

Eine Prise Gesundheit

Würzig und gesund

Lang, lang ist's her, dass die Kunst des Würzens in der Küche aus Salz, Pfeffer und dem vierkantigen Fläschchen mit dem gelb-roten Etikett bestand. Verändert haben sich die langweiligen Würzgewohnheiten ursprünglich mit dem Beginn des Massentourismus in Richtung Italien, Mittelmeer, den Nahen und etwas später auch den Fernen Osten. Die Küche wurde polyglott: Herbes de Provence sind bei uns sozusagen (ein-) heimisch geworden, auch drei Sorten Paprika und spezielle Curry- oder Thai-Mischungen sind keine Seltenheit mehr.

Gewürze waren in ihrer langen Geschichte nicht etwa nur darauf beschränkt, Speisen einen interessanteren Geschmack zu geben oder den – wie im Mittelalter – verdorbener Speisen zu überdecken. Man lernte im Laufe der Geschichte durch Erfahrung, dass Gewürzkräuter auch vorbeugende oder sogar heilende Wirkung gegen vielerlei Gebrechen oder Krankheiten haben mussten. So beobachtete man im alten Ägypten, dass die Arbeiter beim Bau der Pyramiden leistungsfähiger und weniger oft krank waren, wenn man ihnen Knoblauch und paprikaähnliche scharfe Gewürze zum Essen gab. Heute wissen wir, dass ätherische Öle und so genannte Scharfstoffe durch ihre kreislaufanregende und desinfizierende Wirkung sowohl leistungssteigernd als auch schützend gegen Krankheitskeime wirkten. Und es ist kein Wunder, wenn in südlichen Gefilden, wo Lebensmittel durch die Hitze leichter verderben als bei uns im kalten Norden, scharfe Gewürze das Essen vor Verderben und damit den Körper vor Magen-Darm-Katarrhen schützen. Erfahrene Reisende in exotische Länder meiden deshalb aus berechtigter Angst vor «Montezumas Rache», wie man scherzhaft Durchfallerkrankungen bezeichnet, die in Touristenhotels angebotene «internationale» Küche und greifen lieber zur bewährt-verträglichen einheimischen Kost.

Gut oder giftig: die Dosis macht's!

Nicht nur gegen Magenverstimmung und Durchfall helfen Gewürze. Sie wirken, je nach Inhaltsstoffen, appetitanregend und verdauungsfördernd, lindern Blähungen oder Magen-

zwicken. Daneben gibt es Gewürze mit Stoffen, die den Blutdruck senken oder steigern, die Blutfette reduzieren oder die Durchblutung fördern können. Auch solche, die das Wachstum von Bakterien hemmen, Husten und Bronchitis lindern oder – äusserlich angewendet, z. B. Capsicum-Pflaster und -Salbe, sogar in der Lage sind, Sportverletzungen und rheumatische Erkrankungen zu lindern.

Allerdings muss man sich bei einigen Gewürzen vor Überdosierungen in Acht nehmen. So ist in der Muskatnuss das Alkaloid Myristicin enthalten, das ab einer Menge von einer halben bis einer ganzen geriebenen Muskatnuss lebertoxisch wirkt, Rauschzustände hervorruft und sogar zum Tod führen kann. Die üblicherweise im Haushalt verwendeten kleinen Mengen sind allerdings ungefährlich; trotzdem sollten vorsichtshalber Schwangere und Kleinkinder keine mit Muskatnuss gewürzte Speisen essen. Auch die wie Sternanis aussehende, fälschlicherweise als japanischer Sternanis bezeichnete Shikimifrukt enthält zwei äusserst toxisch wirkende Stoffe, weshalb man Sternanis aus Vorsicht vor Vermischungen nur verpackt und von bekannten Herstellern kaufen sollte.

Billig ist nicht immer gut

Der Heilwirkung von Gewürzen sind allerdings dort vernünftige Grenzen gesetzt, wenn es sich um behandlungsbedürftige Erkrankungen handelt. Doch ist es in der Tat äusserst reizvoll, mit natürlichen Lebensmitteln, und das sind Gewürze trotz ihrer Wirkstoffe nun einmal, mit dem täglichen Essen Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Die Intensität der Wirkung ist allerdings vom Gehalt der Wirkstoffe abhängig. Und der ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Einfluss hat bereits die Auswahl der Rohware. Safranpulver, wie es auf den Basaren und Touristenmärkten feilgehalten wird, ist oft alles andere als ein Schnäppchen, sondern kann mit Pulver aus anderen Blüten oder sogar Sägemehl gestreckt sein. Übrigens kann auch eine zu reichliche Verwendung von Safran (mehr als 1,5 Gramm pro Tag) zu Vergiftungen, zu Fehlgeburten und in sehr hohen Mengen (um die 20 Gramm) zum Tode führen.

Vor einigen Jahren tauchte einmal Paprika in deutschen Läden auf, das mit giftiger Bleimeninge, einer Rostschutzfarbe, verlängert worden war. Und selbst das tägliche Joghurt «mit echter Bourbon-Vanille» enthält meist nur schwarze Körnchen, gemahlen aus völlig aromalo-

sem, ausgewaschenem Vanillestangen-Abfall, aufgemotzt mit Aromastoffen (Zutatenliste beachten!).

Licht-, luft- und hitzeempfindlich

Gute Gewürzproduzenten prüfen die Rohware auf den Gehalt an würzenden Substanzen. Der gute Markenname – und auch der Preis – ist dabei in den allermeisten Fällen ein Indiz für qualitativ gute Ware. Neben der Auswahl der Rohware spielt auch die Verarbeitung eine Rolle. Werden Gewürze mit ätherischen Ölen – das sind die Substanzen, die man auch riechen kann – beim Mahlen zu stark erhitzt, dann verflüchtigen sie sich, genau wie übrigens beim unsachgemässen Lagern vor der Abfüllung in die Gläschen. Apropos Gläschen: Da Gewürze – und ihre Inhaltsstoffe – nicht nur luft-, sondern auch lichtempfindlich sind, sollte man solche in dunklen Gläsern oder lichtdichten Verpackungen vorziehen. Drehen Sie mal im Supermarkt ein helles, durchsichtiges Paprikagläschen um, und Sie sehen, was schon das Neonlicht anrichtet.

Ein weiterer Tipp heisst: Gewürze weg vom Herd. Kardinalfehler der – offenbar nicht kochenden – Küchenplaner ist es, die Gewürzbatterie so griffbereit wie möglich in der Nähe von Hitze und Küchendunst zu platzieren. Dort haben nur die Gewürze etwas zu suchen, die man direkt zum jeweiligen Gericht braucht. Alle anderen bitte licht- und wärmegeschützt weg vom Herd in den Küchenschrank. Und noch etwas: Stark duftende Gewürze immer in kleinen Mengen kaufen. Das Preisargument einer Grosspackung zieht nicht angesichts der Minimengen, die man von guten Gewürzen benötigt. Überalterte Ware taugt nichts. Knoblauch, der nicht riecht, wirkt nicht mehr. Und so ist es auch mit vielen anderen Gewürzen.

Würzen statt salzen

Selbst beim einfach anmutenden Gewürzsalz gibt es Unterschiede in der Herstellung, die sich deutlich in Geschmack und Würzintensität der Mischung bemerkbar machen. Während billige Gewürzsalze aus dem Supermarkt oder beim Discounter aus Preisgründen meist nur getrocknete und gemahlene Gartengemüse enthalten, geben sich Produzenten für die Bioläden oder die Reformhäuser mehr Mühe.

«Bioforce» stellt sogar die Gewürze für das Salz nach einem besonderen Verfahren her. Frische Arznei- und Gewürzkräuter aus ökologischem Anbau werden direkt nach der Ernte zerkleinert und mit dem Meersalz gut vermengt. Die Mischung bleibt so lange stehen, bis der Saft aus den Kräutern weitgehend vom Salz aufgesogen ist. Danach wird das Salz unter Vakuum schonend getrocknet. Die so entstandenen Gewürzsalze haben eine grosse Geschmacksintensität; man kann die verwendeten Kräuter herausschmecken.

Frisch gerieben oder zerstoßen

Wer Wert auf höchste Würzkraft und damit Geschmack (und Gesundheitswirkung) legt, sollte sich keine gemahlene Gewürze kaufen, sondern ganze Körner oder (Muskat-)Nüsse. Die empfindlichen ätherischen Öle entfalten dann ihr volles Aroma, wenn z. B. Pfeffer oder Kümmelkörner erst kurz vor Gebrauch in einem Mörser zerstoßen oder in einer Gewürzmühle (gibt es mit Stahl- oder Keramikmahlwerk im Haushaltswarenhandel) gemahlen werden. Denn bei Gewürzen gilt: Geschmack ist gleich Wirkung.

Jochen Bielefeld

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>