

Salzen kann jeder - doch der Kenner würzt

Nichts gegen Kochsalz (Natriumchlorid) in Maßen. Und was ist das Maß? Mediziner sind sich nicht darüber einig, ob es 1 g oder 6 g pro Person und Tag sein dürfen, doch darüber, daß die 10 bis 16 g, die wir tatsächlich zu uns nehmen, zuviel sind. Egal ob mit oder ohne Bluthochdruck (Hypertonie).

Bei Bluthochdruck ist u.a. auch der Natrium (Kochsalz-) und Wasserhaushalt gestört. Es wird zuviel Natrium und damit Wasser im Körper gebunden, was wiederum den Blutdruck erhöht. Deshalb muß die Kochsalzzufuhr - offen aus dem Salzstreuer oder versteckt in Lebensmitteln - reduziert werden. Natriumreiches - Gepökelt und Geräuchertes (Fleisch, Fisch), Fertiggerichte und Würzsoßen - sollten man bei Bluthochdruck meiden. Und statt dessen lieber einen wahren Kult treiben um alles was frisch ist. Um frisches Fleisch und frischen Fisch, fast alles Obst und Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn- und Milchprodukte, besonders Joghurt und Quark. Feine Speisen können Sie mit Kräutern und Gewürzen veredeln, aromatisieren oder zum Leben erwecken. Kräutern und Gewürzen ist es auch vorbehalten, was Salz nie leisten kann: Mit Mineralstoffen und ätherischen Ölen tragen sie oftmals zur guten Bekömmlichkeit der Gerichte bei, indem sie die Magensaftbildung anregen und die Verdauung fördern. Daß die meisten frischen Kräuter reichlich Vitamine enthalten, ist eine schöne Zugabe der Natur. Auch für sie gilt, je frischer sie sind, um so höher ist das Geschmackserlebnis. Übrigens sind viele getrocknete Kräuter, die älter als ein Jahr sind, recht wertlos, so daß es ein Jammer um Ihr Gericht mit seinen edlen Zutaten wäre.

Freuen wir uns deshalb, daß die gebräuchlichsten Kräuter inzwischen das ganze Jahr über frisch auf unseren Märkten angeboten werden.

Anis



Ist im Mittelmeerraum zu Hause und ähnelt den verwandten Doldengewächsen Fenchel, Kümmel und Koriander. Wie sie enthält er beruhigende und krampfstillende ätherische Öle. Zum Würzen werden die länglichen Samenkörner verwendet, die sich leicht zerstoßen lassen. Das hocharomatische Pulver dann schnell aufbrauchen, weil es rasch seine Würzkraft verliert. Deshalb auch nur die ungemahlene Anissamen aufbewahren. Anis hat sich als typisches Gebäckgewürz - Anisplätzchen - für die Weihnachtsbäckerei einen Namen gemacht. Doch auch zum

Aromatisieren von Likören (Anisette), Branntwein (Ouzo, Raki) und Aperitifs (Pernod, Ricard) ist es geeignet. Nicht zu verwechseln mit dem intensiveren Sternanis, den Früchten des Sternanisbaums - zum Würzen von Pfefferkuchen und Pflaumenmus.

Basilikum

Auch Königskraut genannt (König - griechisch Basileus), verdankt seinen Siegeszug sicherlich der italienischen Küche, schon weil es sich frisch so gut mit Tomaten ergänzt. Einmal probiert, wird man auch den unvergleichlichen Geschmack des Pesto alla Genovese zu Nudeln nicht mehr missen wollen. In Genua wird es besonders über die "Trenette" Nudeln gegeben und auf den Märkten frisch mit den Wurzeln angeboten, da es so schnell welkt. Auch wenn es sich gut trocken läßt, sollte man es möglichst frisch verwenden. Es harmonisiert mit seinem leicht

süßlich-pfeffrigen Geschmack mit Salbei und Rosmarin. Basilikum rundet den Geschmack grüner und bunter Salate ab, paßt zu allen Soßen auf Tomatenbasis und schmeckt delikater zu Fisch, Fleisch und Geflügel. Auch in Kräuteressig und eingelegten Gurken. Wegen seines intensiven Aromas will es sparsam dosiert sein, besonders um den feinen Eigengeschmack von Fisch und Geflügel nicht zu überdecken.

Bohnenkraut

Egal, ob frisch oder getrocknet - seine Würzkraft ist nahezu gleich. Schon kleine Mengen sorgen für einen würzig-pfeffrigen Geschmack von Soßen, Suppen und Eintöpfen, von Bohnen- und Linsengerichten, Wurst und Fleisch. Es wird mitgekocht und kann, am Stengel dazu gegeben, später zum Anrichten wieder leicht herausgefischt werden.

Borretsch

Das haarige Kraut schmeckt und riecht gurkenähnlich, weshalb es auch Gurkenkraut genannt wird und zu Gurken aller Art paßt: Gurkensalat, Schmorgurken, Gurkengemüse. Würzt Kräuter-Soßen, Pilzgerichte, Kohlgemüse (Rotkohl), Erbsen- und Bohnensuppen. Harmonisiert gut mit Petersilie und Zitronenmelisse. Mit Bohnenkraut, etwas Liebstöckel und Zitronenmelisse ergibt er eine würzige Füllung für vegetarische Gerichte, für Fleisch, Hackfleisch und Geflügel. Borretsch immer sehr fein hacken und nicht kochen, denn es verliert dabei sein Aroma.

Currypulver

Heute ist das Rezept der indischen Gewürzmischung kein Geheimnis mehr: Im wesentlichen Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Kümmel, Muskatblüte und -nuß, Paprika, Pfeffer, Piment, Zimt. Es würzt Reis, Grill- und Schmorfleisch.

Dill

Erinnern Sie sich - schmeckt er nicht nach dem Duft frischen Grases? Und - Quark ohne Dill wäre doch so fad wie Tomaten ohne Basilikum. In der Tat ergänzt sich sein aparter und frischer Geschmack hervorragend mit vielen Milchprodukten, eben wie Quark, Joghurt, Kefir oder Joghurt. Natürlich auch mit Gurkensalat und jungen Kartoffeln, hellen Soßen und vielen, besonders eingelegten Gemüsen, Eierspeisen und Fischgerichten. Vorzüglich zu Schalen- und Krustentieren. Zum Gurkeneinlegen nimmt man das Dillkraut samt seinen Blüten. Dill schmeckt eigentlich nur frisch. Wie gut, daß man ihn inzwischen das ganze Jahr über bekommt.

Estragon

Seine Heimat sind die weiten Steppen Mittelasiens. Ätherische Öle geben ihm den unvergleichbaren und intensiven Eigengeschmack, weshalb man sparsam mit ihm umgehen sollte. Etwa beim Würzen von Salaten, hellen Soßen, Geflügel- und Kaninchenragouts und Fischgerichten. Harmonisiert mit Dill und Petersilie. Estragon gibt besonders Butter, Mayonnaise, Soßen (Bernaise, Hollandaise) und Essig seinen eigenen aromatischen Geschmack.

Fenchel

Er ist nicht nur ein Kinder- und Hustentee oder ein entblähender Heilstoff, der aus dem ätherischen Öl der Früchte gewonnen wird. Vielmehr setzt sich Fenchel - ursprünglich im Mittelmeerraum und seiner Küche zu Hause - auch bei uns immer mehr durch. Den Samen nimmt man besonders zum Würzen von Brot und anderen Backwaren, häufig auch zum Einmachen. Gemüsefenchel ist eine Knolle, die ähnlich wie Kohlrabi verarbeitet wird und sich

bei uns besonders als griechische bzw. italienische Vorspeise einen Namen gemacht hat. Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums. Die Nelken oder Nägelein duften intensiv-würzig wie ein Beet von Gartennelken. Im ganzen mitgekocht, geben sie Birnen- und Kürbis-Kompott die besondere Note. Auch heißen Kirschen oder Zwetschgen und heißem Rotwein - zusammen mit Zimtstange und Zitronenschale - verleihen sie Charakter. Nelken passen auch vorzüglich an Wildgerichte, Fisch- und Fleischmarinaden und - gemahlen - an Wurst und Soßen.

Kresse

Man unterscheidet zwischen der scharfwürzigen Brunnenkresse und der milden anspruchslosen Gartenkresse, die man sogar auf feuchtem Küchenpapier selber ziehen kann. Sie wächst rasant, ist schon nach einer Woche 5 cm hoch und paßt mit ihrem leicht rettich-ähnlichen Geschmack vorzüglich zu Rohkostsalaten, Suppen und Soßen, Aufschnitt und kaltem Fleisch.

Tip: Als Dekoration wirkt Kresse immer sehr appetitlich. Also erst kurz vor dem Servieren frisch schneiden.

Knoblauch

Die Gewürze und Heilpflanze ist eine zwiebelähnliche Lauchart mit bis zu 10 kleinen dichtgedrängten Zehen (Nebenzwiebeln) in weißlichen Häutchen. Gleich mehrere ätherische Öle verursachen den charakteristischen beißenden Geschmack. Wie bei keinem anderen Gewürz ist hier die Menge eine Frage des Geschmacks, des Geruchsempfindens und wohl auch der Gewohnheit. Für Südländer gehört Knoblauch, zerschnitten, gerieben oder gepreßt, praktisch an jedes Gericht. Nordländern kann es bereits genügen, wenn die Salatschüssel lediglich mit einer halben Zehe Knoblauch ausgerieben wird. Besonders beliebt ist er an Gemüse- und Fleischtopfen (Schwein, Hammel) und vielen Wurstsorten (Salami, Brühwürste). Knoblauch verliert durch Trocknen nichts von seiner Schärfe.

Kümmel

Kommt aus dem Norden. Gewürzt wird mit den Kümmelkörnern, die ein ätherisches Öl enthalten, weshalb zerstoßene Körner auch intensiver würzen. Wir Deutschen sind Weltmeister im Kümmelverbrauch. Wohl wegen unserer Vorliebe für Kohl- und Krautgerichte, vor allem Sauerkraut und Kohlrouladen, aber auch der vielen Brotsorten und herzhaften Backwaren, an denen er ein Muß ist. Ebenso an Käse und Quark, Wurst und deftigem Fleisch, Eintöpfen, Kartoffelgerichten und Sülzen. Kümmel dient der Bekömmlichkeit, was man in Norddeutschland für den mit Kümmel destillierten Branntwein, den Köm, sicher gern bestätigt.

Liebstöckel

Traditionsreiche Würzpflanze aus dem Mittelmeerraum. Ihr Geschmack erinnert an Maggi. Wenige Blättchen oder Wurzelwerk in Fleisch-, Fisch- oder Gemüsebrühen mitgekocht, verleihen einen herzhaften Geschmack. Die Blättchen passen vorzüglich zu Gemüse in jeder Form. Natürlich auch zu Eintöpfen und Kartoffelgerichten.

Tip: Fleischlosen Gerichten gibt Liebstöckel - als frisches Kraut oder gemahlene Wurzel - einen anregenden Geschmack. Vorsichtig verwenden.

Lorbeer

Immergrün, krönte er einst Cäsare und Dichturfürsten. Heute gehören die lederartigen Blätter, die ätherische Öle und Bitterstoffe enthalten, an jedes Fleisch und Fischgericht. Aber auch an Essigkonserven, Gewürzgurken, Aspik und Marinaden zum Einlegen von Fisch (Hering) und Fleisch. Sparsam an Suppen und Soßen.

Tip: Nur kräftig hellgrüne Blätter verwenden. Bräunliche sind alt und wertlos.

Majoran



Der frische ist dem getrockneten bei weitem vorzuziehen. Gibt es etwas besseres als seine kleinen Blättchen in Kartoffelsuppe oder Kartoffelpuffern? Auch Würzkraut genannt, behauptet sich sein kräftiges Aroma an Blut- und Leberwurst, Gehacktem und Gänsebraten, an Tomatensoße und auf der Pizza, an kräftigen Suppen und Soßen. Verträgt sich gut neben Thymian und Oregano, speziell in Würzmischungen. Getrocknet und luftdicht verschlossen, behält Majoran lange seine starke Würzkraft.

Muskat

Die Nuß des tropischen Muskatnußbaums wird fein gerieben und schmeckt köstlich an Kartoffelklößen und -püree, Reisgerichten, Gemüsesuppen und Wurstsorten.

Oregano

Das ist die wilde Form des Majoran und vor allem in der italienischen Küche sehr beliebt. Gehört auf die Pizza und an Tomaten- und Auberginengerichte. Schmeckt auch vorzüglich an gedünstetem Fleisch.

Paprika

- Edelsüßer Paprika

viel Fruchtfleisch, wenig Samen - ist mit milder Schärfe sehr beliebt

- Rosenpaprika

aus ganzen Früchten, sehr scharf

- Delikateßpaprika

weniger scharf als rot - färbt Speck, Quark- und Käsespeisen

Paprika würzt Gulasch, Speck, Käse, Quark, Kartoffel- und Reisgerichte, Fischtöpfe (ungarische Fischsuppe) und Gemüsegerichte.

Tip: Paprika nie ins heiße Fett geben, er verliert sofort den Geschmack.

Petersilie

Kräftiger als die krause schmeckt die glatte, die deshalb auch mitgaren darf. Etwa an Schmorgerichten und in Eintöpfen. Krause Petersilie nur kurz mitdünsten oder frisch gehackt verwenden. Vielseitig wie sie ist, paßt Petersilie praktisch immer zu Fisch- und Fleischgerichten, Eierspeisen, Gemüse und Kartoffeln, Salaten und Soßen. Sie verträgt sich gut mit Schnittlauch, Dill, Kerbel und Kresse. Petersilie hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Beide Sorten lassen sich gut einfrieren.

Tip: Petersilienblätter auf Vollkornbrot ist eine Köstlichkeit.

Pfeffer



Kaum zu glauben: Die milderen weißen Körner sind die ausgereiften, die schrumpeligen schwarzen die unausgereiften. Sie stammen vom grünen Pfeffer. Ungemahlen ist er lange haltbar. Ob man mit gemahlenem oder grob zerstoßenem Pfeffer würzt, ist eine Frage der Vorliebe. Die ganzen Körper ziehen in Fleischgerichten (Braten, Eintöpfen), Marinaden, Soßen, Essigkonserven und Brühen mit.

Rosmarin

Ist im Mittelmeerraum beheimatet und Teil des Kräuterbouquets Fines Herbes de Provence. Die Franzosen würzen mit ihm Eierspeisen, Soßen, Salate und Tomatensuppe. Paßt vorzüglich an Kartoffelgerichte, an Geflügel und Fleisch, besonders Hammel- und Lammbraten. Aber auch an Fisch- und Pilzgerichte. Harmoniert gut mit Knoblauch.

Wichtig: Frischen Rosmarin zerkleinert erst am Schluß an das Gericht geben, getrockneten mitkochen.

Salbei

Die pelzigen, silbergrünen Blättchen schmecken intensiv bitterwürzig. Sie sollten sparsam und möglichst frisch verwendet werden. An Wild, Kaninchen- und Geflügelfleisch, Schweinebraten, Hammelfleisch und Fischspeisen. Als Prise auch an Eierspeisen und Käseaufläufen. Ergänzt sich mit Thymian, Bohnenkraut, Estragon und Zwiebeln. Statt einfrieren lieber trocken.

Sauerampfer

Gibt mit eigenartig säuerlichem Geschmack grünen Salaten eine besondere Note. Für Sauerampfersalat die gleiche Menge frischen Spinat untermischen, mit Schnittlauch und Öl oder geschlagenem Eigelb anmachen.

Sellerie

Ist neben Lauch das Grün vom Suppengrün - für Suppen, Soßen, Gemüse, Fleisch- und Fischtöpfe. Blätter, Stengel und Wurzel werden mitgekocht, aber vor dem Servieren entfernt. Knollensellerie ergibt herzhaft würzige Salate. Die Blätter geben - fein geschnitten - Suppen, Soßen und Gemüse ein kräftiges Aroma. Ebenso Rohkostsalaten und Quark. Ergänzt sich mit Schnittlauch und Petersilie. Enthält wertvolle Vitamine (A, B, C, E) und Mineralsalze. Wirkt harntreibend und blutreinigend. Man unterscheidet zwischen Knollen und Wurzelsellerie, Bleich- und Stangensellerie (für Salate).

Senf

Es gibt weiße und schwarze Senfkörner. Sie reifen in Schoten und enthalten neben fetten Ölen auch scharfe ätherische Öle. Weiße Körner nimmt man zum Einlegen von Gurken, Kürbis und Fischen und zum Würzen von Wurstsorten. Schwarzer Senf ist die Basis von Speisesenf (Mostrich, Tafelsenf). Er würzt Soßen und Salatdressings, Fisch- und Gemüsegerichte. Wird gerne zu Aufschnitt und Käse gereicht. Wirkt verdauungsfördernd. An warme Gerichte erst zum Schluß geben und nicht kochen lassen.

Schnittlauch

Ist mit seinem zarten Zwiebelgeschmack aus unserer Küche nicht wegzudenken. Ersetzt also die Zwiebel dort, wo sie zu intensiv wäre. Enthält reichlich Vitamin C und regt die Verdauung an. Nur fein schneiden und nicht hacken oder pressen, da er bitter wird.

Thymian

Ist eine Heilpflanze und als Gewürzpflanze die beliebteste der Franzosen. Was sie damit würzen? Alles mit und um die Tomate und Aubergine. Gemüse-, Fisch- und Fischtöpfe.

Braten, besonders Hammel. Schon eine kleine Menge reicht aus, um Pilzen, Kartoffeln-, Erbsen- und Bohnensuppe einen pikanten Geschmack zu geben. Würzt - meist zusammen mit Majoran - Geflügelfüllungen und Pasteten. Thymian wird von Anfang an mitgekocht. Seine therapeutische Wirkung: Er regt die Fettverdauung an, wirkt krampflösend und mag keine Bakterien.

Vanille



Viele süße Sachen verlangen nach dem lieblich duftenden Gewürz. Es wird in Stangen angeboten (sie stammen aus der Schote eines Orchideenbaumes) oder bereits als Vanillezucker. Die Stangen werden mitgekocht - in Milch, Pudding, Soße, Kompott - und später entfernt. Oder man schabt das Mark heraus - für Schlagsahne, Speiseeis, Cremes und Gebäck. Vanillezucker aromatisiert Erdbeeren, Pfirsiche und Aprikosen. Im Handel wird Zucker häufig mit dem synthetisch hergestellten Vanillin angeboten.

Wacholder

Die süß-bitterlich schmeckenden Beeren des Wacholderstrauchs gehören schon aus Tradition ans Sauerkraut und an Marinaden für Fisch, Fleisch, Wild und eingelegtes Gemüse. Übrigens: Gute Wacholderbeeren sind nie schrumpelig, sondern schön glatt.

Zimt

Kinderzeit. Weihnachtszeit. Gehörten nicht Zimtsterne und duftender Punsch immer dazu? Dafür und für den Glühwein werden die gerollten Rindestücke des Zimtlorbeerbaums aus Sri Lanka (Ceylon-Kaneel) und China (Kassia-Zimt) genommen. Gemahlen würzt er Gebäck und Kuchen (Wiener Apfelstrudel), Süßspeisen, Aufläufe, Pflaumenmus und Konfitüre.

Zitrone

Der Saft und die geriebene Schale der unbehandelten Zitrone sind äußerst vielseitig. Zitronensaft weckt so manchen Fruchtgeschmack auf - etwa von Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen und Aprikosen. An Obstsalaten und Salatdressings ist er ein Muß. Zitrone gehört zum Fisch und zu vielen Fleischgerichten. Die geriebene Schale gibt Süßspeisen und Gebäck ein frisches Aroma, die Schale am Stück verfeinert Erfrischungsgetränke, etwa Mineralwasser, Limonaden, Gemüsesäfte und Tees. Reich an Vitamin C.

Zwiebeln



Um die "Königin der Gemüse" wird seit Jahrtausenden ein regelrechter Kult getrieben. Keine Küche, die ohne sie auskommt. Je nach Charakter des Gerichtes wird man einer milden oder scharfen Zwiebel den Vorzug geben. Die Winterzwiebel hat einen feineren, die Sommerzwiebel einen schärferen Geschmack. Perl- und Silberzwiebeln werden zu Mixed Pickles eingelegt oder an Eintöpfe gegeben. Die roten sind ideal für Boeuf Bourguigonne oder Hähnchen in Rotwein. Die großen spanischen Gemüsezwiebeln lassen sich, ähnlich wie Paprikafrüchte, phantasievoll füllen. Zwiebeln enthalten reichlich Vitamin C.

Tip: Zwiebeln erst kurz vor Gebrauch schneiden, weil sie schnell bitter werden. Es sei denn, man überbrüht sie oder kocht sie einmal kurz in einer Essig-Gewürz-Marinade auf.