

GEWÜRZE UND KRÄUTER



EINSTIEG

- Welche Eindrücke hat der Film über Currys in Indien hinterlassen?
- Welche Gewürze und Kräuter kennt ihr?
- Was sind eurer Meinung nach die Vorteile von Gewürzen und Kräutern?

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

DIE BUNTEN „PHYTAMINE“ (TIPTOPF S. 424)

- Wirkstoffe, aber keine Nährstoffe
- Farbstoffe (Auge)
- Duft- und Aromastoffe (Nase und Mund)
- Nur in Pflanzen zu finden: z. B. in bunten Früchten, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Kräutern, Gewürzen, Tee



Bild: Castleguart: „Lavendel“, <https://pixabay.com/de/lavendel-biene-sommer-lila-garten-1537694/>, 02.08.2018

1. BASILIKUM

GRIECHISCH: „BASILEUS“ = „KÖNIG“ – DAS KÖNIGSKRAUT

- **Geschmack:** erfrischend, belebend, kühlend
- **Herkunft:** Südeuropa, Nordafrika, Indien, Südostasien (über 60 Basilikumsorten)
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** gegen Mundgeruch, Blähungen, geistige Erschöpfung, Entzündungen, wirkt stimmungsaufhellend, belebend, konzentrationsfördernd
- **möglicher Einsatz in der Küche:** für rohe bzw. kalte Gerichte: z. B. Pesto, Salat
für warme Gerichte: am Schluss beifügen, z. B. bei Tomatengerichten, Pizza, für asiatische Gerichte



2. KORIANDER

DAS ÄLTESTE GEWÜRZ, BEREITS HÖHLENBEWOHNER INNEN NUTZTEN ES

- **Geschmack:** sanft erdig (Blätter)
nussig, zitronig (Früchte/Körner)
- **Herkunft:** östlicher Mittelmeerraum
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** verbessert Verdauung, senkt Cholesterin, stark zellschützend (antioxidativ), hemmt schlechte Bakterien
- **Möglicher Einsatz in der Küche:** am Schluss über asiatische und mexikanische Gerichte geben (Blätter), geröstet und gemahlen (Körner)
z. B. in Currys, in Gerichten mit Zwiebeln (Körner)



Bild1: tlarussa: „Koreander“, <https://pixabay.com/de/koriander-kr%C3%A4uter-lebensmittel-gr%C3%BCn-1287301/>, 02.08.2018

Bild2: PDPics: „Koreander“, <https://pixabay.com/de/koriander-samen-sch%C3%BCssel-gew%C3%BCrre-390708/>, 02.08.2018

3. OREGANO

GRIECHISCH: „FREUDE DER BERGE“

- **Geschmack:** markant, herb, holzig, säuerlich
- **Herkunft:** ca. 30 Sorten, v. a. aus Griechenland, Italien
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** desinfizierend bei schlechten Bakterien, stark zellschützend (antioxidativ), als Tee bei Bronchitis und Mandelentzündung (entzündungshemmend)
- **möglicher Einsatz in der Küche:** Tomatengerichte, Pizza (Klassiker), Saucen, Tee, Fleischgerichte, z. B. Lamm, über Mozzarella oder Schafskäse (Feta)



Bild1: strecosa: „Oregano“, <https://pixabay.com/de/oregano-kr%C3%A4uter-k%C3%BChe-organic-bio-790702/> , 02.08.2018

Bild2: ariesa66: „Oregano“, <https://pixabay.com/de/oregano-kr%C3%A4uter-w%C3%BCrzen-321033/> 02.08.2018

4. PETERSILIE

GRIECHISCH: „PETROSELINON“ = SELLERIE, DER AUF FELSEN WÄCHST

- **Geschmack:**

glatte Petersilie: intensiv, krautig, frisch

krause Petersilie: milder als glatte

- **Herkunft:** v. a. Griechenland, Italien

- **In der Volksmedizin für folgende**

Wirkung bekannt: entwässernd (entlastet die Nieren), entgiftend, regt den Stoffwechsel an, vitamin- und mineralstoffreich

- **möglicher Einsatz in der Küche:** pikante Gerichte, Eintöpfe, Suppen, Garnituren, Salat. Petersilie harmoniert mit fast allen Gerichten. Immer frisch verwenden, kann mit Stiel verwendet werden.



5. PFEFFERMINZE

DAS ENGLISCHE „ERFRISCHUNGS-KRAUT“

- **Geschmack:** kühlend, erfrischend
- **Herkunft:** Minze aus dem Orient, Pfefferminze = Kreuzung aus Grüner Minze und Wassermintze in England
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** lindert Husten und Heiserkeit (desinfizierend), kühlend, fördert Durchblutung, beruhigt den Magen (krampflösend)
- **möglicher Einsatz in der Küche:** Tee (Eistee), Bowle, Lammfleisch, Garnituren, Salate (Taboulé), Desserts, Joghurtsauce



Bild: strecosa: „Pfefferminze“, <https://pixabay.com/de/pfefferminz-pflanze-tee-getr%C3%A4nk-2368677/>, 02.08.2018

6. ROSMARIN

LATEINISCH: „ROS MARINUS“ = TAU DES MEERES ODER MEERESTAU

- **Geschmack:** leicht bitter, herb, würzig
- **Herkunft:** Griechenland, Italien
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** beruhigt die Nerven, fördert die Durchblutung, stabilisiert den Kreislauf, fördert die Verdauung
- **möglicher Einsatz in der Küche:**
Ofengemüse, Ofenkartoffeln, Tomatengerichte, Fleischgerichte (z. B. Geflügel oder Lamm)



Bild: monicore: „Rosmarin“, <https://pixabay.com/de/rosmarin-kraut-kr%C3%A4uter-zutat-1583258/>, 02.08.2018

7. SCHNITTLAUCH

DIE VITAMIN-UND MINERALSTOFF-BOMBE

- **Geschmack:** leicht scharf, zwiebelähnlich
- **Herkunft:** ursprünglich Zentralasien, wächst auch in kühleren Klimazonen, robustes Küchenkraut in Alpenregionen
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** entwässernd (entlastet die Nieren), gegen schlechte Bakterien im Darm, schützt Zellen (z. B. Leber- und Hirnzellen), vitamin- & mineralstoffreich
- **möglicher Einsatz in der Küche:** pikante Gerichte, Garnituren, Quark-Dipp, salzige Eierspeisen, Salat. Schmeckt am besten frisch geschnitten.



Bild: _Alicja_: „Schnittlauch“, <https://pixabay.com/de/schnittlauch-der-junge-kohl-fr%C3%BChling-3308468/>, 02.08.2018

EINSATZ UND LAGERUNG VON KRÄUTERN

- Frische Kräuter sind intensiver und enthalten mehr wertvolle Inhaltsstoffe!
- Hitzeempfindlich (ausser Rosmarin und Thymian), daher für rohe/kalte Gerichte oder erst am Schluss zu warmen Gerichten geben
- Im Kühlschrank lagern (frisch)
- Gut verschlossen an dunklen Orten lagern (getrocknet)

8. INGWER

DIE SCHARFE KNOLLE GEGEN ÜBELKEIT

- **Geschmack:** scharf, wärmend, leicht zitronig
- **Herkunft:** Südostasien, Nordindien (4000 v. Chr.), Mittelmeerraum (1000 v. Chr)
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell, verdauungsfördernd, gegen Übelkeit und Erkältungen
- **möglicher Einsatz in der Küche:** für asiatische Gerichte, Getränke (Tee), pikante Saucen



Tipp: Je länger Ingwer gelagert wird, desto mehr verliert er seine Schärfe. Das Pulver schmeckt weniger zitronig.

Bild: marker_photography: „Ingwer“, <https://pixabay.com/de/ingwer-gem%C3%BCse-lebensmittel-1960613/>, 02.08.2018

9. KURKUMA

„GELBWURZ“, DAS GOLDENE HEILMITTEL

- **Geschmack:** leicht erdig, holzig, würzig
- **Herkunft:** Südostasien, v. a. in Indien und China seit über 4000 Jahren in Verwendung, u. a. zum Färben von Kleidern
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:**
verdauungsfördernd, entzündungshemmend, stärkt die Leber, stark zellschützend, präventiv und therapeutisch bei Krebs
- **Möglicher Einsatz in der Küche:** typisch in Currys (gibt Curry die gelbe Farbe), passt zu fast allen Speisen, insbesondere bei Gerichten mit Gemüse, Reis, Kartoffeln, Eiern und Hülsenfrüchten



Bild: stevepb: „Kurkuma“, <https://pixabay.com/de/kurkuma-gew%C3%BCrz-curry-w%C3%BCrzel-zutat-3251560/>, 02.08.2018

10. KÜMMEL, KREUZKÜMMEL

- **Geschmack:** Kreuzkümmel: herb, intensiv.
Kümmel: mild, eukalyptusartig
- **Herkunft:** Mesopotamien (Vorderasien) 3000 v. Chr. (Kreuzkümmel); Jungsteinzeit, am Bodensee (Kümmel)
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:**
verbessert Eiweiss- und Fettverdauung, krampflösend, entzündungshemmend, stärkt die Leber und das Immunsystem
- **Einsatz in der Küche (als Pulver oder geröstete Samen):**
Kreuzkümmel: in Humus, Couscous, Falafel, Chili con Carne, Currys, zu Hülsenfrüchten, Käse. **Kümmel:** macht fettige Speisen bekömmlich, würzt Suppen und Eintöpfe, Gemüse wie Rinden und Kohl, v. a. Sauerkraut, aber auch Pilzgerichte und Brot. Eine lange Garzeit ist wichtig, damit Samen weich werden und sich der Geschmack entfalten kann.



11. PAPRIKA EDELSÜSS

DER LIEBLICHE VERTRETER DER CHILI-FAMILIE



- **Geschmack:** leicht süß, rauchig, leicht bitter
- **Herkunft:** Südamerika, v. a. Panama und Mexiko, von spanischen Eroberern nach Europa gebracht
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** krampflösend (für Magen und Darm), verdauungsfördernd, ist frisch reich an Vitamin C, besitzt viel Karotinoide, z. B. gut für die Augen
- **Möglicher Einsatz in der Küche (meist in Pulverform):** passt zu Fleisch, Käse, Eier, Gemüse und Kartoffeln, wird in verschiedenen Saucen verwendet, klassischer Einsatz in ungarischem Gulasch
- **Achtung:** Wenn Paprika ohne Flüssigkeit stark erhitzt wird, schmeckt er bitter!

Bild: Devanath „Paprika“, <https://pixabay.com/de/klar-k%C3%BCche-single-eine-rot-1205688/>, 02.08.2018

12. PFEFFER

DAS GOLD DER ANTIKE

- **Geschmack:**

schwarz: scharf, leicht fruchtig

weiss: weniger fruchtig, pfeffriger

grün: beissende schärfe, krautig

- **Herkunft:** Indien

- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:**

entzündungshemmend, appetitanregend, verdauungsfördernd,
antibakteriell, verstärkt die positive Wirkung anderer Gewürze

- **Möglicher Einsatz in der Küche:** wird in Kombination mit allen Gewürzen verwendet, für alle pikanten Gerichte, grüner Pfeffer, z. B. in asiatischen Gerichten



13. VANILLE

DIE EXOTISCHE SCHOTE

- **Geschmack:** lieblich, schmeckt nach Karamell, holzig, fein, herb
- **Herkunft:** Südostmexiko (Azteken), Tahiti, Madagaskar
- **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** beruhigend, entspannend (ideal bei nervöser Anspannung, Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen)
- **möglicher Einsatz in der Küche (Samen bzw. Mark):** in süßen Speisen, z. B. Cremes, Schokolade, Glace, Kuchen, selbstgemachter Vanillezucker etc. Passt auch zu Risotto, Karotten, Spinat, Blumenkohl und Tomaten.



14. ZIMT

EIN WOHLTUENDES GEWÜRZ FÜRS GANZE JAHR

- **Geschmack:** süß
 - **Herkunft:** Tropen Asiens, ursprünglich Indien
 - **In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt:** ist wärmend, bekämpft schlechte Bakterien, Pilze und Viren im Darm; verdauungsfördernd; kann Blutzucker- und Fettwerte verbessern
 - **Möglicher Einsatz in der Küche:** süsse Gerichte, Gebäck, Getränke, pikante Eintöpfe
- Im asiatischen Raum wird Zimt das ganze Jahr eingesetzt.
Tipp: Mit etwas Öl angeröstet entfaltet Zimt noch mehr Aroma.



EINSATZ UND LAGERUNG VON GEWÜRZEN

- Fairtrade-Label und biologische Produkte bevorzugen
- Dunkel und trocken im Küchenschrank lagern
- Nicht am Licht lagern (verlieren Farbe und damit Geschmack und Inhaltsstoffe)
- Gewürzstreuer nicht über dampfende Gerichte halten (Feuchtigkeit dringt in den Gewürzbehälter ein)
- Bereits kleine Mengen an Gewürzen und Kräutern können die Verträglichkeit von Gerichten verbessern.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Wie heisst die Gruppe der Inhaltsstoffe, welche Kräuter und Gewürze so wertvoll für unseren Körper machen?
2. Welche Vorteile bringt der Einsatz von Gewürzen und Kräutern mit sich?
3. Was gilt bei der Verwendung und der Lagerung von Gewürzen in der Küche speziell zu beachten?
4. Nenne 5 Kräuter, die du in deinem eigenen kleinen Kräutergarten ziehen kannst.

BAUT UND BEWIRTSCHAFTET MIT HILFE VON GORILLA EUREN EIGENEN KRÄUTERGARTEN



Bild: Counselling: „hochbeet“, <https://pixabay.com/de/garten-hochbeet-kohl-gartenarbeit-883095/>, 02.08.2018

MEHR DAZU IM TECHNISCHEN GESTALTEN