



Chili: Scharf, aber herzlich – bringt Leben und Feuer in die Küche



Kardamomkapseln: Anregend – und ein Weihnachtsklassiker



Macis: Der Samenmantel der Muskatnuss verfeinert Fleisch



Rosenblüten: Sie sind Bestandteil orientalischer Würzmischungen



Rosa Pfeffer: Mit dem schwarzen Pfeffer ist er nicht verwandt



Langer Pfeffer: Schmeckt leicht süßlich, ersetzt schwarzen Pfeffer

► **Trend:** Seit wieder mehr gekocht wird, steigt das Interesse für die Aromenvielfalt. Feine Gewürzmischungen erobern die Küchen

Geschmackserlebnis



Aus dem Vollen: Natalie Pernstich mischt für ein Curry-Gewürz verschiedenste Einzelkomponenten

VON INGRID TEUFL

Unsere Reise in eine andere Welt findet mitten in Wien statt. Wer die Tür zu Natalie Pernstichs Gewürzladen „Babette's Am Hof“ öffnet, fühlt sich dennoch wie auf einem orientalischen Basar. Zumindest wenn's der Nase nach geht. Ja, Zimt und Nelken drängen sich geradezu auf. Aber was ist diese frische, fruchtige Note? Oder dieser würzige, rauchige Hauch?

Natalie Pernstich kann da Abhilfe schaffen. Im „Babette's Am Hof“ (www.babettes.at) dreht sich alles um Gewürze. Tagtäglich greift sie hier ins Volle. Ihre Hände verschwinden in der großen Schüssel, wenn sie – wie beim KURIER-Besuch – oranges und bräunliches Pulver sorgfältig vermischt. Heute gibt es frisches Curry, das geht weg wie warme Semmeln. Zwölf verschiedene Mischungen gibt es – von Indien bis Südafrika. „Curry ist eigentlich das Gericht, die Würzung selbst heißt Masala und muss nicht unbedingt gelb sein“, klärt sie auf. Dann greift Pernstich wieder zum Mörser, zerstoßt bedächtig

Sternanis und füllt die Brösel in die Gewürzmühle. Das fein gemahlene Ergebnis wandert in die große Schüssel und das Misch-Prozedere beginnt von vorne.

Nachfrage steigt Pernstich muss die Mühle häufig anwerfen. „Mir kommt schon vor, dass die Nachfrage zunimmt. Es wird wieder mehr selbst gekocht. Mit der Vorliebe für Kochbücher und internationale Gerichte kommt man an Kräutern und Gewürzen einfach nicht vorbei.“ Mittlerweile stellt sie rund 40 verschiedene Gewürzmischungen selbst her. Zum Teil nach traditionellen Rezepten aus den Herkunftsländern, zum Teil wird experimentiert. „Das macht die Beschäftigung mit Gewürzen so spannend: Es gibt immer neue Geschmäcker zu entdecken.“ So könne etwa eine einfache Kürbiscremesuppe unendlich variiert werden. Kostprobe gefällig? „Ein Gewürz mit Vanille macht das Gericht sehr rund und voll. Mit Ingwer und Zitronengras schmeckt die Suppe asiatisch und mit einer Prise von der Sambaar-Mischung geht sie in Richtung eines Currys.“

Dass Gewürze im Trend liegen, merkt man nicht nur an der Kundenfrequenz im Gewürzladen. In den Supermärkten tauchen immer mehr spezielle Mischungen auf – auch von prominenten Namen. Österreichs Spitzenköchin Johanna Maier kreierte Mischungen für Spar. „Wir haben uns auf Gerichte konzentriert, bei denen man viele Einzelzutaten braucht, die man vielleicht nicht alle zu Hause hat“, sagt Sprecherin Nicole Berkmann.

„Wenn man fast 40 Jahre am Herd steht, hat man einen anderen Zugang zu Gewürzen und mischt anders als große Hersteller“, erklärt der bekannte bayrische Koch Alfons Schuhbeck. Er lege bei seinen Grundprodukten besonderen Wert auf den Gehalt an ätherischen Ölen. In Wien gibt es seine Mischungen etwa bei Billa im Herrnhuterhaus. Da findet sich übrigens ein „Sexgewürz“. Auch wenn dessen Ingredienzen tatsächlich „extrem stoffwechsellagernd“ wirken, sei dies eher ein Marketinggag: „So interessiert man auch Leute für Gewürze, die damit wenig am Hut haben.“

Buchtipps: Gut gewürzte Literatur

Nachlese „Pfeffer – Rezepte und Geschichten um Macht, Gier und Lust“ von Nathalie Pernstich-Amend und Konrad Pernstich. Das Buch beantwortet fast alle möglichen und unmöglichen Fragen zum Thema – Mandelbaum Verlag, 24,90 €



150 Rezepte. Von Marrakesch bis Istanbul: Die Geschichte und die Heilkräfte neu entdecken“ von Alfons Schuhbeck. Eine opulente Reise mit vielen Bildern in die exotische Welt der Gewürze. Dazu geht



Spitzenkoch Schuhbeck den Gewürzen auf den Grund – erklärt ihre Herkunft, Geschichte und Anwendung. Verlag Zabert Sandmann, 24,95 €

Entdecken „Meine Reise in die Welt der Gewürze – Meine neuen

Koch Schuhbeck: „Wer 40 Jahre am Herd steht, hat einen anderen Zugang zu Gewürzen“



FRANZ NEUMAYER



WUSSTEN SIE, DASS...

... wir die **Existenz** von Gewürzmischungen dem Orient mit seinem Gewürzhandel zu verdanken haben? Gefragt war unter den Köchinnen nicht die Vielzahl von Einzelgewürzen, sondern unterschiedliche Mischungen für Huhn oder Fisch und anderes.

... es unter den orientalischen Händlern als besondere **Kunst** galt und gilt, eigene Mischungen aus Dutzenden Einzelgewürzen zu kreieren?

... **Ras el Hanout**, eine der bekanntesten Gewürzmischungen Nordafrikas, niemals gleich schmecken

wird? Es stammt ursprünglich aus Marokko und enthält meist 40 verschiedene Einzelgewürze und nie weniger als 15. Es heißt übersetzt in etwa „Kopf des Ladens“, ist also das Beste, das jeder Händler zu bieten hat. ... man sogar **Kaffee** abseits von Milch und Zucker würzen kann? Ein Hauch Kardamom-, Zimt- und Nelkenpulver macht ihn bekömmlicher.

... **Pfeffer** nicht gleich Pfeffer ist? Grüner, schwarzer und weißer Pfeffer stammen von der selben Pflanze und unterscheiden sich in den Reifegraden.

... Gewürze auch in der griechischen **Mythologie** und bei Kriegen ein großes Thema waren? So hatte jeder Gott sein Lieblingsgewürz. Vor einer Schlacht nahmen Krieger ein Bad in Thymian. Dieses Gewürz galt als Symbol für Mut.

... **Knoblauch** in vielen alten Kulturen eine wichtige Rolle spielte? Die Ägypter verehrten die Knolle richtiggehend, und bei anderen galt er als Allheilmittel.

... man Gewürze nach ihrem **Mahlgrad** verwenden sollte? Je feiner sie sind, desto intensiver ist die Wirkung.

► Medizin aus der Küche

„Wir sollten wieder lernen, richtig zu würzen“

Gewürze sind die einzige Medizin, die schmeckt“, sagt der bekannte Münchner Koch Alfons Schuhbeck. Sie geben dem Essen nämlich nicht nur Geschmack, sondern haben – richtig eingesetzt – auch positive Wirkungen auf den Organismus. Er hat sich für sein neues Buch (siehe oben) im Orient auf Spurensuche begeben, denn: „Bis ins 19. Jahrhundert hinein waren Kräuter und Gewürze die einzige Medizin. Wir sollten wieder lernen, richtig zu

würzen.“ Viel von diesem alten Heilwissen ist verloren gegangen. „Wir nehmen heute bei Sodbrennen lieber eine chemisch hergestellte Tablette, anstatt mit verdauungsförderndem Kreuzkümmel oder Koriander zu würzen.“ Die seien auch die beliebtesten Gewürze der alten Ägypter gewesen. „Sie setzten es eigentlich aus medizinischen Gründen ein und kamen dann drauf, dass es auch schmeckt.“ Und auf 5000 Jahre alten Tontäfelchen aus Mesopotamien

empfahl ein Arzt Fenchelwickel bei Lungenentzündung. Die Kulturgeschichte der Gewürze verläuft in vielen Bereichen parallel mit der Medizingeschichte. Schuhbeck fand heraus: „Jahrhundertlang war der Orient medizinisch federführend – und von dort kamen dann auch die Gewürze. Heute weisen wissenschaftliche Arbeiten die gesundheitsfördernden Wirkungen von Gewürzen nach.“ Küche und Medizin seien schon immer Verbündete gewesen.