



1	EINLEITUNG	5
2	GESCHICHTE UND GESCHICHTEN	7
3	MARKT UND VERBRAUCH	10
4	KRÄUTER UND GEWÜRZE IN DER ERNÄHRUNG	12
5	KÜCHENKRÄUTER UND GEWÜRZE VON A BIS Z	16
	Anis	17
	Bärlauch	18
	Basilikum	19
	Beifuß	22
	Bockshornklee	23
	Bohnenkraut	24
	Borretsch	26
	Chili (Cayennepfeffer, roter Pfeffer)	27
	Curry	30
	Dill	31
	Estragon	32
	Fenchel	34
	Galgant	35
	Gewürznelken	37
	Ingwer	38
	Kapern	40
	Kardamom	41
	Kerbel	43
	Knoblauch	44
	Koriander	46
	Kresse	47
	Kreuzkümmel	49
	Kümmel	50
	Kurkuma	51
	Lavendel	52
	Liebstöckel	54
	Lorbeer	55
	Majoran	57
	Meerrettich	58
	Minze	59
	Muskat	62



Oregano	64
Paprika	66
Petersilie	68
Pfeffer	70
Piment	73
Pimpinelle	75
Rauke	76
Rosmarin	77
Safran	79
Salbei	81
Sauerampfer	83
Schnittlauch	84
Schwarzkümmel	86
Sellerie/Schnittsellerie	87
Senf	89
Sternanis	90
Thymian	92
Vanille	93
Wacholder	96
Waldmeister	97
Wasabi	99
Wermut	100
Zimt	102
Zitronenmelisse	105
Zwiebel	106
6 NOCH MEHR KRÄUTER UND GEWÜRZE	109
7 WILDKRÄUTER	111
8 KRÄUTER IM TOPF UND IM GARTEN	114
9 INDUSTRIELLE VERARBEITUNG VON KRÄUTERN UND GEWÜRZEN	116
10 AUFBEWAHRUNG UND KONSERVIERUNG IM HAUSHALT	118
11 EINKAUF	121
12 KRÄUTER UND GEWÜRZE: BIO UND FAIR	123
13 KÜCHENTIPPS	126
14 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN (AUSWAHL) – LITERATUR, ADRESSEN	128
15 WEITERE aid-MEDIEN	129

Foto: © Jag_CZ – Fotolia.com



1

EINLEITUNG

Wer in einem gut sortierten Buchhandel ein Buch über Kräuter und Gewürze sucht, wird nahezu überwältigt von der Vielfalt des Angebotes: Es gibt spezielle Kochbücher von Spitzenköchen oder Kräuterexperten. Es gibt Ratgeber für den eigenen Kräutergarten oder zum Sammeln von Wildkräutern. Es gibt handliche Taschenbücher und dicke Lexika über die wichtigsten 99, 500 oder noch mehr Kräuter und Gewürze. Und nicht zuletzt gibt es diverse Werke über Heilkräuter und ihre Verwendung. Fast schon ein Kunststück, da die richtige Auswahl zu treffen und den Überblick zu behalten!

Hilfestellung bietet dieses aid-Heft: Es fasst rund um die alltägliche (Küchen-)Praxis für Kräuter und Gewürze die interessantesten Infos und wichtigsten Tipps zusammen. Und mit der alphabetischen Übersicht findet jeder schnell das Kraut oder Pulver, das er gerade sucht.

Der Blick quer durch die Medienlandschaft zeigt außerdem: Kräuter und Gewürze erleben derzeit eine wahre Renaissance, und zwar besonders in der Küche. Sie bringen praktisch im Handumdrehen Farbe, Geschmack und Aroma auf den Teller. Sie

sorgen für den typischen Geschmack traditioneller Gerichte, holen exotische Düfte ins Haus oder laden zum Experimentieren mit neuen Zutaten ein. Wer Kräuter und Gewürze nutzt, bringt automatisch etwas Magie und gesunde Abwechslung in die Küche.

Nicht alle Veröffentlichungen verwenden die Begriffe Küchenkräuter und Gewürze einheitlich. Im allgemeinen Sprachgebrauch verstehen viele unter **Kräutern** die frischen Stängel und Blätter von Pflanzen und unter **Gewürzen** die getrockneten Pflanzenteile, außerdem oft auch Zucker, Essig, diverse Würzsoßen oder andere würzende Lebensmittel (z. B. Senf).

Die „**Leitsätze für Gewürze und andere würzende Zutaten**“ regeln jedoch klar, was sich hinter den verschiedenen Bezeichnungen verbirgt. Sie stehen neben denen zu anderen Warengruppen im Deutschen Lebensmittelbuch; hier werden jeweils Herstellung, Beschaffenheit oder sonstige Merkmale von Lebensmitteln beschrieben, die für die Verkehrsfähigkeit der Lebensmittel von Bedeutung sind. Sie ergänzen die gültigen Rechtsnormen und haben den Charakter so genannter objektiver Sachverständigengutachten. Den Leitsätzen zufolge sind Gewürze und Kräuter Pflanzenteile, die dank ihrer natürlichen Inhaltsstoffe Lebensmitteln Geschmack oder Geruch verleihen. Unter Gewürzen versteht man im Detail getrocknete Pflanzenteile, also Blüten, Früchte, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln oder Zwiebeln. Zu den Kräutern zählen nach diesen Leitsätzen frische oder getrocknete Blätter, Blüten oder Sprosse. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist außerdem die

Menge: So werden Kräuter oft als Gewürze angesehen, wenn sie nur sparsam verwendet werden.

Aber nicht nur die genaue Unterscheidung zwischen Kräutern und Gewürzen ist schwierig und nicht immer klar definierbar. Auch zu Gemüse/Salat und zu Heilpflanzen gibt es Überschneidungen. So werden Zwiebeln zum Gemüse und Löwenzahn zum Salat gezählt, wenn sie das Gericht nicht (nur) geschmacklich abrunden, sondern dessen Hauptbestandteil sind. Und wird mit Salbeitee gegurgelt, geht es nicht um dessen Geschmack, sondern um seine Heilwirkung gegen Halsschmerzen; hier wird er also den Heilkräutern zugeordnet. Diese Vielfaltigkeit in der Verwendung ist auch ein Spiegel der verschiedenen Inhaltsstoffe und ihrer möglichen Wirkungen.

In diesem Heft porträtieren wir eine Auswahl der gebräuchlichsten Kräuter und Gewürze für die Küche, die wir auf unseren Märkten finden. Anders als zu den Zeiten unserer Vorfahren lagern diese vielseitigen Zutaten nicht mehr in den Schatzkammern reicher Händler oder den Kräutergärten der Klöster. Heute kann sich jeder eigene Kräuter- und Gewürzvorräte anlegen und diese nach Lust und Laune als i-Tüpfelchen beim Kochen und Würzen verwenden. Die vergangenen Zeiten haben aber die Faszination und Wertschätzung dieser Warengruppe entscheidend geprägt. Daher finden Sie auf den folgenden Seiten neben modernen Erkenntnissen immer wieder interessante, historische Begebenheiten.



BORRETSCH

Borago officinalis

Foto: © silerrefoto – Fotolia.com

Das englische Sprichwort „Borage for courage“ (= Borretsch macht Mut) deutet darauf hin, dass Borretsch eine aufmunternde, euphorisierende Wirkung haben soll. Sein gurkenähnlicher Geschmack hat ihm außerdem den Beinamen „Gurkenkraut“ oder „Gurkenkönig“ verliehen. Die auffälligen blauen Blüten sind auch eine hübsche, essbare Dekoration.

ZUR PFLANZE

Borretsch ist eine einjährige Pflanze und gehört zu den **Raubblattgewächsen** (Boraginaceae). Sie wird bis zu 80 Zentimeter hoch. Der Stängel und die Blätter sind beidseitig rau behaart. Von Mai bis Oktober trägt Borretsch sehr schöne himmelblaue, sternförmige Blüten.

GESCHICHTE, HEIMAT UND VERBREITUNG

Ursprünglich gab es Borretsch nur im westlichen Mittelmeerraum. Schon im Altertum waren seine Blätter, Blüten und Samen dafür bekannt, dass sie Niedergeschlagenheit und Melancholie vertreiben sollten. Der römische Gelehrte Plinius nannte die Pflanze „Euphrosinum“. Heute wächst Borretsch wild in Mittel- und Osteuropa und wird weltweit in gemäßigten Klimazonen kultiviert.

ANBAU UND GEWINNUNG

Borretsch lässt sich sehr leicht im eigenen Garten anbauen. Er ist einjährig, sät sich aber stark aus. So kann er schon mal zur Plage werden. Ausgesät wird im zeitigen Frühjahr an einem sonnigen, warmen Standort. Die kleinen Pflanzen sollten rechtzeitig vereinzelt werden. Wenn man die Blüten ausbricht, verhindert man die Samenbildung und ungewollte Vermehrung. Über den ganzen Sommer hinweg können junge Blätter und Triebe sowie die essbaren Blüten geerntet werden.

Frischen Borretsch gibt es manchmal im Gemüsehandel oder auf dem Markt. Zum Aufbewahren kann man ihn einfrieren; getrocknet verliert er dagegen den Großteil seines Aromas.

INHALTSSTOFFE, GESCHMACK UND VERWENDUNG

Borretsch enthält reichlich Schleimstoffe. Ein Teeaufguss soll bei Husten und Bronchitis helfen und harntreibend sein. Das Öl der Borretschsamen besteht zu circa 20 Prozent aus **Gamma-Linolensäure**. Für diese Fettsäure werden verschiedene günstige Wirkungen (z. B. entzündungshemmend, cholesterinsenkend, hilfreich bei Neurodermitis) diskutiert.

Das leichte Gurkenaroma der Pflanze entfaltet sich nur in frischer Form. Am besten werden die jungen, zarten Blätter in feine Streifen geschnitten und z. B. unter Salate,

Quark- oder Eierspeisen, kalte Soßen oder Kartoffelgerichte gemischt. Ein Klassiker ist die „Frankfurter grüne Soße“. Darin ist Borretsch eine der klassischen sieben Kräuterarten. Blätter und Blüten sind eine raffinierte Zutat oder Dekoration für Obstsalate, Sommerbowlen oder Fruchtgetränke.

Da Borretsch geringe Mengen vermutlich leberschädigender Stoffe (Pyrrolizidinalkaloide) enthält, sollte man ihn insgesamt nur maßvoll verwenden.

KÜCHENTIPP

Wer viel Borretsch im Garten hat, kann ihn gelegentlich auch dünsten und wie Spinat zubereiten.

CHILI (CAYENNEPFEFFER, ROTER PFEFFER)

Capsicum frutescens,
Capsicum annuum
und andere Arten



Chilis gibt es in einer riesigen Vielfalt an über 350 Sorten und Arten. Zum Teil ist deren Namensgebung etwas verwirrend – je nach Herkunft ist die Rede oft von Peperoni, Peperoncini oder Pfefferoni. Die kleinen Scharfmacher dürften weltweit wohl die am weitesten verbreiteten Gewürzpflanzen sein. Für europäische Gaumen und Rezepte gibt es zu Pulver oder Flocken verarbeitete Chilis, die das Dosieren einfacher und weniger „gefährlich“ machen.

ZUR PFLANZE

Chilis gehören wie Paprika (vgl. Seite 66) zur Gattung *Capsicum* und damit zur Familie der **Nachtschattengewächse** (Solanaceae). Die ausdauernden, strauchartigen Pflanzen erreichen eine Höhe von 1,50 bis 1,80 Metern. In den Blattachsen der reich belaubten Zweige wachsen die Früchte, die sich je nach Sorte in Farbe, Form, Größe und Geschmack stark voneinander unterscheiden können. Es gibt Chilis so klein wie Erbsen, aber auch Riesen, die bis zu 30 Zentimeter lang werden können.

Botanisch korrekt sind diese Früchte übrigens keine Schoten, wie sie oft genannt werden, sondern Beeren.

GESCHICHTE, HEIMAT UND VERBREITUNG

Schon vor 7.000 Jahren kultivierten die Azteken in Mexiko Chilis. Sie liebten ihre Schärfe, besonders in Kombination mit Kakao. Noch heute wird die mexikanische Küche von Chilis geprägt. Nach der Entdeckung Amerikas pflanzten Spanier und Portugiesen Chilis in ihren Kolonien in Afrika, Indien und dem Orient an und brachten sie nach Europa. Damit gab es für nicht so wohlhabende Leute eine preisgünstige Alternative zum Pfeffer.

ANBAU UND GEWINNUNG

Chilipflanzen brauchen ein tropisches Klima und viel Zeit, damit ihre Früchte reifen. Heute werden sie in den südlichen USA, Mittel- und Südamerika, in Nigeria, Uganda, Tansania und Äthiopien, in der Türkei sowie in Indien, Thailand und Japan in großen Plantagen angebaut. Nicht alle Arten sind scharf, manche haben einen fruchtigen, fast süßlichen Geschmack. Grüne, unreife Chilis sind außerdem meist weniger scharf als reife Chilis. Sie werden je nach Art beim Reifen rot, orange, gelb, braun, lila oder sogar schwarz. Chilis sind entweder im Ganzen frisch, getrocknet oder eingelegt zu haben oder als Öl, Flocken oder Pulver.

Im eigenen Garten lassen sich Chilis an einer geschützten Stelle oder im Gewächshaus ziehen. Am einfachsten gelingt es mit bereits vorgezogenen Jungpflanzen aus dem Fachhandel.

INHALTSSTOFFE, GESCHMACK UND VERWENDUNG

Bei uns spielen Chilis vor allem in getrockneter und gemahlener Form eine Rolle. Sie enthalten das Aroma der verarbeiteten Früchte in konzentrierter Form und sind viel leichter zu dosieren als ganze Chilis. Hinter der Bezeichnung Chilipulver oder -flocken steckt in der Regel nur eine Sorte. Chilipulver kann aber auch noch andere Gewürzzutaten enthalten. Mittlerweile gibt es bei uns Pulver verschiedener Sorten, die sich in ihrem Schärfegrad unterscheiden. Viele Chilipulver schmecken aber nicht nur scharf, sondern auch fruchtig-aromatisch. Überhaupt verbirgt sich hinter der Schärfe der Chilis für den Kenner je nach Sorte ein Geschmacksspektrum von fruchtig, blumig über rauchig bis hin zu lakritzartig. Wer jedoch (noch) nicht an scharfes Essen gewöhnt ist, schmeckt davon wenig, sondern „verbrennt“ sich lediglich den Mund, wenn er zu großzügig gewürzt hat.

Tabelle 2: Die wichtigsten Capsicum-Arten und ihre Sortenbeispiele

Art	Merkmale	Sorten-Beispiele
C. annuum	am weitesten verbreitete Art mit den meisten Sorten von sehr mild/süß bis sehr scharf	Cayenne, Jalapeño, Serrano, Pasilla, verschiedene Gemüsepaprika
C. chinense	die schärfsten Chilisorten gehören zu dieser Art oft besonders aromatisch vor allem in der Karibik	Bhut Jolokia, Habanero, Scotch Bonnet, Jamaican hot, Madame Jeanette
C. frutescens	Blüten und Früchte stehen stets aufrecht an der Pflanze wachsen langsam und werden daher spät reif hoher Schärfegrad	Tabasco (Basis für gleichnamige Soße), Piri Piri, Malagueta
C. baccatum	gehören zu den größten der Gattung Capsicum sehr variable Art mit vielen Sorten	Criolla Sella, Lemon Drop, Brazilian Starfish, Aji Colorado
C. pubescens	geringe Anzahl Sorten Pflanzen mit besonders auffälligen Merkmalen (z. B. violette Blüten, schwarze Samen, behaarte Pflanzen)	Chile de Seda, Rocoto Canario, Rocoto Manzano

Quelle: aid infodienst, www.was-wir-essen.de, Jörg Planer 2011

SCHÄRFE – GESCHMACK ODER SCHMERZ?

Die Empfindung von Schärfe, die oft auch als brennend oder beißend bezeichnet wird, ist keine Geschmacksrichtung wie süß oder bitter. Sie ist vielmehr ein **Schmerzreiz**, der beim Schneiden von Chili z. B. auch an den Händen auftreten kann. Um die unterschiedliche Schärfe von Früchten der Gattung *Capsicum* zu beschreiben, entwickelte der Pharmakologe Wilbur L. Scoville 1912 die nach ihm benannte Scoville-Skala. Sie ordnet den verschiedenen Früchten bzw. Würzmitteln daraus Schärfeeinheiten zu, zum Beispiel 0 bis 10 für die sehr milde Gemüsepaprika oder 2.500 bis 5.000 für Tabascoße. Die ursprünglich mithilfe von Testpersonen ermittelten Scoville-Einheiten werden heute durch moderne Analyse-Methoden präzisiert.



Foto: © Luso – istockphoto.com

Wie scharf ein Pulver ist, hängt vom Gehalt des Alkaloids **Capsaicin** ab. Der ist von Sorte zu Sorte unterschiedlich. Das Capsaicin regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und ist für plötzliche Schweißausbrüche nach scharfem Essen verantwortlich. „Cayennepfeffer“ – er hat nichts mit dem echten Pfeffer zu tun – gehört zu den schärfsten Gewürzen überhaupt. Er stammt von der stechend scharfen Chilisorte Cayenne. Cayennepfeffer ist sehr fein gemahlen und kann wie Salz und Pfeffer bei Tisch zum Nachwürzen verwendet werden. Er gehört zu fast allen indischen, indonesischen und chinesischen Reisgerichten sowie zur spanischen, portugiesischen und südamerikanischen Küche. Manchmal – vor allem in den USA – verbirgt sich hinter der Bezeichnung Cayennepfeffer aber auch eine Mischung verschiedener Chilisorten.

Chili ist weltweit in vielen Gewürz- und Currymischungen enthalten und in scharfen Soßen wie „Tabasco“ oder „Sambal Oelek“ charakteristischer Bestandteil. Alle Chiliprodukte geben vielen Gerichten mit Fleisch, Fisch und Gemüse Schärfe. Am besten experimentieren Anfänger vorsichtig mit kleinen Mengen. Schon ein Hauch Chilipulver reicht manchmal aus, einem Essen etwas mehr „Pep“ zu geben.

KÜCHENTIPP

In den meisten Fällen gilt: Je kleiner und rötter eine Chilifrucht, desto schärfer ist sie. Wer frische Chilis verarbeitet, kann die Plazenta und die weißen Innenwände und die Kerne entfernen, denn die enthalten besonders viel Capsaicin. War das Essen zu scharf, leisten Milch oder Joghurt erste Hilfe.