsichtig abgezupft
können die Blätter gut
eingefroren werden.
Wurde das Kraut ge-
trocknet, muss es luftdicht
verschlossen an einem
kühlen und dunklen Ort
aufbewahrt werden.*

Die Hälfte der Butter zerlassen und die Bohnen unter ständigem Rühren darin anbraten. Kochendes Wasser hinzugeben, bis die Bohnen bedeckt sind. Das Bohnenkraut hinzugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Bohnen weich sind und das Wasser fast verdampft ist. Die kleingewürfelte Schinkenscheibe mit der restlichen Butter dazuntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

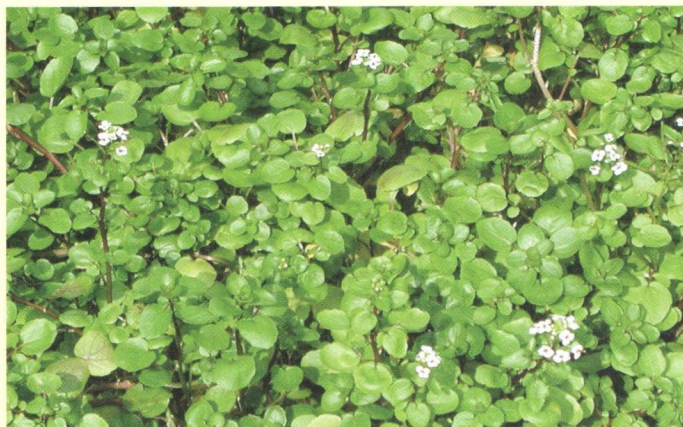


Großmutter's Tipp:

*Bohnenkraut gilt seit Generationen
als Aphrodisiakum!*

Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)

Brunnenkresse kennt jedes Kind. Schließlich hat jeder im Kindergarten seine ersten Gärtnererfolge mit ihr erlebt. Sie zeichnet sich durch ein sehr feines Aroma und einen milden pfeffrigen Geschmack aus. Die Blätter der Brunnenkresse lassen sich nur frisch verwenden. Salate und auch Quarkspeisen werden mit Brunnenkresse lecker gewürzt. Als Dekoration für kalte Platten



*Hübsch anzusehen ist
die Brunnenkresse – und
dabei noch so gesund!*



Großmutter's Tipp:

Brunnenkresse ist im Garten sehr arbeitsintensiv. Viel Pflege ist nötig, um sie an einem schattigen, ständig feuchten Ort im Garten gedeihen zu lassen. Züchten Sie sie lieber in der Küche mit liebevollen Erinnerungen an die Kindheit!

ist Brunnenkresse sogar unerlässlich. Wird die Brunnenkresse zum Würzen von Suppen genutzt, sollte sie nur kurz erwärmt werden. Brunnenkresse verträgt keine große Hitze. Blätter und Stiele sind sehr wasserhaltig, so dass sie weder zum Einfrieren noch zum Trocknen geeignet sind. Da die Brunnenkresse heute aber kultiviert wird, ist sie fast ganzjährig erhältlich.

Frankfurter Grüne Sauce

1 Bund Kräuter aus Petersilie, Kresse, Kerbel, Schnittlauch und Sauerampfer,
180 g Schmand, 250 g Joghurt, Salz,
Pfeffer, 4 hart gekochte Eier

Kräuter kalt abspülen und gut trocken schleudern. Dann mit dem Schmand und dem Joghurt fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die gewürfelten Eier unter die Sauce mischen.

Dill (*Anethum graveolens*)

Dillsamen kennt wohl jeder. Sie sind das Gewürz in Gewürzgurken. Doch bereits vor 5000 Jahren wurde Dill in Ägypten verwendet. In unseren Breiten wurde es erst im Mittelalter bekannt. In großen Mengen wurde Dillwasser damals gegen Schluckauf hergestellt, während die Samen und Blätter für Saucen und zum Einlegen verwendet wurden. Heute haben Dillgurken die ganze Welt erobert. Sie werden zu geräuchertem Fisch, kaltem Fleisch und vor allem auf Hamburgern gegessen. In der modernen Küche werden die Samen zum Würzen von Fisch und gegrilltem Lamm- oder Schweinefleisch verwendet. Auch Eintöpfe und Sauerkraut werden gern mit Dillsamen ver-



Der Anbau:

Dill wird aus Samen gezogen, die von April bis Juni in karge Böden mit viel Sonne gesetzt werden. Die Aussaat sollte am endgültigen Standort erfolgen. Zwischen den Pflanzen ist ein Abstand von mindestens 20 cm erforderlich. Je heißer der Sommer, umso besser wächst der Dill.

edelt. In Frankreich wird Dill auch als Ersatz für Kümmel in Roggenbrot verwendet. Er verleiht dem Brot einen angenehmen und interessanten Geschmack.

Dillsamen lassen sich auch gut trocknen und luftdicht an einem kühlen und dunklen Ort lagern. Die Blätter sollten nicht getrocknet werden, da sie danach einen heuartigen Geschmack haben. Sie lassen sich aber gut einfrieren. Dazu schneiden Sie das Kraut zunächst klein und hacken es dann. Vermischen Sie es mit etwas Wasser und geben Sie es zum Einfrieren in Eiswürfelschalen. Zum Kochen bei starker Hitze ist Dill nicht geeignet. Er verliert zwar nicht sein Aroma, aber seine Farbe – er wird grau. Dill sollte deshalb nicht mitgegart werden. Dill ist sehr vielseitig verwendbar. Frisch oder getrocknet sowie als ganze oder gemahlene Samen ist er erhältlich. Blätter und junge Sprossen sollten allerdings nur frisch verwen-



Großmutter's Tipp:

Dill regt den Appetit an und gehört deshalb zu fast jedem Essen!

*Mit „dilla“ bezeichneten
die norwegischen Frauen
in früheren Zeiten das
Beruhigen von Säuglingen
und Kleinkindern.*

*Daher auch der Name
Dill. Denn mit Dill-
wasser lassen sich
Blähungen behandeln.*

det werden. Sie eignen sich besonders für Salate, Fleisch- und Fischgerichte. Die Blüten und Fruchtstände sind hingegen unverzichtbar für Kräuternessig und zum Einlegen von Gurken.

Dillessig

500 ml Weißweinessig mit 2 Dillsamenköpfen und Blättern in einer Flasche verschließen. 2 Wochen ziehen lassen. Hin und wieder schütteln.

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Es gibt zwei Arten von Estragon. Dabei ist der französische Estragon empfehlenswerter als die russische Sorte. Er ist würziger und besitzt einen anisartigen Geschmack. Im Sommer nimmt sein Aroma noch an Intensität zu. Beide Sorten lassen sich problemlos an einer sonnigen Stelle im Garten kultivieren. Allerdings muss es windgeschützt sein. Für den Topf oder Blumenkasten ist

der Estragon weniger geeignet. Auch wenn die Pflanze meist

nur 60 cm groß wird, so breiten sich die Wurzeln bis zu 1,20 m aus. Genügend Platz muss also ein-

kalkuliert werden. Der Korbblütler sollte alle drei Jahre neu gepflanzt werden, da der Geschmack mit dem Älterwerden der Pflanze nachlässt. Ansonsten ist Estragon sehr geschmacksintensiv und verliert auch beim Kochen nichts von seiner Würze. Bei

Fleischbrühen und Fischgerichten kann der ganze Stängel mitgekocht werden. Frische Verwendung findet Estragon bei Salaten und Saucen. Hier sei vor allem die Béarnaise erwähnt. Estragon ist dabei die wichtigste Zutat für die berühmte französische Sauce. Estragon passt darüber hinaus außer zu



Großmutter's Tipp:

*Estragon-Tee hilft gegen Völlegefühl und
ist daher nach einem üppigen Mahl
empfehlenswert.*



Dracunculus lautet das lateinische Wort für kleiner Drache. Früher glaubte man – wahrscheinlich wegen seiner geschlängelten Wurzeln –, dass der Estragon heilende Wirkung gegen alle giftigen Tierbisse habe.

Fisch auch ausgezeichnet zu hellem Fleisch und Geflügel und ist ein häufig verwendetes Gewürz in der Küche. Er lässt sich gut einfrieren, ist aber auch zum Einlegen in Essig und Öl gut geeignet. Bei der Trocknung verliert Estragon ein wenig an Aroma.

Sauce Béarnaise

4 EL Weißwein, 2 EL Estragonessig, 1 EL gehackte Frühlingszwiebel, 1 EL gehackte Estragonblätter, 100 g kalte, gewürfelte Butter, 4 Eigelb, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Weißwein, Estragonessig, Frühlingszwiebel und die Hälfte des Estragons sowie etwas Pfeffer in einen Topf geben. So lange kochen, bis die Flüssigkeit auf etwa 2 EL reduziert ist. Abkühlen lassen. Dann in ein Wasserbad geben. Das Wasser darf nicht kochen – es muss aber kurz davor stehen. Nach und nach die Butterwürfel zu der Flüssigkeit geben. Anschließend das Eigelb hinzugeben und vorsichtig rühren, bis die Sauce dick ist. Mit Salz abschmecken und den restlichen Estragon unterrühren. Die Sauce Béarnaise lauwarm servieren.

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

Die ganze Pflanze duftet ausgesprochen aromatisch und intensiv. Dabei schmecken die jungen Blätter aber etwas scharf. Kleingeschnitten passen sie dennoch gut in Salate. Sie sollten aber vorsichtig eingesetzt werden, da sie andere Geschmacksrichtungen dominieren können. Die roten Blüten sind sehr schön zum Dekorieren. Die Blüten und Stiele enthalten sehr viel Wasser und sind daher nicht zum Einfrieren oder Trocknen geeignet. Die Kapuzinerkresse verträgt keinen Frost. Ansonsten ist sie problemlos auch in Blumenkästen zu kultivieren.

Eingelegte Kapuzinerkresseblüten

Die Blütenknospen können in Essig eingelegt und wie Kapern verwendet werden. Die Herstellung ist denkbar einfach. Legen



Großmutter's Tipp:

*Die Blätter schmecken kleingeschnitten
auch fantastisch auf Brot!*

Sie einfach die Blütenknospen in ein Sieb und übergießen sie mit kochendem Salzwasser. Danach übergießen Sie die Knospen in einer Schüssel mit Essig und lassen sie ein paar Tage stehen. Holen Sie die Knospen dann mit dem Sieb heraus und kochen Sie den Essig auf. Anschließend werden die Knospen erneut damit im Sieb übergossen. Nun werden die Knospen in einem luftdichten Gefäß aufbewahrt.

Kapuzinerkresse-Salat mit Joghurtsauce

30–40 junge Blätter Kapuzinerkresse, 1 Mandarine oder
1 Orange, 2 EL Joghurt, 2 EL Zitronensaft, ½ EL Dijon-Senf,
1 TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Handvoll gehackte Walnüsse,
4 Blüten der Kapuzinerkresse

Die Blätter der Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden. Mandarine oder Orange schälen und die weiße Haut entfernen. Dann in kleine Stückchen schneiden. Aus den restlichen Zutaten die Marinade zubereiten. Die essbaren Blüten zur Dekoration oben drauflegen.

Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

Ursprünglich stammt dieses Doldengewächs aus dem Mittleren Osten und dem Kaukasus. Verwendet wird es aber überwiegend in der französischen Küche. Dort hat man erkannt, dass die zarten, gezackten Blätter auch aus Alltagsgerichten etwas Besonde-



Unmittelbar vor der Blüte schmecken die Blätter des Kerbels am intensivsten. Dann ist der Kerbel am süßlichsten und erinnert an Anis, Fenchel und auch an Petersilie.

res machen können. Am besten werden frisch gehackte Blätter in großen Mengen verwendet. Da der Geschmack schnell verfliegt, sollte Kerbel erst kurz vor dem Servieren den Gerichten zugesetzt werden. Besonders zu empfehlen ist Kerbel in Suppen und Saucen und auch in Kräutermayonnaise und Kräuterbutter. Kerbel harmoniert auch bestens mit Fleisch- und Eiergerichten. Auch für Salate ist er hervorragend geeignet.

Zur Vorratshaltung bietet sich nur das Einlegen in Essig an – allein oder mit anderen Kräutern zusammen. Kerbel lässt sich auch problemlos in Blumenkästen ziehen.

Kerbel-Babykarotten

1 kg junge Karotten, 60 g Butter, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer, 2 EL gehackter Kerbel

Die gewaschenen Karotten 7–9 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Danach abtropfen lassen. In einem frischem Topf Butter und Zucker schmelzen. Die Karotten darin 10 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit viel Kerbel bestreuen.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Koriandersamen besitzt ein süßliches, leicht orangenartiges Aroma und ist ein vielseitiges Gewürz. Seine Heimat ist Südeuropa. Mittlerweile wächst der Koriander aber rund um den Erdball und wird viel in der Küche Ägyptens, Indiens, Nordafrikas, Nordamerikas, Chinas und auch Nordeuropas verwendet. Wegen seines milden Geschmacks kann Koriander problemlos in größeren Mengen Gerichten beigemischt werden. Koriander passt ausgezeichnet zu Knoblauch und zu Chili. Er passt sehr gut zu Fleisch-



Koriander wächst sehr schnell und ist nur eine einjährige Pflanze.

und auch Fischgerichten. Aber auch Currygerichten verleiht er ein besonderes Aroma. Deshalb ist er in vielen indischen Rezepten zu finden.

Die petersilienartigen Blätter des Korianders, die frisch verwendet werden können, schmecken ganz anders als die Samen. Sie haben einen scharfen und bitteren Geschmack. Auch wenn es ein wenig gewöhnungsbedürftig ist, ist Koriandergrün aber nicht unangenehm. Suppen, Eintöpfe und auch Salate können mit dem gehackten Kraut gewürzt werden.



Großmutter's Tipp:

Wenn Sie Koriandersamen zum Würzen kaufen, dann vorzugsweise als Ganzes. Rösten Sie ihn vor dem Mahlen leicht. Dann kommt der Geschmack am besten zur Geltung.

Die Pflanze produziert sehr viele Samen mit kräftigem Geschmack. Zunächst duften sie wenig. Gereift duften sie sehr intensiv und angenehm nach Orangen. Bei der Pflanzung sollte der Samen aber gut beobachtet werden. Er reift plötzlich und fällt dann ohne Vorwarnung ab. Bester Zeitpunkt zur Ernte ist, wenn die Farbe von grün nach hellbraun wechselt. Es kann auch der ganze Blütenstängel abgeschnitten werden und die Reifung in einer Papiertüte stattfinden. Das Doldengewächs sollte im Frühjahr in sonniger Lage mit etwa 20 cm Abstand gesät werden.

Koriander- Knoblauch-Marinade

4–6 Knoblauchzehen, 1 EL gemahlener Koriandersamen,
 $\frac{1}{4}$ EL gemahlener Pfeffer, 2–3 EL Sojasauce

Knoblauch und Koriandersamen mit dem Pfeffer im Mörser zerstoßen. Sojasauce hinzugeben und gut verrühren.

Die Marinade passt ideal zu Schweinefleisch. Das Fleisch damit bestreichen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Liebstockel (*Levesticum officinale*)

Ursprünglich stammt der Liebstockel aus Südeuropa, wächst mittlerweile aber an vielen Orten auf der Welt. Das Doldengewächs braucht zum Wachstum sehr viel Platz. Der Boden muss nährstoffreich sein, der Standort sonnig. Im Frühjahr kann Liebstockel in einem Saatbeet ausgesät werden. Im Herbst ist er dann problemlos zu versetzen. Zwischen den Pflanzen sollte über 1 m

Abstand sein, da erst nach vier Jahren die volle Größe erreicht wird. Dabei stirbt der obere Teil der Pflanze über den Winter vollständig ab.

Die frischen Blätter, die überwiegend verwendet werden, werden Fleischartöpfen, Suppen, Salaten, Gemüse und auch Marinaden zugegeben. Mit den Samen lassen sich Braten, Brot und Käse würzen. Liebstöckel sollte allerdings vorsichtig verwendet werden, denn er ist sehr geschmacksintensiv. Wegen seines würzigen Geschmacks wird der Liebstöckel heute auch Maggikraut genannt. Meist reichen zum Würzen schon ein bis zwei Blätter aus. Da die Blätter problemlos Hitze vertragen, können sie mitgekocht werden.

Der intensive Maggigeruch macht die dekorative Pflanze aber für den Balkon ungeeignet. Im Garten dagegen kann sie ohne großen Aufwand kultiviert werden. Zur Einlagerung können auch die Wurzeln verwendet werden, die sich gut trocken lassen. Zwar verlieren die Wurzeln, wie auch die Blätter, bei der Trocknung oder beim Einfrieren an Aroma, aber die Pflanze ist so aromatisch, dass der Verlust nicht ins Gewicht fällt. Wird die Wurzel für Suppen verwendet, sollte sie entweder gemahlen werden oder ohne Haut wie Gemüse mitgekocht werden.

Liebstöckel-Suppe

1 Zwiebel in Scheiben, 40 g Butter,
frische Liebstöckel-Blätter, 30 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe,
2 TL gehackte, gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zwiebel in Butter dünsten, den Liebstöckel zugeben und mindestens 2 Minuten weiterdünsten lassen. Mehl untermischen und die Brühe zugeben. Langsam zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mindestens 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe kann mit Sahne und Croûtons verfeinert werden.



Einst war Liebstöckel eine wichtige Zutat, um Liebestränke zu brauen. Aus dieser Zeit stammt auch sein Name. Nach und nach verlor der Liebstöckel aber seinen Ruf als Aphrodisiakum – den er ohnehin nie zu Recht hatte – und wandelte sich zu einer reinen kulinarischen Würzpflanze.



Majoran (*Origanum majorana*)

Majoran besitzt einen leichten, flaumigen und würzig-süßen, aromatischen Duft. Schon die alten Griechen schätzten aber nicht nur seinen Geschmack, sondern auch die heilende Wirkung des in ihm enthaltenen ätherischen Öls Thymol. Der Majoran entwickelte sich bei den Griechen im Laufe der Zeit zu einer Kult-Pflanze, die, zu Kronen geflochten, die Häupter jedes Brautpaares schmückte. Über Griechenland und Rom gelangte der Majoran dann auch nach Nordeuropa. Hier wurde er schnell beliebter als Thymian.



Großmutter's Tipp:

Ein Bad mit Majoran fördert die Entspannung! Als Gewürzstrauß gebunden, hilft Majoran außerdem, Insekten zu vertreiben.

Der Lippenblütler kann frisch oder auch getrocknet verwendet werden. In allen Wurstgerichten ist

Majoran nicht wegzudenken. Er passt aber auch vorzüglich zu fetten Braten, zu Ente und zu Gans. Geschmackvoll ist er auch zu Eintöpfen und auch, um Essig den letzten aromatischen Schliff zu geben.

Dabei werden generell nur sehr wenige Blätter verwendet. Majoran verträgt Hitze gut und kann mitgekocht werden. Er lässt sich auch bestens mit anderen Gewürzen mischen. Hier bieten sich Basilikum, Beifuß, Thymian, Rosmarin und Oregano an.

Eine gute Pflege

Frischer Majoran kann problemlos eingefroren werden. Getrocknet sollte er luftdicht an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahrt werden. Die einjährige Pflanze wird am Ende des Frühjahrs ausgesät, da sie sicher gegen Frost geschützt sein muss. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte 20 cm betragen. Das Kraut kann auch gut im Topf gezogen werden, im Abstand von mindestens 10 cm. Die Keimung geht sehr langsam vor sich. Es



Der Majoran gehört zu den Klassikern in der Kräuterküche. Im Garten erfordert er ein wenig Pflege.

ist nicht ungewöhnlich, dass sich selbst in feuchtem und nährstoffreichem Boden und trotz verwöhnter Sonnenlage die ersten Zeichen des Krauts erst nach einem Monat zeigen. Bei guter Pflege kann sich der Majoran dafür aber bis in den Spätherbst halten.

Wurst-Gemüse-Pfanne

1 Aubergine, 200 g Zwiebeln, 300 g Zucchini, 400 g Tomaten, 500 g Schweinewürste, Öl, 1 gehäufte TL gehackter frischer Majoran, Salz, Pfeffer

Die Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und schwitzen lassen. Anschließend abwaschen und abtrocknen. Zwiebeln und Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten würfeln, dann die Würste in Öl braten. Die Würste aus der Pfanne nehmen. Gemüse und Majoran in die Pfanne geben und 30 Minuten kochen lassen. Dann die kleingeschnittenen Würste zugeben und bei mittlerer Temperatur durchziehen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Minze (*Mentha spicata*)

Die Familie der Minzegewächse ist groß. Alle Arten besitzen aber den typischen Geruch und Geschmack des ätherischen Öls Menthol. Am weitesten verbreitet ist die Grüne Minze. Sie zeichnet sich durch einen frischen und leicht pfeffrigen Geschmack aus. Die Grüne Minze ist für die Küche am besten geeignet. Krause Minze ist ihr sehr ähnlich, aber milder im Geschmack. Die Apfelminze duftet ein wenig nach Äpfeln und ist lieblich. Und die Ananasminze überzeugt mit ihrem fruchtigen Aroma. Ingwer- und Pfefferminze sind sehr stark aromatisch und für die Küche kaum geeignet.

Die verschiedenen Minzearten lassen sich sehr vielseitig verwenden. Am besten ist es, die Grüne Minze zu verwenden. Sie kann Lamm-, Geflügel- und Hackfleischgerichten beigegeben werden. Auch Salate, Chutneys, Relishes und Nachspeisen bekommen damit eine besondere Note. Ihr

Einsatz sollte aber sparsam erfolgen. Minze verträgt sich nicht mit anderen Kräutern. Am besten wird sie kleingehackt zum Schluss in die fertigen Speisen gemischt.



Großmutter's Tipp:

Alle Minzearten und auch Anis, Salbei und Thymian können gut in Kräuterkissen einzeln oder als Mischung verwendet werden. Die getrockneten Kräuter halten ein Jahr, sorgen für einen wundervollen Duft im Schlafkissen oder vertreiben Ungeziefer aus Kleiderschränken.

Wichtiges zum Anbau

Die Minze gehört zu den Lippenblütlern und breitet sich in ihrem Wuchs sehr schnell aus. Um sie unter Kontrolle zu halten, ist es sinnvoll, sie in einem Topf ohne Boden in den Garten zu pflanzen. Sie kann sowohl im Frühjahr als auch im Herbst gepflanzt werden. Sinnvoll ist es, die Blütenstängel abzuschneiden, um mehr Blätter zu erhalten. Dies gilt auch, wenn die Minze als Topfpflanze kultiviert wird. Neben dem Winter hat die Minze noch einen Feind – die Pilzerkrankung.



Minze lässt sich wunderbar einfrieren oder trocknen. Dann kann sie ganzjährig auch zur Teezubereitung genutzt werden.

kung Rost. Auf der Unterseite der Blätter bilden sich bei einem Befall kleine rotbraune Flecken. Die Erkrankung ist kaum zu behandeln. Am besten wird die ganze Pflanze vernichtet und eine neue an die Stelle gepflanzt.

Englische Minzesauce

1/4 l Weinessig, 150 g Honig, 1 Handvoll Grüne Minze

Essig und Honig erhitzen, bis sich der Honig auflöst. Dann vom Feuer nehmen und die gehackte Minze unterrühren. Kalt servieren.

Oregano (*Origanum vulgare*)

Nicht nur für italienische (Groß-)Mamas steht außer Frage: keine neapolitanische Pizza ohne Oregano. Der wilde Verwandte des Majoran verkörpert wie keine zweite Pflanze den sonnigen, duftigen Geschmack der Küche des Südens. Das liegt wohl auch daran, dass Oregano im Geschmack stark variiert. Je trockener und heißer die Region, umso kräftiger ist sein Geschmack. Je weiter im Norden er angebaut wird, umso mehr verliert er seine natürliche Schärfe und erinnert stärker an das delikate Aroma des Majoran. Wer die südliche Variante in der Küche nutzt, sollte beim Würzen Vorsicht walten lassen.



Großmutter's Tipp:

*Oregano-Tee, mit ins Badewasser gegeben,
wirkt Wunder bei aufkommenden
Erkältungen!*

Der Oregano passt vorzüglich zu allen Fleischarten, zu Zucchini, Tomaten, Auberginen und Paprika. Oregano ist selten frisch zu kaufen. Dann ist die getrocknete Form mit ganzen Stängeln zu empfehlen – natürlich aus Italien. Um eine Entfaltung des Aromas zu erreichen, sollte der frische oder getrocknete Oregano mindestens 15 Minuten

lang mitgekocht werden.

Im Garten lässt sich Oregano an sonnigen Stellen problemlos kultivieren, entweder durch eine Aussaat im Frühjahr oder durch Stecklinge oder Wurzelstecklinge im Herbst. Der Boden muss gut ablaufend sein. Im Blumenkasten gedeiht er nur auf Südbalkonen und bei intensiver Pflege. Vor dem Trocknen müssen alle Blütenknospen entfernt werden. Beste Erntezeit ist der Hochsommer. Dann kann er auch draußen zum Trocknen mindestens vier Tage lang aufgehängt werden. Danach wird der getrocknete Oregano luftdicht verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahrt. Innerhalb von sechs Monaten sollte er jedoch verbraucht werden.



Der Lippenblütler Oregano wird mittlerweile auf der ganzen Welt angebaut. In Mexiko wird er auch zu Bohnengerichten und Eintöpfen verwendet.

Gemüse mit Oregano

500 g Zucchini oder 500 g Auberginen, 100 ml Olivenöl, 2–3 Knoblauchzehen, 1 gehäufte TL Oregano, Salz, Pfeffer

Die Zucchini bzw. die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten schwitzen lassen. Danach gründlich abwaschen und abtrocknen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den kleingehackten Knoblauch einrühren, Gemüse, Oregano, Salz und Pfeffer hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren garen. Beim Zucchini auf Bissfestigkeit achten. Das Öl abgießen.

Beide Gemüsearten schmecken wunderbar zu gegrilltem Fleisch, aber auch zu Fisch wie Sardinen und Thunfisch.

Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Der Geruch der Petersilie ist zwar herb, aber der Geschmack ist würzig-frisch. Zwei Sorten werden unterschieden: die krause und die glatte Form. Die glattblättrige Petersilie ist dabei die aromatischere. In der Küche gilt sie als Universalgewürz. Sie kann nahezu allen Gerichten beigegeben werden – je nach Geschmack

Die Petersilie ist eines der ältesten und am längsten verwendeten Kräuter in der Menschheitsgeschichte. Neben Majoran war sie das Lieblingsgewürz im klassischen Griechenland.



Salaten, Gemüsegerichten, Eintöpfen, Eierspeisen und Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten. Besonders gut passt die Petersilie zu Möhren, denen man dann aber noch einen Esslöffel Zitronensaft zugeben sollte. Gut verträgt sich die Petersilie mit Dill, Kerbel, Schnittlauch und Melisse. Gern wird die krause Petersilie auch zur Dekoration genommen.

Wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes sollte die Petersilie frisch verwendet werden. Sie lässt sich auch sehr gut einfrieren. Mischen

Sie dazu die kleingehackte Petersilie mit Wasser und geben Sie dieses in Eiswürfelschalen. Die Petersilie kann zwar auch getrocknet werden, verliert dann aber viel Aroma.

Die Petersilie braucht im Garten Sonne und Platz. Der Abstand zwischen den Pflanzen muss mindestens 20 cm betragen, ideal ist sogar 1 m² pro Pflanze. Deshalb sollte sie nur in großen Töpfen gezogen werden. Das zweijährige Doldengewächs liefert dann auch im Winter Blätter, allerdings nur, wenn es im Frühjahr ausgesät wurde.

Gewürzbündel für Fleisch und Saucen

3 Stängel Petersilie und 3 Stängel Thymian zusammenbinden – ein delikater Gewürzbund für Eintöpfe, Fleischgerichte und Saucen. Für Saucen je nach Geschmack noch 1 Lorbeerblatt anbinden. Bei Schweinefleisch dem Strauß noch 1 Salbeiblatt zufügen.

Gewürzbündel für Fisch

2 Stängel Petersilie, 1 Stängel Estragon, 1 Melissenblatt zusammenbinden und dem kochenden Gericht begeben.

Omelette mit Petersilie – der Klassiker!

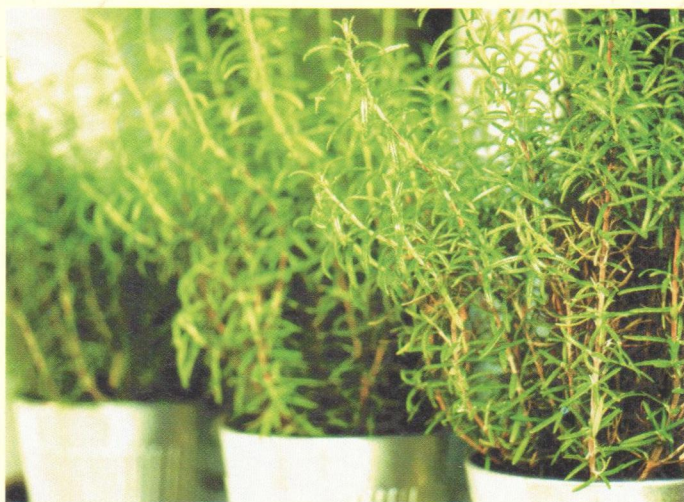
1 Teil Petersilie, 1 Teil Kerbel, ½ Teil Schnittlauch und 2 Estragon-Blätter feinhacken und unter die Omelettmasse mischen.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin ist ein faszinierendes Gewürz, weil es seinen Geschmack je nach Gericht verändern kann. Er besitzt ein leicht kampferartiges, bitteres Aroma. Sein volles Aroma entwickelt er allerdings erst beim Kochen.



*Rosmarin kann gut im
Blumentopf gezogen
werden. Überwintern
muss der Lippenblütler
dann im Haus. So ist
ein ganzjähriger Vorrat
gewährleistet.*



Neben seiner vorzüglichen Eigenschaften beim Kochen wird sein Öl seit alters her gegen Infektionskrankheiten und zur Herstellung von Kosmetika verwendet. Während er im Mittelmeerraum auch zur Verbesserung des Gedächtnisses Speisen beige-mischt wurde, galt er im nördlicheren Europa lange als Symbol für Zuneigung und Liebe.

Beim Kochen harmonisiert Rosmarin bestens mit Knoblauch und Thymian. Dabei kann er getrocknet und auch frisch verwendet werden. Getrocknet ist er allerdings etwas herber im Geschmack. Besonders gut ist Rosmarin zum Würzen von Lamm, Kaninchen, Wild, Geflügel, Fisch, Tomaten, Zucchini, Auberginen und Pilzen geeignet. Rosmarin lässt sich auch sehr gut in Essig und Öl einlegen.

Rosmarinkartoffeln

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, 3–4 Zweige

Rosmarin, 4–6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln weichkochen und kalt werden lassen. Danach schälen und der Länge nach vierteln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln nebeneinander in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze braun anbraten. Dabei mehrmals wenden. Dann erst die Rosmarinnadeln und den Rosmarinzwig hinzugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern und weitere 5 Minuten sanft braten. Mit dem ganzen Zweig die Kartoffelschüssel dekorieren.

Salbei (*Salvia officinalis*)

„Warum sollte ein Mensch sterben, wenn er Salbei im Garten hat?“ Mit diesem Sprichwort zeigten die Araber im Mittelalter, wie sehr sie den Salbei als Heilpflanze schätzten.

Sein antiseptisch wirkendes Öl wurde aber nicht nur dort gegen Entzündungen und Infekte eingesetzt. Die Römer nutzten ihn auch als Beruhigungstee.

Salbei besitzt einen kräftigen aromatischen Duft. Im Geschmack ist er etwas bitter. Ein süßliches Ananasaroma verströmt hingegen der Ananassalbei. Von beiden Sorten werden die Blätter frisch oder getrocknet verwendet. Die frischen Blätter sind für Salate, Kräuterbutter und Kräuterquark gut zu verwenden, getrocknet passt der Salbei zu Hack-

braten, Wild, Geflügel und Schwein. Ananassalbei würzt Obstsalate, Kuchen und auch Cocktails. In jedem Fall sollte er sparsam eingesetzt werden, da er eine große Würzkraft besitzt. Um sein volles Aroma zu entfalten, benötigt Salbei Hitze. Obwohl der Salbei ursprünglich aus Spanien stammt, ist er winter-



Großmutter's Tipp:

Salbei ist ein altbewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen. Spülen und gurgeln Sie bei Halsentzündungen und Zahnfleischproblemen sofort mit Salbei-Tee!

*Denken Sie daran:
Getrocknete Salbeiblätter
würzen weitaus stärker als
frisch geerntete Blätter.
Salbei lässt sich sehr gut
trocknen. Bewahren Sie
die getrockneten Blätter
luftdicht in einem Behälter
an einem kühlen und
dunklen Ort auf.*



hart und gedeiht allgemein gut an warmen und sonnigen Orten. Auch im Topf ist er gut kultivierbar. Beste Auspflanzzeit ist das Frühjahr. Er braucht allerdings einen gut ablaufenden Boden und als Topfpflanze eine Winterruhe an einem trockenen und nicht so sonnigen Ort. Salbei ist nicht sehr langlebig. Am besten ist es, ihn alle sieben Jahre zu erneuern. Wenn er nach der Blüte von Juni bis Juli gleich zurückgeschnitten wird, bildet er schnell neue und vor allem kräftige Triebe.

Salbei-Sauce

2 EL gehackter Salbei, 2 kleine Zwiebeln, 50 g Semmelmehl,
50 g Butter, 300 ml Bratenfond, Salz, Pfeffer

Salbei und feingehackte Zwiebeln in der Butter dünsten, Semmelmehl und Bratenfond zugeben. Unter Rühren einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Überall dort, wo die Zwiebel jeden Eigengeschmack überdecken würde, wird seit Jahrhunderten der Schnittlauch mit seinem zarten Zwiebelgeschmack verwendet. Am besten wird er frisch verwendet. Er passt gut zu Salaten, Kartoffeln, Sandwichs und Suppen. Auch Kräuterbutter, Kräutersuppen und Eierspeisen können gut mit Schnittlauch gewürzt werden. Mit Quark vermischt ist Schnittlauch ein beliebter Sommer-Brotaufstrich.

Schnittlauch darf nicht erhitzt werden, da dabei nicht nur die Würzkraft, sondern auch das in ihm reichlich vorhandene Vitamin C verloren geht. Auch sollte Schnittlauch nie gehackt, sondern mit einem scharfen Messer oder einer Schere in Röllchen geschnitten werden. Schnittlauch harmonisiert gut mit Petersilie, Basilikum, Knoblauch und Estragon.

Schnittlauch kann im Garten und im Topf gezogen werden. Die grasartigen Blätter des Liliengewächses wachsen in Gruppen und können von Februar bis November täglich frisch geerntet werden. Schnittlauch benötigt einen leichten Boden, der zwar gut abläuft, aber auch gut feucht ist. Er bevorzugt eine sonnige Lage. Im Abstand von etwa 20 cm kann er im April und späten August gesät werden. Wird der Blütenstängel im Juli und August vor der Blüte entfernt, wird die Blattproduktion erhöht.



Wird der Schnittlauch im Topf kultiviert, braucht er im Winter eine zusätzliche Lichtquelle. Dafür liefert er dann das ganze Jahr über frischen Schnittlauch.

Schnittlauchbutter

200 g weiche Butter, 8–10 EL geschnittener – nicht gehackter – Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, etwas Salz, 1 kleine Prise Pfeffer
Die Butter gut mit dem Schnittlauch vermischen. Dann den Zitronensaft langsam unterrühren. Salz und Pfeffer nur bei Bedarf und nach Geschmack begeben. Die Schnittlauchbutter hält sich einige Tage im Kühlschrank. Ein wundervoller Sommergenuss auf herzhaftem Brot und Baguette.

*Zur Vorratshaltung:
Schnittlauch kann gut
eingefroren werden.
Empfehlenswert ist es,
Schnittlauch auch mit
anderen Gewürzen in
Essig einzulegen. Zum
Trocknen ist er allerdings
völlig ungeeignet.*



Thymian (*Thymus vulgaris*)

Thymian ist eines der universellsten und am meisten verwendeten Kräuter. Füllungen für Schweine- oder Geflügelbraten sind ohne Thymian undenkbar. Ähnlich wie Majoran schmeckt Thymian aromatisch-würzig und leicht herb. Seine Schärfe gibt fast allen würzigen Gerichten eine besondere Note. Sein Duft ist dabei sehr intensiv. Verwendet wird der Thymian frisch und auch getrocknet. Unverzichtbar ist er auch als Gewürzkomponente der Mittelmeerküche. Vor allem in Kombination mit Tomaten verleiht Thymian den Gerichten das Aroma der Provence. Er passt vorzüglich zu Lamm, Rind, Schwein, Fisch und Geflügel. Darüber hinaus würzt er auch Bohnen- und Kohleintöpfe. Er sollte aber nur in kleinen Mengen verwendet werden, da er sehr geschmacksintensiv ist. Um sein Aroma zu entfalten, muss er einige Zeit mitkochen. Perfekt harmonisiert Thymian mit Rosmarin, Majoran, Salbei und Bohnenkraut.

Thymian kann im Garten und auch in Töpfen gezogen werden. Er braucht allerdings Sonne. Ansonsten ist er anspruchslos. Der Boden kann nährstoffarm sein und er braucht wenig Wasser. Im Winter benötigt er allerdings ein wenig Schutz. Ganz strenge Winter übersteht der Thymian nicht. Die Vermehrung des Thymians ist einfach. Im Sommer müssen nur ein paar Stängel rund um die Pflanze niedergebunden werden. Sie beginnen im Boden schnell zu wurzeln. Thymian lässt sich auch sehr gut trocknen und gut lagern.

Thymian-Essig für Marinade und Salate

4 EL frische Thymianblätter,

500 ml Weißweinessig, 2 Thymianzweige

Die Thymianblätter im Mörser zerdrücken. Den Essig vorsichtig erhitzen und kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen. Den

heißen Essig über die Blätter gießen. In eine Flasche umfüllen und luftdicht verschließen. Drei Wochen an einem dunklen Ort lagern. Dann den Inhalt filtern und in eine saubere Flasche umfüllen. Thymianzweige in die Flasche geben und mit einem Korken verschließen. Der Essig ist auch für Saucen verwendbar.

Das im Thymian enthaltene Thymol machte den Thymian schon zu römischen Zeiten zu einer begehrten Heilpflanze. Dank seiner antiseptischen Wirkung hilft er bei Entzündungen, Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungstraktes.



Zitronengras (*Cymbopogon citratus*)

Das Zitronengras duftet ähnlich wie eine Frühlingszwiebel und besitzt dabei einen süßlichen Zitronengeschmack, ohne sauer zu sein. Das ist ein Grund dafür, weshalb Zitronengras so gern in der thailändischen, indonesischen und vietnamesischen Küche verwendet wird. Zum Einsatz kommen vor allem die unteren, verdickten Enden (ca. 10 cm), da das obere Blattwerk faserig ist. Zitronengras würzt vorzüglich Currys, Meeresfrüchte, Hühnerragouts und Fisch- und Hühnersuppen. Erhältlich ist Zitronengras in Asienläden und zwar frisch, getrocknet oder gemahlen. Als Pulver ist es je nach Herkunftsland unter den Namen Sereh, Serai oder Tabrai erhältlich.

Zitronengras kann auch daheim im Topf gezogen werden. Dazu muss eine frische Pflanze mit Wurzeln zunächst in ein Wasserglas gestellt werden, bis sich die Wurzeln gut entwickelt haben. Dann wird das Gras in einen großen Topf mit sandigem Boden gesetzt. Zitronengras braucht unbedingt einen sonnigen, warmen Platz und natürlich viel Wasser. Die scharfkantigen Blätter werden zwischen 50 cm und 1 m groß. Kleingeschnitten kann das geerntete Zitronengras auch eingefroren werden.



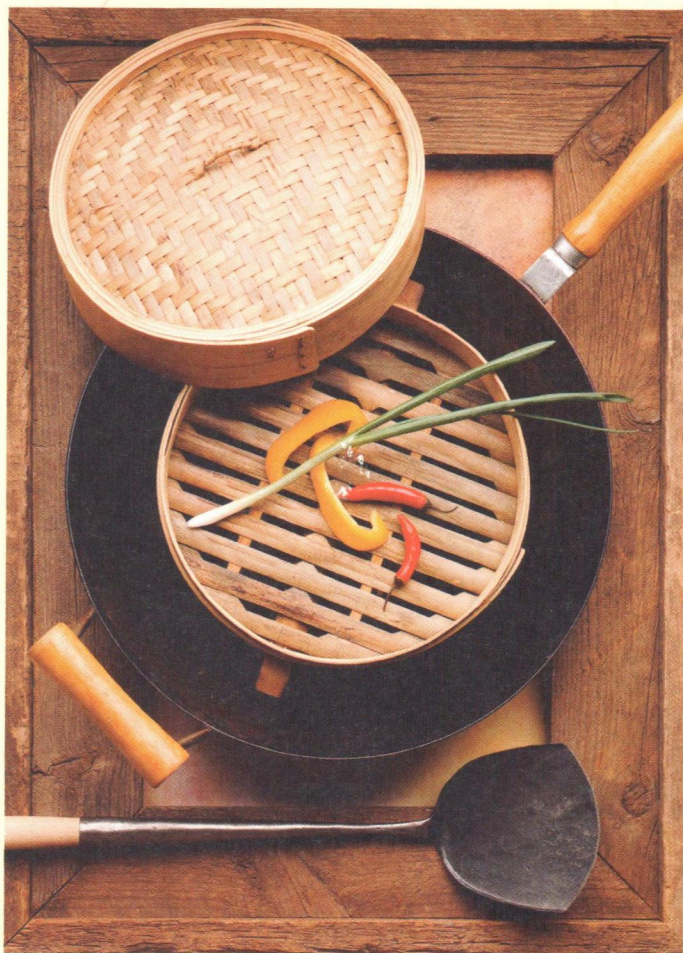
Großmutter's Tipp:

Als Ersatz für Zitronengras kann geriebene Zitronenschale mit einer Prise geriebenem Ingwer verwendet werden.

Kokossuppe mit Huhn – für Einsteiger in die asiatische Küche

500 g Hähnchenbrustfilet, 5 EL Fischsauce, 1 Stück Ingwer,
3 Stangen Zitronengras, 5 Tomaten, 1 Dose Kokosmilch
(400 ml), ½ l Wasser, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker,
4 Zweige Koriander

Auch wenn die Kultivierung einige Arbeit macht, so ist Zitronengras ein schöner Hingucker in der Küche und zudem ein Beleg dafür, dass in dieser Küche ein Liebhaber der asiatischen Kochkunst werkelt.



Hähnchenfleisch würfeln, mit 2 EL Fischeauce mischen und ziehen lassen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden – es wird nicht mitgegessen! Tomaten waschen und achteln. Kokosmilch mit Wasser mischen und erhitzen. Ingwer, Zitronengras,

Zitronensaft, übrige Fischsauce und Zucker zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Dann die Hähnchenwürfel und die Tomaten zugeben und nochmals 5 Minuten schwach kochen lassen. Den Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Die Suppe abschmecken und mit Korianderblättern bestreuen.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Ursprünglich stammt die Melisse aus dem Mittleren Osten. Doch schnell fand sie ihren Weg durch Europa und wird heute rund um den Erdball angebaut.

Ein Grund für den Siegeszug des Lippenblütlers war, dass er die Bienen anzieht. Melisse wurde deshalb eine der wichtigsten Gartenpflanzen. Wo Melisse stand, da zogen die Bienen nicht fort. Die Pflanzen wurden dadurch bestäubt und im Mittelalter hatte man mit dem Honig einen Ersatz für den teuren Zucker.

Die Zitronenmelisse besitzt weiche Blätter, die zerrieben wie Zitrone duften. Zitronenmelisse wächst und wächst und ist eine sehr treue Pflanze. Da ihre Wurzeln leicht auszureißen sind, kann sie aber auch leicht entfernt werden. Sie braucht fruchtbaren Boden und feuchte Erde. Aussaat und Trennung der Pflanzen auf mindestens 0,5 m Abstand sollten im Frühjahr erfolgen.

Am besten werden die Blätter frisch verwendet. Salate, Kräutersaucen, Kräuterbutter und Kräuterquark lassen sich mit Zitronenmelisse fein würzen. Gut passt sie auch zu Fisch, Wild und Geflügel. Fein eingesetzt ist sie auch gut in Süßspeisen wie Puddings und Marmelade verwendbar.

Die Zitronenmelisse darf nicht gekocht werden, da sie dabei ihr gesamtes Aroma verliert. Sie wird einfach nur kleingehackt und den fertigen Speisen beigemischt.



Empfehlenswert ist es, sie einzufrieren, da bei der Trocknung der größte Teil des Aromas verloren geht.

Apfel-Zitronenmelissen-Gelee

40 g Zitronenmelisse, 300 ml Wasser, 450 ml Apfelsaft (nicht aus Konzentrat), 500 g Gelierzucker

Die Zitronenmelisse kleinhacken und mit kochendem Wasser übergießen. Einige Stunden ziehen lassen. 300 ml davon mit dem Apfelsaft und dem Gelierzucker mischen und aufkochen. 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Danach die Gelierprobe machen und in die gut gereinigten Gläser füllen.

*Die weichen Blätter der
Melisse werden am
besten frisch verwendet.
Sie verleihen vielerlei
Speisen eine feine Note.*



KAPITEL 3

Leckere Gewürze für eine kreative Küche

*Ob deftig oder exotisch, scharf oder lieblich –
Gewürze machen das Essen erst zum Genuss. Neben
Bodenständigem aus dem eigenen Garten
bereichern heute Zutaten aus der ganzen Welt unsere
Küche und bieten uns immer neue sinnliche
Geschmackserlebnisse. Haben Sie dabei auch mal
den Mut zu Ungewöhnlichem!*

Chili (*Capsicum frutescens*)

Chili ist mit Knoblauch das am weitesten verbreitete Gewürz auf der Welt. Wie die anderen Nachtschattengewächse Tomate, Tabak und Kartoffel wurde auch Chili im 16. Jahrhundert von den Spaniern in der neuen Welt entdeckt und mit Vanille und Kakao in die Heimat gebracht. Hier wuchs die Pflanze in den heißen und feuchten Regionen. Von dort nahmen Händler sie mit nach Afrika, Indien und den Orient. Der Siegeszug des Chilis um die Welt brachte auch eine Vielzahl neuer spezieller Küchen hervor. So war Chili in kürzester Zeit nicht mehr aus der südostasiatischen Küche – in Form der Chilisambals (Saucen, die zu jedem Essen gereicht werden) – wegzudenken.

*Zwar gibt es Chilipulver
im Handel, doch es
macht Spaß, mit frischen
Chilischoten zu experi-
mentieren. Bald werden
Sie sehen, dass Pulver
und andere Chiliprodukte
kein Ersatz für die
Verwendung der frischen
Pflanze in der Küche
sind. Zur Ergänzung
sind diese Produkte aber
durchaus erlaubt.*



Von extrem scharf bis süßlich-würzig

Chilischoten sind die Früchte der scharfen Arten der *Capsicum*-Pflanze. Es gibt aber auch bekannte süße Arten. Dazu zählen auch Pfeffer, Paprika und roter und grüner Cayenne. Die An-

zahl der Chilisorten ist groß. Manche mexikanische Arten sind sogar würzig-süßlich. Generell sind die frischen, grünen unreifen Chilischoten weniger scharf als die reifen Chilis. Die Farbe kann je nach Art rot, orange, gelb, braun, lila und schwarz sein. Zu den milden Chilis zählen unter anderem die grünen griechischen Chilis und die mexikanische Art Ancho, die sehr dunkel ist. Jalepeno stammt ebenfalls aus Mexiko. Diese Sorte ist dunkelgrün und sehr scharf. Scharf sind außerdem noch die braunen Mulato und die braunen Pasilla. Klein, grün und sehr, sehr scharf sind die Serano. Am allerscharfsten sind die Arten Uganda und Mombasa. Frisch gehackte Chilis sollten in nur ganz geringer Menge den Speisen zugefügt werden. Ganze Chilis können auch zum Würzen genutzt werden. Ist die richtige Schärfe erreicht worden, wird die Chilischote herausgenommen.

Waschen Sie immer die Hände, wenn Sie die Samen aus den Schoten entfernt oder die Chilischoten kleingehackt haben. Manche können wirklich auf der Haut brennen!

Chili con carne – das Original

1 Anchochilischote oder 1 EL mildes Chilipulver;
5 getrocknete, feingehackte rote Chilis oder
1 EL scharfes Chilipulver; 40 ml Pflanzen-
öl, 300 g gehackte Zwiebeln, 3 Knoblauch-
zehen, 1 kg gewürfeltes Hühnerfleisch,
1 Lorbeerblatt, ½ TL getrocknetes Orega-
no, ½ TL getrockneter Majoran, Salz,
800 g geschälte Tomaten mit Saft, 500 g rote
gekochte Bohnen



Großmutter's Tipp:

Wenn Sie es nicht ganz so scharf haben wollen, entfernen Sie auf jeden Fall die Samen aus den Chilischoten.

Die Chilis mit warmem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen. Dann abtropfen lassen. Die Flüssigkeit nicht wegschütten, sondern beiseite stellen. Die Chilis im Mixer oder mit dem Mörser und ein wenig Flüssigkeit zu einer Paste verarbeiten. Nun das Öl erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und das Fleisch hineingeben und bei milder Hitze kochen, bis das Fleisch hell

ist. Die Chilipaste, den Chilisaft – oder das Pulver –, die Kräuter und das Salz hinzugeben und ein paar Minuten weiterkochen, bevor die Tomaten dazukommen. Nun richtig zum Kochen bringen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Dann die Bohnen für die noch verbleibenden 30 Minuten Kochzeit hinzugeben.

Kakao und Schokolade (Sterkuliengewächse)

Schokolade ist neben Zucker ein regelrechtes Lebensgenussmittel. Sie ist zudem ein Aphrodisiakum, ein Anti-Depressivum und ein vorzüglicher Energielieferant. In der Küche wird die Schokolade natürlich für Kekse, Kuchen, Cremes, Pudding, Eis, Pralinen usw. verwendet. In Mexiko, Spanien und Italien wird mit der Schokolade jedoch auch salzigen Gerichten mit Wild-, Rind- und Geflügelfleisch eine besondere Note verliehen. Im mexikanischen Nationalgericht Mole – einem Truthahneintopf – wird die Schokolade mit Chili gemischt dem Essen beigegeben.

*Kakao und Schokolade
müssen an einem kühlen
und trockenen Ort
gelagert werden. Block-
schokolade ist dann ein
Jahr haltbar, Milch-
schokolade sechs Monate.*



Die immergrüne tropische Pflanze wird bis zu 7,5 m hoch und produziert in ihren ovalen Schoten etwa 40 hell-lila Bohnen. Alle diese Kakaobohnen werden fermentiert, geröstet und in kleine Stücke zerdrückt. Sie werden so lange weitergemahlen, bis eine flüssige Masse entsteht, die normalerweise 50 Prozent Kakao-butter enthält.



Schokolade für jeden Geschmack

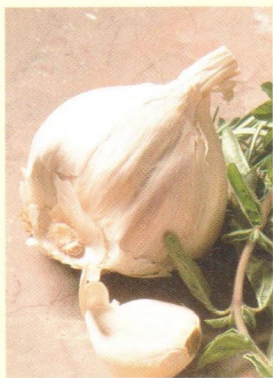
Bitterschokolade ist teilweise entfettet und gehärtet. Außerdem wurde ihr etwas Zucker zugefügt. Der Kakaoanteil liegt zwischen 30 und 52 Prozent. Kuvertüre enthält einen hohen Anteil an Fett, aber nur wenig Kakao. Die im Jahr 1876 vom Schweizer Daniel Pieter erfundene Milkschokolade ist hingegen stark gesüßt und wird mit Trocken- oder Kondensmilch gemischt. Meist liegt der Kakaoanteil der Milkschokolade bei 20 Prozent. Aus Kakaobutter, Zucker und Vanille wird die weiße Schokolade hergestellt. Kakaopulver enthält nur noch 18 Prozent Kakaobutter und ist normalerweise ungesüßt. Kakaogetränke werden aus vorgekochtem Kakaopulver hergestellt, dem große Mengen Zucker und Geschmacksstoffe beigemischt werden.

Vorsicht: Bei der Verarbeitung darf Schokolade nie zum Kochen gebracht werden. Stets sollte sie nur in einem Wasserbad erhitzt werden.

Weihnachtliche Trinkschokolade

50 g Zartbitterkuvertüre, 30 g Kakaopulver,
3 EL brauner Zucker, 1 kleine Stange Zimt,
1/2 Sternanis, 4 Gewürznelken, 1 Schuss Weinbrand
oder Rum, 1/2 l Vollmilch

Kuvertüre hacken oder reiben. Die Gewürze und den Alkohol zur Milch geben und unter Rühren aufkochen. Dann vom Herd nehmen und die Kuvertüre, das Kakaopulver und den braunen Zucker einrühren. Je nach Geschmacksintensität 5–10 Minuten ziehen lassen. Die Trinkschokolade entweder zuerst auf Eiswasser kaltschlagen oder sofort heiß passieren und servieren.



Knoblauch (*Allium sativum*)

Verwendung und Anbau von Knoblauch sind so alt wie die Zivilisation selbst. Nicht nur zu kulinarischen, sondern auch zu medizinischen und religiösen Zwecken wurde er verwendet. Ursprünglich stammt der Knoblauch aus Asien, wächst aber mittlerweile auf der ganzen Welt.

Da, wo das Klima nicht ganz so mild ist, schmeckt er nicht ganz so gut. Eigener Anbau lohnt sich dennoch, weil es einfach Spaß macht. Die Lage sollte sonnig mit gut ablaufendem Boden sein. Die Zehen können im Oktober in einer Tiefe von 2–3 cm und mit einem Abstand von mindestens 15 cm gepflanzt werden. Die Erde sollte sehr reich an Nährstoffen sein. Graben Sie am besten den Boden zuvor mit organischem Dünger um. Im Juli oder August sind die Pflanzen reif. Die Stängel verfärben sich dann und knicken um. Nach der Ernte müssen die Knollen gut durchgetrocknet werden.

Die Verwendungsmöglichkeiten des Knoblauchs sind fast grenzenlos. Egal, ob an Fleisch, Fisch, Gemüse, Salatdressing, Meerestieren ... sein Geschmack bereichert nahezu jedes Gericht. Dabei ist allerdings seine großzügige Verwendung wie im Mittelmeerraum nicht jedermanns Sache. Besonders berühmt ist die Knoblauchmayonnaise Aioli.

Aioli

4–6 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 300 ml Olivenöl,
2 Eigelb, 1 EL Zitronensaft

Den Knoblauch mit Salz und Pfeffer zerdrücken und das Eigelb dazugeben. Vorsichtig mit einem Holzlöffel umrühren. Das Öl tropfenweise unterschlagen, bis ein Viertel des Öls verbraucht ist. Dann unter ständigem Schlagen das restliche Öl zugeben. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

*Knoblauch ist als ganze
Knolle, als Granulat
oder Pulver oder eingelegt
erhältlich. Am besten ist
Knoblauch aber frisch
geschnitten oder zerdrückt
zu verwenden.*

Konzentrate

Konzentrate aus Fleisch, Fisch und Gemüse werden schon seit Jahrhunderten zum Würzen von Speisen verwendet. Griechen und Römer stellten schon aus dem Saft von getrocknetem und fermentiertem Fisch Saucen her, die zum Kochen, zum Würzen und auch als Salatdressings verwendet wurden. In der Theorie werden Lebensmittelextrakte aus den natürlichen Säften des jeweiligen Fleisches oder Gemüses hergestellt. Heute kommen aber oft noch Gewürze, Salz, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und mitunter auch Konservierungsstoffe hinzu. Je nach Grad der Verdampfung ist ein solches Extrakt feuchter oder trockener. Fischpasten und Fischsaucen sind unbegrenzt haltbar. Brühwürfel sollten, da sie leicht Feuchtigkeit aufnehmen, luftdicht und trocken gelagert werden.

Fleischextrakte

Sie werden hauptsächlich aus Rindfleisch durch verschiedene chemische Prozesse gewonnen. 1847 hatte Justus von Liebig entdeckt, dass rohes Fleisch mit Wasser vermahlen eine Flüssigkeit ergibt, die rund 20 Prozent Fleisch enthält. Während der Weiterverarbeitung dickt diese ein, bis eine salzige, dunkelbraune Paste mit dem Geruch und Geschmack von Fleisch entsteht. 14 kg Fleisch ergeben 0,5 kg Extrakt. In kleinen Mengen ist Fleischextrakt gut in Suppen, Saucen und Eintöpfen verwendbar.

Fischextrakt

Das sind Pasten oder Saucen, die aus fermentiertem, getrocknetem oder gesalzenem Fisch hergestellt werden. Überwiegend werden sie in der südostasiatischen und chinesischen Küche verwendet. Der intensive Geruch verschwindet beim Kochen und hinterlässt einen delikaten Geschmack, mit dem sich auch gut

Fleisch- und Geflügelgerichte würzen lassen. Krabbenpaste wird hingegen gern für Suppen und Eintöpfe genommen – in kleinen Mengen aber nur! Pasten und Saucen aus Anchovis werden oft in westlichen Ländern verwendet. Sie schärfen und verstärken den Geschmack von Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten.

Brühwürfel



Großmutter's Tipp:

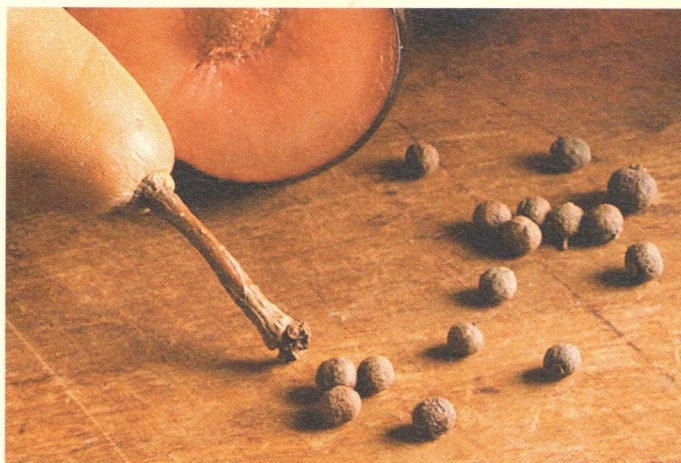
*In Reformhäusern sind Brühwürfel
und -pulver auch ohne Zusätze
erhältlich.*

Brühwürfel sind ein dehydriertes Extrakt aus dem Saft von Fleisch, Fisch und Gemüse. Schon seit dem 17. Jahrhundert wurden sie vor allem auf langen Reisen verwendet. Heute sind die Brühwürfel aus Rind, Lamm, Hühnchen, Fisch und Gemüse eine praktische Küchenhilfe. Oft sind aber auch Geschmacksverstärker wie Glutamat, Farb- und Konservierungsstoffe beigemischt. Da Brühwürfel einen starken Eigengeschmack besitzen, ist es sinnvoll, mit den Produkten verschiedener Hersteller zu experimentieren, um zarte Suppen oder Saucen nicht zu dominieren.

Pfeffer (*Piper nigrum*)

Seit dem Mittelalter beherrschte der Pfeffer den europäischen Gewürzhandel und eroberte sich damit den Titel „König der Gewürze“. Gerichte ohne Pfeffer wurden bald als geschmacklos empfunden. Doch geschmackvoll sind nur Pfefferkörner von hoher Qualität. Außerdem sollten Pfefferkörner, die getrockneten Beeren, ungefähr gleich groß und gleich gefärbt sein, hart und frei von Staub oder Pulver.

Da die Pflanze *Piper nigrum* aber nur in tropischen Wäldern wächst und maximal 40 Jahre lang Beeren liefert, befanden sich



Ganze Pfefferkörner sind luftdicht verschlossen unbegrenzt haltbar. Grüne Pfefferkörner, die eingelegt sind und angebrochen wurden, sollten spätestens nach sechs Wochen verbraucht sein.

die Staaten Europas über Jahrhunderte im Wettstreit auf der Suche nach neuen Handelsrouten und Ländern, „wo der Pfeffer wächst“. Schwarzer Pfeffer wird aus grünen oder unreifen Beeren gewonnen, die innerhalb von zehn Tagen an der Sonne schwarz werden. Er ist ganz oder gemahlen erhältlich. Auch weißer Pfeffer ist ganz oder gemahlen erhältlich. Er wird aus rötlichen, fast reifen Beeren hergestellt. Zunächst werden die Beeren in Wasser eingeweicht, damit sich die äußere Haut löst. Erst dann werden die Beeren getrocknet. Sie sind kleiner als die schwarzen Beeren und milder im Geschmack. Langpfeffer besitzt einen süßlich-scharfen Geschmack. Die winzigen schwarzen Beeren werden überwiegend in Indien und im Fernen Osten verwendet. Grüne Pfefferkörner entstehen, wenn frische, unreife Beeren in Salzwasser oder Essig eingelegt werden. Es gibt sie auch tiefgefroren. Sie sind mild, aber sehr aromatisch. Mignonette-Pfeffer ist eine grob gemahlene Mischung von schwarzem und weißem Pfeffer. Es gibt ihn auch fein gemahlen und er ist in Frankreich das typische Tischgewürz.

Grüne Pfeffersauce

2 TL zerdrückte grüne Pfefferkörner, 150 ml Crème double,

1 Spritzer Zitronensaft, Salz

Die zerdrückten Pfefferkörner in die Crème double einrühren. Den Zitronensaft, dann das Salz dazugeben. Das Ganze vorsichtig erhitzen. Vor dem Kochen von der Platte nehmen.

Safran (*Crocus sativus*)

Wenn Pfeffer als König der Gewürze gilt, dann ist Safran die Königin. Selten und fast ebenso wertvoll wie Gold war er in früheren Zeiten. Was den Safran so selten und wertvoll macht,

ist seine Produktionsmethode. Es sind die orangefarbenen

Samenfäden eines violetten Krokus, der nur für eine kurze zweiwöchige Periode im Herbst blüht. Da-

bei hat jede Blüte gerade einmal drei Staub-

fäden, die von Hand in der Morgendäm-

merung gepflückt werden, bevor die heiße

Sonne sie zerstört. Die Blüten sind un-

brauchbar und werden, nachdem die

Staubfäden entnommen wurden, wegge-

worfen. Die feinen Staubfäden werden

getrocknet. Dabei verlieren sie 80 Prozent

ihrer ohnehin schon geringen Gewichts. Erst

nach der Trocknung hat sich der typische

Safrangeschmack gebildet.

Bis zu 400 000 Staubfäden werden benötigt, um

1 kg Safran zu erhalten. Safran ist deshalb immer teuer –

Vorsicht also vor Billigangeboten. Oft handelt es sich dabei um

verfälschten Safran. Safran ist stark duftend und hat einen bit-

teren, honigartigen Geschmack. Schon geringe Mengen verlei-



Großmutter's Tipp:

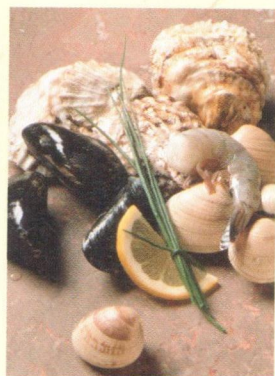
Kaufen Sie am besten Samenfäden, die hellorange und kaum gelb sind. Sie sollten keine weißen Streifen oder Flecken haben. Eine Prise Safran in einer Tasse warmem Wasser zeigt, ob es frischer und guter Safran ist. Die Staubfäden sollten aufquellen und mit der Zeit das Wasser färben. Bei unreinem und altem Safran passiert hingegen nichts.

hen den Speisen einen köstlichen und deutlichen Geschmack. Als Küchengewürz passt Safran nicht nur zu Gebäck, sondern zu allen Arten von Reisgerichten – egal, ob diese im Mittelmeerraum, im Mittleren Osten oder in Indien zubereitet werden. Unentbehrlich ist er auch bei der französischen Fischsuppe Bouillabaisse und natürlich bei der echten spanischen Paella. Safran muss vor Licht und Feuchtigkeit geschützt werden und wird am besten in Metall- oder Glasgefäßen aufbewahrt. Am Licht bleicht das Gewürz schnell aus und das ätherische Öl verflüchtigt sich.

Paella

8 Hähnchenkeulen, 200 g Kaninchen, 2 Tintenfische, 1 gehackte Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 rote Paprika in Scheiben, 1 kleingeschnittene grüne Paprika, 250 g geschälte Tomaten, 600 ml Hühnerbrühe, 6 Miesmuscheln, 100 g Venusmuscheln, 500 g Langkornreis, 1 Prise Safran, in einer Tasse Brühe eingeweicht, 8 große ungekochte Garnelen, 8 gekochte Krabben, 1 Zitrone, in Spalten geschnitten, Salz, Pfeffer

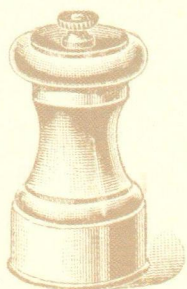
Das Fleisch und den Fisch salzen und pfeffern. In der Pfanne beides in Öl anbraten, bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten und 10 Minuten dünsten. Tomaten hinzugeben. Kurz köcheln lassen, dann Fleisch und Fisch wieder in die Pfanne geben, die Hälfte der Brühe zugeben und alles unter ständigem Rühren 15 Minuten köcheln. Die Muscheln zugeben und zugedeckt kochen lassen. Den Reis, den eingeweichten Safran und die restliche Brühe hinzugeben. Zum Kochen bringen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Nach 15 Minuten die Garnelen hineingeben. Am Ende der Kochzeit die Hitze wegnehmen und das Gericht mit den Krabben und Zitronenspalten garnieren. 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Nicht nur der Kräutergarten, auch das Meer bietet viele Delikatessen.

Salz (Natriumchlorid)

Salz ist weniger ein Gewürz als ein fundamentaler Geschmacksstoff. Es ist lebensnotwendig, bringt den Geschmack vieler Lebensmittel heraus, beseitigt in vielen Gerichten die Bitterkeit und wirkt bei manchen Nahrungsmitteln auch als Konservierungsmittel. Natriumchlorid wird aus Felsablagerungen und dem Meerwasser gewonnen und ist abgepackt als Koch- und Tafelsalz erhältlich. Tafelsalz ist die am häufigsten verwendete Salzart. Es ist fein gemahlenes Steinsalz mit Magnesiumkarbonat oder anderen Substanzen, die es streufähig machen. Speisesalz wird in verschiedenen Feinstufen verarbeitet und ist frei von chemischen Zusätzen. Meersalz entsteht bei der Verdunstung von Meerwasser. In Kristallform liegt es meist ohne Zusätze vor. Feingemahlen hat es allerdings Zusätze, um die Streufähigkeit zu erreichen. Als Pökelsalz bezeichnet man raffiniertes Steinsalz, das frei von Zusatzstoffen sein muss. Gewürzsalz gibt es hingegen in verschiedenen Formen. Oft ist es mit anderen Gewürzen oder Geschmacksstoffen wie Sellerie, Knoblauch und Zwiebeln angereichert. In kleinen Mengen wird auch Salpeter (Kaliumnitrat) mit Salz und Gewürzen gemischt und in der Fleischkonservierung verwendet. So entsteht bei konserviertem Fleisch die appetitliche rosa Farbe.



Pökellake zum Nasspökeln

4 l Wasser; 80 g Zucker; 700 g Salz (Kochsalz),
20 g Nitritpökelsalz

Das Wasser mit dem Zucker und dem Kochsalz aufkochen und noch im heißen Zustand abschäumen. Nach dem Erkalten das Nitritpökelsalz einrühren. Achtung: Die Lake muss immer über dem Pökeltgut stehen! Die Lake wird zum Pökeln von Schinken, Eisbein, Bauchspeck, Zunge und ähnlichen Fleischstücken ver-

wendet. Bei Schinken und Kassler kann noch etwas Rotwein in die Pökellake gegeben werden. Das Fleisch wird dadurch besonders rot. Lassen Sie es 14 Tage pökeln.

Senf

Senf war schon im klassischen Altertum bekannt und wurde als Würzmittel und als Medizin verwendet. Als die Römer ihn nach Großbritannien und Frankreich einführten, wurde der Senf mit Traubenmost vermischt, um eine Paste zu bilden. Aus dem lateinischen Begriff „mustum ardens“, brennender Most, wurde das französische Moutarde. Seitdem ist Frankreich einer der größten Senfproduzenten der Welt. Dabei konzentriert sich diese Industrie auf die Stadt Dijon, die 1634 die Exklusivrechte in der Senfproduktion erhielt. Die Hälfte der weltweiten Senfproduktion stammt heute aus Dijon.

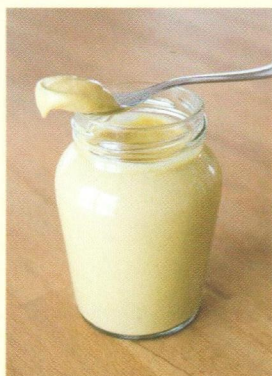
Von Senf gibt es drei verschiedene Arten: den schwarzen Senf (*Brassica nigra*), den weißen Senf (*Brassica alba*) und den indischen Senf (*Brassica juncea*). Der schwarze Senf ist der beste mit dem stärksten Aroma und er wird mittlerweile überall angebaut. Da er mit 1,5 m die kleinere Pflanze ist, wird aber häufiger der indische Senf angebaut. Er ist etwas milder als der schwarze Senf. Am mildesten ist der weiße Senf, der meist zum Einlegen verwendet wird.

Der französische Senf besteht aus vielen Variationen. So besteht der gelbe Dijon-Senf aus schwarzem Senf mit Wein und Gewürzen. Der Bordeaux-Senf ist hingegen dunkelbraun, weil in ihm auch die braune Hülle enthalten ist. Aus der Vielzahl von Senf-



Großmutter's Tipp:

Damit gekochte oder gedünstete Gemüse ihre Nährstoffe behalten, sollten sie nach und nicht während des Kochens gesalzen werden. Fleisch für Eintöpfe und mit Saucen wird erst angebraten, dann gesalzen. Grill- und Bratfleisch wird hingegen unmittelbar vor dem Garen gesalzen, damit der Fleischsaft erhalten bleibt.



*Senf – delikat, scharf,
fruchtig: Zu vielen
Gerichten zaubert er die
besondere Note.*

sorten sticht die italienische Delikatesse Mostarda di frutta heraus. In diesem Senf sind noch eingelegte Früchte, Honig und Weißwein enthalten.

Zum Kochen, Braten und Marinieren werden auch ganze Senfsamen des weißen und schwarzen Senfs verwendet. Senfkörner des weißen Senfs eignen sich auch zum Einlegen von Senfgurken oder für Mixed Pickles.

Senf im eigenen Garten

Senf ist ein Kreuzblütler und einjährig winterhart. Er kann bis zu 3 m hoch werden und erreicht einen Umfang von 30 cm. Senf, egal ob schwarzer oder weißer, wird aus Samen gezogen. Im Frühjahr wird er ausgesät. Er braucht eine sonnige Lage und einen nährstoffreichen und feuchten Boden. Die Sämlinge sollten einen Abstand von mindestens 40 cm zueinander haben. Die Samen werden im Sommer reif und sollten in den letzten zwei Wochen gut beobachtet werden, damit sie nicht verloren gehen. Am besten werden die Samenhülsen noch vor der endgültigen Reifung entfernt. An einem warmen und luftigen Platz können sie dann nachreifen.

Senf mit Zitrusnote

*50 g schwarzer Senfsamen, 50 g weißer Senfsamen,
1/2 TL Salz, jeweils 1/2 TL getrocknete Orangen- und
Zitronenschale, 2 TL grüne Pfefferkörner,
2 TL Waldhonig und 120 ml Estragonessig*

Senfsamen, Salz und Zitruschalen einzeln in einer Gewürzmühle oder im Mörser zermahlen. Dann die Pfefferkörner zerdrücken und dem Senf zugeben. Die restlichen Zutaten zugeben und kräftig vermischen, bis eine gleichmäßige dicke Paste entstanden ist. In ein verschließbares Gefäß füllen und vor dem Gebrauch mindestens einen Tag ziehen lassen.

Vanille (*Vanilla planifolia fragrans*)

Die Vanille stammt von einer seltenen, sehr schönen Art einer hellgelben Orchidee. Die Blüten wachsen in Trauben, öffnen sich jedoch einzeln und jeweils nur für einen Tag. Die bis zu 20 cm langen Schoten reifen hingegen über einen Zeitraum von neun Monaten. Als getrocknete Bohnen oder Schoten sind sie überall erhältlich. Zur Verarbeitung in Speisen müssen sie geknackt und die schwarzen Fruchtkerne ausgeschabt werden. Zur Herstellung von hausgemachtem Vanillezucker werden die ganzen Schoten verwendet. Bei dem üblicherweise verwendeten Vanillegeschmacksstoff handelt es sich um eine künstliche Substanz, die häufig aus Nelkenöl hergestellt wird.

Vanillezucker

2 Vanilleschoten in ein großes, luftdichtes Glas mit raffiniertem Zucker legen und 3–4 Wochen stehen lassen. Der Geschmack zieht in dieser Zeit durch den Zucker. Es kann immer wieder neuer Zucker nachgefüllt werden. Die Schoten bleiben für mehrere Jahre wirksam.



*Echte Vanilleschoten
verleihen Zucker einen
köstlichen Geschmack –
so können Sie Ihren
Vanillezucker selbst
herstellen!*

Zimt (*Cinnamomum verum*)

Zimt war eines der Gewürze, mit denen Moses die Bundeslade salbte. Aus diesem Grunde war Zimt über viele Jahrhunderte hinweg berühmt und teuer. Dabei ist Zimt nichts anderes als die getrocknete, hellbraune innere Rinde des lorbeerartigen, bis zu 3 m hohen Zimtbaumes. Die Rinde wird in papierdünnen Scheiben zu Stangen gerollt. Fertig sind die Zimtstangen.

Obwohl früher kaum erschwinglich, wurde der Zimt in Europa auch in Eintöpfen verwendet. Heute ist er in unseren Breiten unentbehrlich für Cremes, Aufläufe, Kuchen und Kekse.

Zimt passt wundervoll zu Äpfeln und Birnen und scheint wie geschaffen zu sein für Schokolade. Beides wird schließlich über den italienischen Cappuccino gestreut.



Großmutter's Tipp:

Mischen Sie Ihr Lebkuchengewürz doch selbst aus 10 g gemahlenem Zimt, 5 g gemahlenen Nelken, 5 g gemahlenem Piment, 5 g gemahlenem Kardamon, 2 g gemahlenem Anis.

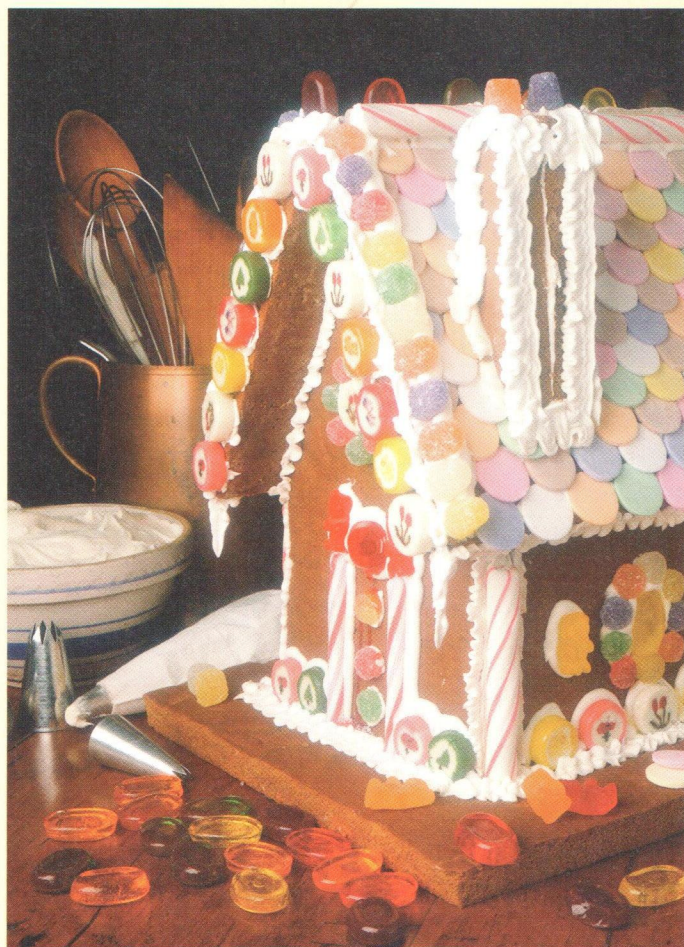
Im Mittleren Osten und in den arabischen Ländern wird Zimt auch gern zu salzigen Speisen wie dem Lammeintopf verwendet. In der indischen Küche wird Zimt viel und gern verwendet, auch in den weniger scharfen Currys.

Damit der Geschmack nicht verloren geht, sollten Stangen gekauft werden oder nur geringe Mengen an Pulver. Stangen sind allerdings schwer zu mahlen.

Lebkuchen – das Original

250 g Zucker, je 1 Messerspitze Vanille und Zimt, 300 g Dinkelvollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver, 150 g gemahlene Haselnüsse, 3 EL Kakaopulver, 1 Päckchen Lebkuchengewürz, 250 ml Milch, 150 g Butter, 4 Eier, 3 EL Honig

Zucker, Vanille, Zimt, Mehl, Backpulver, Nüsse, Kakao und Lebkuchengewürz mischen. Die Milch erhitzen (nicht kochen), die Butter hineingeben und schmelzen lassen. Etwas abkühlen



*Das Pfefferkuchenhaus
zaubert weihnachtliche
Stimmung und bietet
Genuss für Auge und
Gaumen.*

lassen, unter die Mehlmischung geben und sofort verrühren. Die Eier und den Honig dazugeben und rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Den Teig auf ein gefettetes Blech streichen und ca. 15 Minuten bei 200 °C backen. Nach dem Abkühlen in kleine Rechtecke schneiden.

Zitrusfrüchte

Seit alters her sind Zitrusfrüchte die wichtigsten Fruchtgewürze. Zitronen und Limonen wurden, seit es Küchen gibt, zum Säuern und Würzen verwendet. Die Verwendung von süßen Früchten in Speisen und vor allem in Süßspeisen ist hingegen relativ neu. Sowohl Saft, Fruchtfleisch als auch Schale finden weltweit umfassende Anwendung, in süßen und salzigen Saucen, in gekochten Gerichten, beim Backen und in der Konservierung. Die Saftgewinnung ist heute dank der Pressung mit Handpressen oder elektrischen Pressen problemlos. Die Schale der Früchte lässt sich mit einem Kartoffelmesser gut entfernen. Wird das Fleisch von Zitrusfrüchten in Salaten und Desserts verwendet, sollten unbedingt die weiße bittere Haut, die inneren Fasern und natürlich die Kerne entfernt werden.

Limette (*Citrus aurantifolia*)

Die Limette oder Limone ist mit der Zitrone eng verwandt, besitzt aber einen stärkeren sauren und leicht bitteren Geschmack. In heißen Ländern wird ihr beim Kochen öfter der Vorzug vor der Zitrone gegeben. In Afrika, Indien und Südostasien wird die Limone generell zum Säuern und in Chutneys verwendet.



Zitronen sollten in der Küche jederzeit vorrätig sein. Aus ihnen lässt sich bei Bedarf auch rasch eine erfrischende Limonade bereiten.

Zitrone (*Citrus limon*)

Obwohl die stark duftende Zitrone schon von den Römern für Saucen, zum Würzen und als Medizin reichlich genutzt wurde, verschwand sie urplötzlich für lange Zeit aus der Küche Europas. Erst im 16. Jahrhundert wurde sie wiederentdeckt und war dann auch überall erhältlich. Ihr scharfer, säuerlicher Geschmack macht sie zu einem vielseitigen Lebensmittel. Sie passt zu würzigen Speisen, zu Saucen, Salaten, Marinaden, Marmeladen, Kuchen und Aufläufen.

Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Die große, runde, gelbe oder rosafarbene Frucht hat einen süß-bitteren Geschmack, ähnlich einer Mischung aus Süßorange und Zitrone. Aus der Frucht und der Schale lässt sich eine vorzügliche Marmelade kochen. Es lohnt sich, mit der Grapefruit zu experimentieren. Der charakteristische Fruchtgeschmack lässt sich gut in süßen und würzigen Salaten verwenden und kann die Zitrone und die Orange in so manchem Essen durch eine interessante Note ersetzen.

Bitterorange (*Citrus aurantium*)

Arabische Händler brachten die älteste bekannte Orange aus Südostasien ins Römische Reich. Zunächst wurden die Blüten zur Parfümherstellung und zum Würzen verwendet. Auch die Schale wurde geschätzt. Heute werden vor allem zwei Sorten Bitterorange angebaut: die Bergamotte-Orange, die hauptsächlich zur Parfümherstellung verwendet wird, und die Seville-Orange, die roh ungenießbar ist. Das Fruchtfleisch kann aber zusammen mit der Schale in Marmeladen und in klassischen Würzsaucen wie Cumberland und Bigarade verwendet werden. Sie schmecken lecker zu Ente, Fisch und Fleisch.

Süße Orange (*Citrus sinensis*)

Aus China gelangte erst im 17. Jahrhundert die süße Essorange über Indien nach Europa. Heute gibt es viele Arten, die üblicherweise eine ziemlich feste Haut haben. Ideal sind Orangen wie die spanische Orange und die Jaffa für Säfte, Salate und natürlich Fruchtsalate. Blutorange können ebenso dafür verwendet werden. Sie werden in der französischen Küche aber auch für Malteser-Saucen verwendet.

Die Navel-Orange lässt sich leicht schälen und hat wenige Kerne. Im mediterranen Raum werden Orangen auch gerne in



Wird bei Zitrusfrüchten die Schale genutzt, gilt es zwei Dinge zu beachten: Es dürfen nur ungespritzte Früchte verwendet werden. Wird die Schale für Süßspeisen genutzt, sollte sie zuvor mit einem Zuckerstück eingerieben werden.

Salaten mit Oliven kombiniert. Süße Orangen werden auch für die karamellisierten Orangen in Italien verwendet und natürlich für die Crêpes Suzette.

Crêpes Suzette

*100 g Mehl, 4 Eier, 90 g Butter, Salz, 1 EL Puderzucker,
6 EL Milch, 1 EL Rum, Öl, 2 unbehandelte Orangen,
12 Stück Würfelzucker, Saft 1 Zitrone, 1 EL gehobelte Mandeln,
Orangenlikör zum Flambieren*

Das Mehl mit den Eiern, etwa $\frac{1}{2}$ der zerlassenen Butter, Salz, Puderzucker, Milch und Rum zu einem flüssigen Teig verrühren. Mindestens 30 Minuten quellen lassen. Dann nochmals gut durchrühren. Eventuell mit 1–2 EL Mineralwasser verdünnen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl sehr dünne, helle Crêpes backen. Aus der Pfanne gleiten lassen, zu Vierteln zusammenklappen und warm stellen. Die restliche Butter erwärmen. Die Orangenschale mit den Zuckerwürfeln abreiben, dann die Orangen auspressen. Die Zuckerwürfel in der Butter schmelzen, den Orangen- und Zitronensaft dazugießen und 1–2 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die gefalteten Crêpes nebeneinander hineinlegen, mit etwas Sauce beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Die gehobelten Mandeln darüberstreuen und mit dem angewärmten Orangenlikör flambieren. Brennend servieren.

Mandarine (*Citrus reticulata*)

Diese kleinen Orangen kamen erst im 19. Jahrhundert aus China zu uns. Eigentlich verwunderlich! Zwar wird die Mandarine überwiegend frisch gegessen, aber sie kann auch kandiert oder karamellisiert werden. Auch für Liköre und Marmeladen sind Mandarinen gut verwendbar. Getrocknete Mandarinenschalen werden häufig in langsam garenden chinesischen Gerichten ver-

wendet. Die leckere Clementine ist eine Kreuzung aus Mandarine und Seville-Orange. Sie besitzt eine schwache süße Schärfe.

Kandierte Früchte

1 l Wasser; 1 kg Zucker; Früchte nach Wahl

Das Wasser mit dem Zucker so lange kochen, bis die Lösung Fäden zieht und auf mehr als 100 °C erhitzt ist. Obst wie Zitrusfrüchte, Ananas, Erdbeeren, Kirschen, Weintrauben, Pflaumen usw. waschen, trocknen und eventuell in Stücke schneiden. Trauben und Kirschen müssen eingestochen werden. Die vorbereiteten Früchte in ein feinmaschiges Sieb geben und das Sieb über eine entsprechend große, hitzebeständige Schüssel hängen.



*Augenweide und
Gaumenschmaus –
leckere, frische Früchte
sind ein besonderes
Geschenk der Natur.*

Das Sieb soll gut hineinpassen. Die Zuckerlösung über die Früchte gießen, bis sie vollständig damit bedeckt sind. Die Früchte zugedeckt 24 Std. in der Zuckerlösung ziehen lassen. Das Sieb mit den Früchten aus der Schüssel mit der Zuckerlösung herausnehmen und die Zuckerlösung erneut einkochen, bis sie über 100 °C heiß ist. Für die Probe ohne Thermometer einen Löffel mit der Zuckerlösung in Eiswasser tauchen. Bildet die Lösung zwischen Daumen und Zeigefinger Fäden, so ist sie fertig. Früchte wieder mit der Zuckerlösung vollständig bedecken. Nach weiteren 24 Stunden Sirup erneut aufkochen, über die Früchte gießen. Den Vorgang insgesamt mindestens 4- bis 5-mal wiederholen. Beim letzten Mal die Zuckerlösung auf mehr als 105 °C erhitzen, so dass sich bei der Probe lange Fäden bilden. Früchte auf dem Kuchengitter trocknen lassen.

Zucker

ZUCKERROHR (SACCHARUM OFFICINARUM)

ZUCKERRÜBE (BETA VULGARIS)



Großmutter's Tipp:

*Ein Teelöffel Zucker versüßt manch
bittere Medizin ...*

Für die meisten von uns ist ein Leben ohne Zucker beinahe unvorstellbar. Dabei erfolgte der Siegeszug des Zuckers erst im 19. Jahrhundert, als er als billiges Süßmittel den Honig ersetzte.

Zwar war der Zucker des Zuckerrohrs schon vor über 2000 Jahren in Indien bekannt, aber erst im 4. Jahrhundert kam er langsam nach Europa. Spanien wurde so der erste Zuckerlieferant. Doch zum Anbau im großen Stil kam es erst im 16. Jahrhundert in der Karibik. Weitere 300 Jahre dauerte es, bis die Welt dann endlich umfangreich „versüßt“ wurde.



*Zucker ist unter
trockenen Bedingungen
unbegrenzt haltbar.*

Eine reiche süße Auswahl ...

Heute gibt es die verschiedensten Arten von Zucker. Am häufigsten wird der Zucker des Zuckerrohrs und der Zuckerrübe verwendet. Der weiße Zucker, der aus der Wurzel der Zuckerrübe stammt, ist mit dem des Zuckerrohrs identisch. Laktose oder Milchezucker wird aus Molke und entrahmter Milch gewonnen. Malzzucker ist Zucker, der bei Malzprozessen entsteht. Aus dem Saft des amerikanischen Walnussbaums wird der

Walnusszucker hergestellt, und der Palmzucker wird aus einer Reihe von tropischen Pflanzen gewonnen. Der weiße oder braune Zucker, der als Granulat oder in Kristallform verwendet wird, entsteht nach verschiedenen Prozessen. Aus der Ernte wird zunächst der Saft gepresst und gekocht. Der dicke, dunkelbraune, unraffinierte Rohrzucker, der dabei entsteht, wird Muscovadozucker genannt. Während des Raffinierens dieses Zuckers ver-

*Schwarzer Espresso, mit
Zucker versüßt, und
eine kleine süße Leckerei
dazu – wer wollte da-
rauf schon verzichten?!*



bleiben helle und dunkelbraune Siruprückstände, die die Melasse bilden. Der letzte, fast schwarze Sirup ist die konzentrierteste Melasseform. Sie besteht zu 50 Prozent aus Zucker. Aufgrund unterschiedlichen Melasseanteils gibt es verschiedene braune Zuckerarten, die Barbados Demerara heißen und original aus Barbados und Guinea stammen.

Brauner oder goldener Zucker ist häufig raffinierter Zucker, der künstlich mit Karamell gefärbt wurde. Raffinierte und verarbeitete Zuckerrohr- oder Zuckerrübenkristalle sind weißer Zucker oder Würfelzucker. Feiner Zucker ist ebenfalls weißer Zucker, der fein gemahlen wurde. Wird dieser dann noch feiner verarbeitet, entsteht Puderzucker. Einmachzucker ist granulierter Zucker mit Pektin; im Gewürzzucker sind noch Vanille, Zimt, Nelken, Ingwer, Anis, Orangen- und Zitronenschale enthalten. Zucker ist ein Lebensmittel und kann fast grenzenlos verwendet werden. Neben einer Vielzahl von Süßspeisen, Getränken, Gebäck, Marmeladen, Konfekt uvm. bereichert Zucker auch salzige Speisen, weil er den Geschmack anderer Zutaten hervorhebt, und er ist ein Muss in glasierten Saucen und natürlich in süßsauren Gerichten.

Crème Brûlée

6 Eigelb, 100 g Zucker, 1 Vanilleschote,
125 ml Milch, 375 ml Sahne

Eigelb, Zucker und ausgeschabtes Vanillemark anschlagen. Milch und Sahne zufügen und auf mittlerer Stufe in ca. 2 Minuten zu einer glatten Masse rühren. In feuerfeste Förmchen oder Kaffeetassen füllen. Eine Fettpfanne mit Pergamentpapier auslegen und die Förmchen darin im Wasserbad bei 80–90 °C ca. 1 Stunde pochieren. Die erkaltete Crème mit Barbados Demerara bestreuen und diesen dann unter dem Grill oder mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.



Zwiebel (*Allium cepa*)

Es gibt viele verschiedene Arten von Zwiebeln, die in Form, Größe und Geschmack variieren. Aber alle weisen die Schärfe und den bittersüßen Geschmack auf, der mal milder, mal kräftiger sein kann. Bei einigen Zwiebelarten ist dabei das Aroma so stark, dass es Tränen in die Augen treibt. Beim Kochen geht diese Eigenschaft dann verloren und übrig bleibt der milde, süßliche Geschmack.

Reiche Sortenvielfalt

Mittelgroß ist die Speisezwiebel, die braunhäutig überall in Küchengärten gezogen wird. Groß und ebenfalls braunhäutig ist die Spanische Zwiebel, die aber nicht aus Spanien kommen muss. Sie ist milder und nicht so scharf wie die Speisezwiebel.

Die Perlzwiebel ist klein und hat eine braune oder silberfarbene Haut. Sie wird oft zum Einlegen und im Ganzen

verwendet. Die Salatzwiebel ist üblicherweise weiß oder rot und relativ mild. Aus Knollen und in großer Vielzahl gezogen sind die Schalotten. Von kleinen orangebraunen bis großen weinfarbigem, zehenförmigen Arten gibt es sie. Sie sind mild und zart und einfach unentbehrlich für französische Saucen.

Die Frühlingszwiebel ist eine unreife Pflanze, deren Knolle noch nicht vollständig ausgebildet ist. Sie hat lange grüne Stängel, ist von mildem Geschmack und wird überwiegend in Salaten und in der asiatischen Küche verwendet.

Zwiebeln gibt es zwar auch als getrocknete Flocken, als Pulver oder mit Salz, doch werden sie eigentlich frisch verwendet. Zwiebeln und Schalotten halten sich gut über mehrere Wochen an



Großmutter's Tipp:

Um Tränen zu vermeiden, schälen Sie die Zwiebeln unter fließendem Wasser. Das Schälen von Silberzwiebeln geht einfach, wenn sie für zehn Sekunden in kochendes Wasser getaucht werden.



Die Zwiebel wächst in nahezu allen Ländern der Welt und wird von Ost bis West in fast allen Speisen universell eingesetzt. Umso verwunderlicher ist, dass dieses Liliengewächs mit seiner papierartigen Haut ein Geheimnis umgibt. Denn niemand weiß, woher die Zwiebel eigentlich stammt.

kühlen, trockenen Plätzen. Sind die Zwiebeln selbst gezogen, sollten sie erst aufgehängt werden, wenn sie ganz trocken sind. Frühlingszwiebeln können bis zu zehn Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Süße Zwiebeln

*1 kg kleine Zwiebeln, 80 g Butter, 20 ml Weinessig,
3 TL Zucker, Salz, Pfeffer*

Die äußere Haut der Zwiebeln entfernen, die Wurzelbasis aber nicht abschneiden. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebeln darin in einer Schicht ausbreiten. Dann mit Wasser 2 cm hoch anfüllen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebeln dabei regelmäßig wenden. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und 1 Stunde bei milder Hitze köcheln lassen. Achtung: Immer wieder bei Bedarf mit etwas Wasser auffüllen.

Register

- Absenker 13f.
Aioli 58
Anis 18f.
Anisbrot 19
Anis-Dressing für Fisch und Meeresfrüchte 19
Apfel-Zitronenmelissen-Gelee 52
Aufbewahrung 16
Aussaat 11f.
Basilikum 20f.
Bitterorange 71
Bohnenkraut 22f.
Brühwürfel 60
Brunnenkresse 23f.
Chili 54f.
Chili con carne 55f.
Crème brûlée 77
Crêpes Suzette 72
Dicke Bohnen 22f.
Dill 24ff.
Dillessig 26
Englische Minzesauc 37
Ernte 14
Estragon 26f.
Fischextrakt 59
Fleischextrakt 59
Frankfurter Grüne Sauce 24
Gemüse mit Oregano 39
Gewürzbündel für Fisch 41
Gewürzbündel für Fleisch und Saucen 41
Grapefruit 71
Grüne Pfeffersauce 62
Kakao 56f.
Kandierte Früchte 73f.
Kapuzinerkresse 28f.
Kapuzinerkresse-Salat mit Joghurtsauce 28f.
Kerbel 29f.
Kerbel-Babykarotten 30
Knoblauch 58f.
Kokossuppe mit Huhn 49f.
Konzentrate 59f.
Koriander 30ff.
Koriander-Knoblauch-Marinade 32
Kräutergarten 11
Lebkuchen 68
Liebstöckel 32f.
Liebstöckel-Suppe 33
Limette 70
Majoran 34f.
Mandarine 72f.
Minze 36f.
Omelette mit Petersilie 41
Oregano 38f.
Paella 63
Pesto 21
Petersilie 40f.
Pfeffer 60ff.
Pikieren 12f.
Rosmarin 41ff.
Rosmarinkartoffeln 42f.
Safran 62f.
Salbei 43ff.
Salbei-Sauce 45
Salz 64f.
Sauce Béarnaise 27
Schnittlauch 45f.
Schnittlauchbutter 46
Schokolade 56f.
Senf 65f.
Senf mit Zitrusnote 66
Stecklinge 13f.
Süße Orange 71f.
Süße Zwiebeln 79
Thymian 47f.
Thymianessig für Marinade und Salate 47f.
Tiefkühlung 16
Trocknung 14f.
Vanille 67
Vanillezucker 67
Weihnachtliche Trinkschokolade 57
Wurst-Gemüse-Pfanne 35
Wurzelteilung 13f.
Zimt 68f.
Zitrone 70
Zitronengras 49f.
Zitronenmelisse 51f.
Zitrusfrüchte 70ff.
Zucker 74ff.
Zwiebel 78f.



Perfekt gewürzt schmeckt alles besser

Schon die Großmütter begnügten sich nicht mit Salz und Pfeffer, sondern zogen ihre Lieblingsgewürze im Garten oder auf der Fensterbank: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel und Rosmarin. Viele Kräuter aus der mediterranen Küche sind hinzugekommen. Außerdem bieten Gewürzläden eine Fülle von Aromen aus fernen Ländern an, so dass die Enkelgeneration das bewährte Küchenrepertoire bequem erweitern kann. Dieses Buch wird zu einem unentbehrlichen Ratgeber in Ihrer Küche werden, denn es

- *stellt die wichtigsten Küchenkräuter in Wort und Bild vor,*
- *erklärt, was man beim Anbau, bei der Ernte und der Verarbeitung beachten sollte,*
- *liefert zu jedem Kraut ein passendes Rezept aus Großmutters Küche,*
- *macht Lust auch auf exotische Gewürze aus fernen Ländern.*

ISBN 978-3-332-01976-6



9 783332 019766

€(D) 9,95



€(A) 10,30