



Weihnachtsgewürze

Gewürze faszinieren den Menschen seit alters her.



Kein Lebensmittel hat den Lauf der Geschichte so geprägt wie die Gewürze

Weihnachtsgewürze

Die sagenumwobenen Spezereien aus dem Orient kamen erst im Mittelalter mit den Kreuzzügen nach Europa. Dort herrschte zu der Zeit ein eher fader Geschmack: Salz, ein paar Kräuter, mehr gab es nicht. Doch die Kriege im Heiligen Land öffneten den Zugang zu Jahrtausende alten Handelswegen, die von China über Indien, Persien und Ägypten bis in den östlichen Mittelmeerraum reichten.

Gefährlich waren die Gewürzrouten, beschwerlich und lang. Deshalb galten Kardamom & Co. im Mittelalter als über die Massen kostbar und wurden teuer verkauft. Besonders festlich war folglich auch der Anlass, zu dem die Gewürze Verwendung fanden. Wie etwa an Weihnachten.

So erkennt, wer an Lebkuchen schnuppert, einen kampferartigen Geruch: Kardamom. Wer in Pfeffernüsse beisst, schmeckt das leicht lakritzige Aroma vom Anis, und Piment verleiht dem Honigkuchen seinen scharf-süsslichen Geschmack.

Die exotischen Gewürze verfeinerten nicht nur diverse Speisen, man sprach ihnen sogar Heilwirkungen, magische und aphrodisierende Kräfte zu.

1. Anis, *Pimpinella anisum*

Zu uns über die Alpen brachten ihn erst die Benediktiner zur Zeit Karls des Grossen. Süsser Kümmel wird er auch genannt wegen seines Duftes, der so fabelhaft zum Brotbacken passt und für die Weihnachtsbäckerei unverzichtbar ist. Nicht zu vergessen die guten Getränke mit Namen Anisette, Ouzo, Raki oder Absinth.

Die kleinen weissen Blüten stehen zu tausenden zwischen den oft gezähnten Blättern. Zur Reifezeit wird die Pflanze geschnitten und anschliessend gedroschen. Die Samen werden dann eventuell noch getrocknet.

Anis wurde in Industrieprodukten vom chinesischen Sternanis verdrängt, der schärfer schmeckt und wie ein winziger Weihnachtsstern aussieht.

2. Sternanis, *Illicium verum*

Der englische Seefahrer Sir Thomas Cavendish soll am 9. September 1588 das Gewürz Sternanis von den Philippinen nach Plymouth mitgebracht haben. In der europäischen Küche spielte es erst im 17. Jahrhundert am russischen Zaren Hof als Aroma für Tee eine Rolle. Der Gattungsname *Illicium* leitet sich vom lateinischen Wort *illicere*, übersetzt «anlocken», ab.

Sternanis ist sicherlich optisch das schönste Gewürz. Es handelt sich um die sternförmigen Früchte eines immergrünen Baumes, der bis zu 8 m hochwachsen kann und über 100 Jahre alt wird. Ab dem siebten Jahr trägt er die rotbraunen, korkig-holzigen, sternförmigen Früchte. In ihnen befinden sich die Kastanienbraunen, glänzenden, etwa 8 mm grossen Samen. Ein einziger Sternanisbaum liefert im Jahr bis zu 40 kg Früchte. Diese werden in der Sonne getrocknet und verlieren dabei etwa drei Viertel ihres Frischgewichtes. Es ist die Fruchtwand, in der die Würzkraft steckt.

3. Kardamom, *Elettaria cardamomum*

Kardamom ist mit dem Ingwer verwandt, ebenso scharf und ebenso aus Südindien oder Ceylon. Zwölf bis vierundzwanzig glänzende Körnchen sitzen in der Kapsel. Wer will, der kann ein paar davon mit den Kaffeebohnen in der Mühle mahlen. So wie es die Beduinen bis auf den heutigen Tag tun, wenn sie im Schatten ihrer schwarzen Zelte um das Feuer sitzen und laut ihren süssen Kaffee schlürfen.

In der arabischen Männerwelt hält sich das Gerücht hartnäckig, dass Kardamom die Lust des Mannes erhöht.

Kardamom ist eine schilfartige Staudenpflanze, die bis zu 1,5m hoch werden kann. Sie entwickelt blassgelbe Blüten, aus denen die kleinen, grünen Fruchtkapseln heranreifen. Ab dem dritten Jahr können die Früchte geerntet werden. Dafür müssen die Pflanzen ständig beobachtet werden, denn die Samen reifen das ganze

Jahr. Die Samenkapseln werden unreif, d.h. bevor sie aufplatzen, geerntet und in Trockenkammern oder in der Sonne getrocknet. Das eigentliche Gewürz sind die Samen. Sie werden aber zuerst in den Kapseln gelassen, damit das Aroma nicht verfliegt.

4. Muskatnuss, *Myristica fragrans*

Eines der teuersten Gewürze seinerzeit war die Muskatnuss. Bekannt war sie schon bei den Ägyptern, aber nach Europa kam die kostbare Muskatnuss erst im fünften Jahrhundert, manchmal mit venezianischen, manchmal mit arabischen Händlern. Dann errichteten die Portugiesen ihr Monopol und verteidigten es so lange erbittert, bis die Holländer ihre Flagge Oranje hissten. Deren Vorherrschaft wurde erst gebrochen, als die Franzosen in einem Handstreich lebende Muskatbäume stahlen, Gewürznelkenbäume gleich mit, und diese auf Mauritius und Réunion pflanzten. Die Engländer mischten sich gern in das Geschäft und bauten die begehrten Pflanzen auf Sumatra und in Indien wieder an.

Zehn bis sechzehn Meter hoch wird der Muskatbaum, dreimal im Jahr trägt er rund 500 Nüsse. Wenn die Früchte aufplatzen, werden die Kerne aus dem Fruchtfleisch geschält – vorsichtig, damit der wertvolle Samenmantel nicht verletzt wird. Wochenlang trocknet beides in der Sonne. Der Samenmantel wird als Macis oder Muskatblüte verkauft und ist so fein im Geschmack, dass Konditoren damit Eis würzen. Die Nuss löst sich in ihrer Schale, man hört es am Klappern, und wird herausgeschlagen. Überall in der Welt werden Muskat und Muskatblüten in die Wurst gemahlen und für Abteilkör destilliert, wie den hochgerühmten Chartreuse (Kräuterlikör).

5. Nelken, *Syzgium aromaticum*

Nun sind die Gewürznelken ja ein ganz und gar christliches Gewürz, wenn wir alten Schriften glauben. Sie sind ein Symbol für die Nägel, mit denen Jesus Christus ans Kreuz geschlagen wurde.

Nelkenbäume wachsen vor allem auf den Molukken. Aber sie blühen nicht, weil die Knospen kurz vor dem Aufblühen geerntet werden. So behalten sie, von vier Blättern umfasst, ihr rundes Köpfchen und werden beim Trocknen dunkelbraun und feurig würzig. Im Handel mit Gewürznelken steckte ungeheures Geld.

Um das Jahr 1500 nahmen die Portugiesen dem Scheich der Molukken das Geschäft aus der Hand und wurden reich, bis sie im 18. Jahrhundert ihre Pfründe (Einkommensquelle) an die Holländisch-Ostindische Kompanie abtreten mussten. Die Holländer errichteten ein Monopol, rotteten «feindliche» Nelkenbäume aus und die Bauern gleich mit. Bis ihnen die Franzosen im 19. Jahrhundert das Monopol durchlöcherten, indem sie Nelkenbäume stahlen und selbst anpflanzten.

6. Piment, *Pimenta dioica*

Wenn Kolumbus gewusst hätte, wie viel Geld sich mit Piment verdienen liess, er hätte ihn säckeweise von seinen Reisen mitgebracht. Aber nein, er hielt ihn für «pimienta», für den altbekannten Pfeffer, und liess ihn liegen. So kam es, dass Piment erst im 17. Jahrhundert in Europa bekannt wurde – später als alle anderen Gewürze. Die Österreicher nennen ihn des halb bis heute Neugewürz.

Noch unreif müssen die Früchte des Pimentbaums sein, wenn sie geerntet und im Ofen getrocknet werden. Dann entwickeln sie den Duft und Geschmack von Pfeffer, Gewürznelken, Muskat und Zimt, weshalb die Engländer «allspice» sagen, Allgewürz. Und frisch gemahlen sollte er sein, das Beste sitzt in der Schale. Piment ist ein Alleskönner, würzt Fisch und Fleisch und ist ganz unentbehrlich für Curry, Wurst und Pfefferkuchen.

7. Pfeffer, *Piper nigrum*

Wer seinen Gästen an hohen und höchsten Feiertagen etwas bieten wollte, der setzte ihnen gepfefferte Speisen vor. Als Karl der Kühne 1468 Hochzeit feierte, musste wirklich alles nach Pfeffer schmecken, Suppen und Fisch, Wild und Kapaune, sogar das Dessert. Erdbeeren mit Pfeffer sind ja bis heute in Mode. 380 Pfund Pfeffer liess er auftragen. Als reichster Mann der Erde lächelte er über die Preise, wenn er sah, wie seinen begeisterten Gästen die Tränen in den Augen standen.

Das Mittelalter war einfach verrückt nach Pfeffer. Schliesslich soll Pfeffer die Fleischeslust anregen, wussten schon die Römer und würzten Weine mit Pfeffer. Und wenn ein Stück frisches Fleisch nicht mehr so frisch war und einen starken Duft verströmte – auch da half das scharfe Gewürz.

Da Pfeffer von weither kommt, entwickelte sich die Redensart für unliebsame Zeitgenossen: «Geh hin, wo der Pfeffer wächst!»

Pfeffer, das Wort wurde schnell zum Begriff für Gewürze überhaupt. Und weil mit Pfeffer, mit Gewürzen enormes Geld zu verdienen war, heissen reiche Kaufleute bis heute Pfeffersäcke.

Pfeffer sind die Beeren einer immergrünen Kletterpflanze. Die Wildpflanze rankt bis zu einer Höhe von 9 m. In Kultur wird sie bei 4 m gestutzt, damit die Ernte einfacher ist. Nach etwa 8 Jahren hat der Pfefferstrauch die Vollreife erlangt und liefert nun rund 20 Jahre lang Beeren. Aus dem kolbenartigen Blütenstand bilden sich die Früchte an Rispen. Je nach Reifegrad sind die Beeren grün oder rot. Und je nachdem, um was für einen Pfeffer es sich handeln soll, werden sie im unterschiedlichen Reifegrad gepflückt und anschliessend weiterbehandelt.

8. Vanille, *Vanilla planifolia*

In Mittelamerika schlingt sie sich zehn Meter hoch in den Urwald hinauf und ihre Blüten werden von Kolibris bestäubt. Die Schoten entwickeln erst durch wochenlange Fermentation das unvergleichliche Aroma. Schon die Azteken bauten Vanille an, weil sie Kraft und Mut und zärtliche Gefühle weckt, und nannten sie «schwarze Blume».

Hernán Cortés brachte die Vanille mit nach Spanien. Dreihundert Jahre lang verteidigt Spanien das Handelsmonopol, auf Stecklingsraub stand die Todesstrafe. Dann glückte den Franzosen der Vanille-Anbau auf der Insel Bourbon, die heute Réunion heisst. Dort müssen Vanilleblüten bis auf den heutigen Tag mit der Hand bestäubt werden, es fehlen die «Blumenküsser», die Kolibris.

9. Zimt, *Cinnamomum verum*

Die Zimtbäume werden heute in Plantagen gehalten. In der freien Natur wird der Zimtbaum bis zu 20 m gross, in Kultur werden die Bäume geschnitten damit man die bis zu 2 m langen Schösslinge alle 1-2 Jahren leicht abschneiden kann. Aus ihnen werden die Zimtstangen gewonnen, indem ihnen die Rinden abgezogen wird. Diese bündelt man und fermentiert sie unter Matten für 1-2 Tage. Danach werden die äusseren und die innere Rindenschicht entfernt, die verbleibende, gereinigte Rinde trocknet an der Sonne. Dabei rollt sich die Rinde ein. Mehrere dieser Stücke werden ineinandergeschoben und bilden eine Zimtstange. Die beste Qualität sieht hell aus und macht den Eindruck von aufgerolltem, trockenem Papier. Je dünner die Rindenstücke, desto feiner ist der Duft.

Gut zu wissen:

Es gibt etwa 275 verschiedene Arten von Zimtbäumen, von denen mindestens fünf zur Zimtgewinnung herangezogen werden.

Im Wesentlichen ist zu unterscheiden zwischen dem milden Ceylon-Zimt, der in Sri Lanka heimisch ist, und den etwas herberen Cassia-Arten, die höhere Mengen an Cumarin enthalten.

Für Zimtstangen und Zimtpulver als Gewürz zur Verwendung im Haushalt sind keine Höchstgehalte für Cumarin festgelegt worden. Da eine geringe Überschreitung des TDI-Werts (Cumarinderivate = Substanzen mit blutgerinnungshemmender Wirkung) für ein bis zwei Wochen als unbedenklich anzusehen ist.

Ein gesundheitliches Risiko besteht nur für Verbraucher, die sehr viel Cassia-Zimt mit hohem Cumarin Gehalt über einen längeren Zeitraum verzehren.

Verbraucher, die oft grosse Mengen Zimt als Gewürz verwenden, können auf Cumarin armen Ceylon-Zimt ausweichen.

Wussten Sie das?

Um die Qualität von Zimt zu bestimmen, gibt es eine eigene Wertmass-Einheit «Ekel». Der beste Zimt wird mit den Ziffern 00000 bewertet. Je weniger Nullen, desto geringer die Qualität.

Heilkraft der Gewürze

Uralt ist das Wissen um die Heilkraft der Gewürze. Bis ins 19. Jahrhundert waren sie oft die einzige wirksame Arznei, die den Menschen zur Verfügung stand. Und bis heute haben sie von ihrer wohltuenden Wirkung nichts verloren.

Die gesundheitliche Bedeutung von Gewürzen reicht bis in das Mittelalter zurück. Heute haben zahlreiche Studien antibakterielle, immunstärkende oder antioxidative Wirkungen nachgewiesen.

Quellen: Vanille, Zimt & Co. Burghar Bartos / Dumonts kleines Gewürzlexiko