

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Früher wurden sie mit Gold aufgewogen. Dann führten sie zu verschiedenen Kriegen. Sie inspirierten Seefahrer zu neuen Entdeckungsreisen. Sie gelten seit Jahrtausenden in verschiedensten Ländern als wichtige Heilmittel. Und auch heute noch spielen sie in der Wirtschaft und in der Medizin vieler Länder eine bedeutende Rolle: die Gewürze.

Den ersten kulinarischen Kontakt zur indischen Gewürzwelt haben die meisten von uns wahrscheinlich mit einem Currygericht gemacht. Curryreis ist tatsächlich schon recht lange auch hierzulande bekannt. In den Nachkriegsjahren galt das Gericht als Höhepunkt der Exotik. In Indien allerdings, wo es Tausende von Gewürzmischungen gibt, sucht man Curry als Gewürz vergeblich. «Currie» bedeutet in Indien nämlich soviel wie Sauce. Dies kann irgendeine Sauce sein, in der die desinfizierende und gelbfärbende Gelbwurz, die für unser westliches Curry so typisch ist, gar nicht enthalten sein muss.

Als die Engländer nach Indien kamen, gefiel ihnen eine scharfe Sauce mit dem Namen «Kadhi». Sie enthielt pulverisierte Gewürze und einen hohen Anteil an Gelbwurz oder Kurkuma. Da die englischen Kolonialherren die Endsilbe «dhi» nicht aussprechen konnten, entstand daraus «rry», also «Karry». Englisch geschrieben «Curry». Das indische Wort für Gewürzmischungen ist dagegen «masala».

Die Kunst des Gewürzemischens wird in Indien schon seit Jahrtausenden von Generation zu Generation weitergegeben.

Indien ist das Mekka des Gewürzanbaus. Gewürze haben eine grosse Bedeutung im ayurvedischen Heilsystem. Weltweit gibt es mehr als 100 verschiedene Aromen – und die indischen gehören zu den aufregendsten unter ihnen. Nicht umsonst gelten sie als die Königsgewürze. Doch auch die westliche Ernährungswissenschaft preist die Gewürze auf Grund ihrer **vielfältigen bioaktiven Substanzen**.



FOTO: MICHELLE GARRETT

In Indien und auch im Ayurveda haben Aphrodisiaka einen hohen Stellenwert. Wer liebesfähig ist, gilt als gesund und leistungsfähig. Ganz nach dem Motto: «Länger leben, lustvoller leben». Als Gewürze der Liebe gelten in Indien Kardamon, Rosmarin, Vanille, Pimpinelle, Ingwer, Safran, Zimt, Muskat und Lavendel.

Gewürze haben zwar viel mit Genuss zu tun, aber auch der Gesundheit sind sie durchaus zuträglich. Immer mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe werden gefunden – die Gewürze enthalten mit ihren vielfältigen Farb- und Aromastoffen eine ganze Menge davon.

Vom Umgang mit Gewürzen

- Gewürze sollten höchstens ein Jahr lang gelagert werden. Sie verlieren sonst an Qualität.
- Braune Gläser sind für die Aufbewahrung von Gewürzen am besten geeignet. Licht verändert ihre Qualität. Diese Gläser sollten kühl und dunkel aufbewahrt werden. Ein offenes Gewürzregal ist nicht zu empfehlen.
- Asienläden bieten ein grosses Sortiment an verschiedenen Gewürzen an. Am frischesten sind die Gewürze in den Geschäften, in denen viel gekauft wird. So wird die Ware ständig erneuert.
- Es sollten wenn möglich keine gemahlene Gewürze gekauft werden. Schalen, Früchte oder Samen können in einem einfachen Mörser frisch gemahlen werden. Der Geschmack ist unvergleichlich besser.
- Auch Gewürzmischungen wie Curry und Masala können selbst hergestellt werden.

Die zehn Königsgewürze



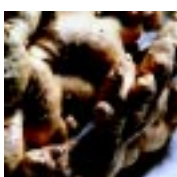
Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*)

Was im Handel als Nelken verkauft wird, sind Blütenknospen des Gewürznelkenbaums kurz vor der Reife. Eine Kette von Nelken sollte im Mittelalter vor der Pest schützen. Nelken halten Motten und andere Insekten fern. Nelkenöl wirkt stark antiseptisch und desinfizierend. Nelken wirken zudem lokal schmerzlindernd und gelten als mildes Aphrodisiakum.



Gelbwurz, Kurkuma (*Curcuma domestica*)

Gelbwurz gehört zu den Ingwergewächsen. Das Rhizom wird getrocknet, gemahlen und dient so seit Jahrtausenden als wichtige Zutat in Gewürzmischungen. Kurkuma soll die Leber und Galle anregen und sogar der Gallensteinbildung entgegenwirken. In Indien gibt man das Gewürz Kindern, die in der Schule nicht aufpassen. Es soll das Interesse und die Konzentration fördern. Auch wirkt es als natürliches Antibiotikum und stimuliert die Verdauung.



Ingwer (*Zingiber officinale*)

Verwendet wird das Rhizom der schilfähnlichen Staude. Die Liste der bisher entdeckten bioaktiven Wirkstoffen im Ingwer ist lang. Ingwer soll, ähnlich wie Aspirin, die Blutgerinnung hemmen. Zudem regt er die Magen- und Darmtätigkeit an, hat antivirale und antibakterielle Eigenschaften und hilft gegen Übelkeit. Auch Ingwer gilt, besonders in China, als Aphrodisiakum.



Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Kardamom wird aus den Samenkapseln einer schilfartigen Pflanze gewonnen. Die Ernte gilt als mühsam, weil jede Frucht einzeln mit der Schere abgeschnitten werden muss. Das Gewürz wirkt verdauungsfördernd und schleimlösend und wird vor allem gegen Blähungen und Appetitlosigkeit eingesetzt. Es wirkt auch antibakteriell und gegen Pilzinfektionen.



Koriander (*Coriandrum sativum*)

Von der einjährigen Pflanze werden die Blätter und Pfefferkorn grossen Früchte gegessen. Bereits die Römer kannten seine antimykotischen und antibakteriellen Eigenschaften. Koriander wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd und krampflosend. Die Phytoöstrogene machen das Gewürz zum Aphrodisiakum.



Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)

Von der einjährigen Pflanze werden lediglich die winzigen Früchte verwendet. Deren Duft erinnert an Zitronen und Anis. Kreuzkümmel ist besonders vitamin- und mineralstoffhaltig und soll gegen Blähungen, Müdigkeit und körperliche Erschöpfung wirken.



Muskat (*Myristica fragrans*)

Der immergrüne tropische Baum liefert gleich zwei völlig verschiedene Gewürze: die Muskatnuss und die Muskatblüte. Die Muskatnuss ist ein natürliches Halluzinogen mit stark aufhellender Wirkung. Zwei Nüsse können bereits tödlich wirken. In kleinen Mengen wirkt Muskatnuss appetitanregend und verdauungsfördernd.



Schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum*)

Gegessen werden die Steinfrüchte einer tropischen Kletterpflanze. Schwarzer, weisser und grüner Pfeffer stellen verschiedene Reifestadien der Früchte dar. Das brennend scharfe Alkaloid Piperin intensiviert den Stoffwechsel, senkt den Cholesterinspiegel, regt den Speichelfluss an und verbessert die Verdauung.



Safran (*Crocus sativus*)

Der teure Safran wird aus der aufgeblühten Blüte gewonnen. Oft ist gefälschter Safran im Einsatz. Das Gewürz hilft bei nervösen Beschwerden, Krämpfen und Menstruationsbeschwerden. In grossen Mengen ist es giftig und narkotisierend.



Zimt (*Cinnamomum verum*)

Der Zimt, der bei uns verkauft wird, besteht aus Rindenstücken eines kleinen Zimtstrauches, der Zimtkassie. Das ätherische Öl der Zimtpflanze kann zu Hautreizungen führen. Auch Zimt unterstützt die Verdauung und ist appetitanregend.