

Schmeckt nach mehr

Gewürze

Früher exotische Gewürze sind heute selbstverständliche Ingredienzien der Küchen rund um den Globus. Den Hauch der weiten Welt haben sie nicht verloren.

Schon in der Steinzeit wurden Speisen mit Kümmel gewürzt. Gewürze waren die ersten Tauschwaren der Inder im Handel mit anderen Völkern. Anfangs wurden sie nicht nur zum menschlichen Genuss, sondern hauptsächlich zu religiösen Zwecken wie Räucherungen und als Heilmittel verwendet. Bei den alten Ägyptern wurden die Gewürze neben dem Verfeinern von Speisen für kosmetische Salben und Parfüms und als Öl zum Einbalsamieren von reichen Toten verwendet.

Gewürze gehören zu den ältesten Handelsgütern der Welt. Die indischen und chinesischen Gewürztraditionen und damit auch innerasiatische Handelsbeziehungen reichen mehr als 4.000 Jahre zurück.

Im Europa des Mittelalters war der Gewürzhandel ein sehr gewinnbringendes Geschäft und wurde von Venedig beherrscht. Portugal löste Venedig nach der Entdeckung des Seewegs nach Indien durch Vasco da Gama ab. Es folgten die Holländer und später die Engländer. Wer den Gewürzhandel kontrollierte war im Mittelalter eine Weltmacht.

Mit den Gewürzen wurden astronomische Gewinne erzielt und nur die Oberschicht waren in der Lage sich die Gewürze zu leisten. Die Preise von z.B. Pfeffer stiegen auf der langen Reise von Indien nach Europa in unglaubliche Höhen.

In Venedig kostete er das 60- bis 100-fache des Preises, der in Kalkutta bezahlt worden war; in Brügge oder London war sein Wert auf das 3-fache des Preises in Venedig gestiegen.

Zunehmend wurden auch andere Gewürze wie Zimt, Ingwer, Gewürznelken und Muskatnüsse für die Menschen in Europa interessant. Nicht weil man die gesundheitsfördernde Wirkung oder den die Speisen bereichernden Geschmack der Gewürze so sehr schätzte, sondern weil Gewürze zu dem exotischen Prestigegut schlechthin geworden waren.

Zwischen dem 11. und 17. Jahrhundert gab es einen wahren Gewürztaumel in Europa. Nicht der verfeinerte Geschmack einer ausgewogenen Ernährung stand im Vordergrund, sondern eine Geltungssucht, die sich in der Überwürzung von Speisen und den kuriosesten Würzgewohnheiten ausdrückte.

Im Spätmittelalter galt jene Küche als die beste, die am meisten und bei jeder Gelegenheit Gewürze einsetzte. Gewürze waren der Inbegriff des Reichtums: Ein Pfund Muskatnüsse waren um 1400 so viel wert wie sieben ausgewachsene Ochsen; bei der Hochzeit des Herzogs von Burgund 1468 in Brügge kamen insgesamt 190 kg Pfeffer auf die Tische, und im Jahr 1530 soll der Kaufmann Anton

Fugger, der Inbegriff eines reichen "Pfeffersacks", die Schuldscheine Karls V. vor dessen Augen in einem Feuer aus Zimtstangen verbrannt haben.

Je schärfer der Pfeffer die Schleimhäute der Teilnehmer an einem Gastmahl ätzte, um so größer war der Respekt vor dem Gastgeber.

Gewürze waren ein Statussymbol, man konnte damit seinen Reichtum und seine Macht zeigen. Kaufleute benutzten Gewürze als Bargeld, mit Zimt erkaufte sich Fürsten die Gunst von Königinnen, und selbst die Mitgift herrschaftlicher Bräute wurde in Pfeffer aufgewogen.

Gewürze haben bei der Globalisierung des Handels eine wesentliche Rolle gespielt. Sie haben vor Jahrhunderten den Entdeckergeist angefacht und zu Abenteuern verführt. Die Gier nach ihnen löste Kriege aus,.

Wer Gewürze in seiner Küche verwendet denkt kaum daran, dass sie oft nicht nur einen weiten Weg in unsere Breiten zurückgelegt haben, sondern auch in einer langen, oft grausamen Geschichte mit Europa verflochten sind.

Über Jahrhunderte wurden barbarische Kolonialkriege zwischen Portugiesen, Spaniern, Holländern und Engländern der Gewürze wegen im gesamten ostasiatischen Raum ausgefochten.

Um die Preise in Europa möglichst hoch zu halten, wurde die Ernte oft jahrelang gespeichert. Ganze Schiffsladungen wurden im Meer versenkt oder große Vorräte verbrannt, alles nur um das Monopol zu halten.

Gewürze machten Familien wie die Welser und Fugger wohlhabend, brachten Städte wie Nürnberg, Venedig, Lissabon und Amsterdam und ganze Nationen wie Italien, Portugal und Holland zur Blüte oder verursachten ihren Untergang.

Die „Pfeffersäcke“ waren große Mäzene für Künstler wie Tizian, Dürer und Rembrandt.

Ohne Gewürze wären viele prachtvolle Paläste am Canale Grande in Venedig, das Hieronymuskloster in Belem bei Lissabon/Portugal oder viele Handels- und Patrizierhäuser an den Grachten im Amsterdam niemals entstanden.

Auch wenn die blutigen Zeiten des Gewürzhandels längst vorbei sind dürfen wir nicht komplett vergessen, daß die Produzenten der begehrten Ware auch heute noch sehr wenig vom Handelsgewinn abbekommen. Langsam setzt ein Umdenken ein und es gibt mehr und mehr Firmen, die sich um faire Bedingungen für die Gewürzbauern bemühen.

Heute verursacht der Import anderer Lebensmittel wesentlich größere Probleme als die Gewürze. Sie helfen uns aus lokalen Zutaten spannende und sogar exotische Gerichte zu zaubern. Außerdem regen sie unsere Sinne an und viele von ihnen sind gut für unsere Gesundheit.

Gewürze in der Küche

Lagerung:

Gewürze lagern wir am besten luftdicht verpackt und vor Licht geschützt. Die beliebten Gewürzregale am besten noch über dem Herd angebracht sind nicht der beste Ort. Kochdämpfe und Temperaturwechsel schaden dem Aroma. Viel wohler fühlen sich die würzigen Kostbarkeiten in einer Schublade oder einem Schrank. Gemahlene Gewürze verlieren sehr schnell ihr Aroma. Nach dem Öffnen der Verpackung sollten sie binnen 3 Monaten verbraucht werden. Danach sind sie zwar nicht schlecht, aber sie haben viel von ihrer Einzigartigkeit eingebüsst. Besser haltbar sind ganze Gewürze, von denen wir entweder nur die für ein Gericht benötigte Menge mahlen oder uns eine kleine Menge auf Vorrat herstellen. Auch bei ganzen Gewürzen ist es sinnvoll, sich ein Datum auf dem Aufbewahrungsgefäß zu notieren. Manchmal verfliegt die Zeit schneller als man denkt und die gehamsterten Schätze sind bereits wieder mehrere Jahre alt. Eine regelmäßige Inventur der Gewürzvorräte ist auch eine gute Maßnahme, seinen Vorrat immer im Blick zu behalten.

Arbeitsgeräte:

Zum Zerkleinern der ganzen meist sehr harten Gewürze benötigen wir Hilfsmittel. Wir können sie in einem Mörser zerkleinern oder in einer elektrischen Gewürzmühle. Sehr gut funktioniert für diesen Zweck auch eine alte Kaffemühle, handbetrieben oder elektrisch, die wir oft günstig am Flohmarkt finden können. Für Muskatnüsse verwenden wir entweder eine spezielle Muskatreibe oder noch besser eine Microplane Reibe. Mit dieser können wir auch viele andere Zutaten wie Zitronenschale, Ingwer, Knoblauch, Parmesan usw. reiben.

Einkauf:

Gewürze kaufen wir am besten in einem speziellen Gewürzladen. Kräuter Mian in der Hochstrasse 14 a hat ein gutes Sortiment. Geöffnet ist Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr. Die türkischen Supermärkte haben ebenfalls eine gute Auswahl vorrätig. Eine Fundgrube sind auch asiatische Supermärkte oder kleine indische und pakistanische Läden. Die Gewürze in den deutschen Supermarktketten sind meist ihren relativ hohen Preis nicht wert. Hier zahlen wir oft den Markennamen und die Verpackung in Döschen. Wir kaufen die Gewürze wann immer möglich in der Nachfüllpackung und füllen sie zuhause in luftdichte Gefäße um. Gut eignen sich dafür Schraubgläser, die wir auf diese Weise sinnvoll wiederverwenden können.
Hände weg von allen Gewürzmischungen!

Kochen mit Gewürzen:

Anders als die zarten Kräuter vertragen die meisten Gewürze die Hitze gut. Wir können sie in einer trockenen Pfanne vorsichtig anrösten bis sie zu duften beginnen und dann zu aromatischen Mischungen kombinieren.

Ganze oder gemahlene Gewürze lassen sich bei mittlerer Hitze in Fett andünsten, oft auch kombiniert mit Knoblauch und Ingwer und bilden so die Basis für indische Curries.

Ein paar Gewürze sanft in etwas Butter geschmort und am Ende zugegeben machen aus jeder einfachen Suppe ein Festmahl.

Ein paar Ideen zum Ausprobieren:

- um ein uns neues Gewürz kennenzulernen können wir eine kleine Menge davon im Ganzen sanft anrösten und nach dem Abkühlen zusammen mit etwas Salz vermahlen. Wir haben jetzt ein leckeres selbstgemachtes Gewürzsalz, das wir am besten zu allem möglichen ausprobieren: vom Butterbrot bis zur gekochten Kartoffel, vom rohen Gemüse bis zum fertig gekochten Essen. So entwickeln wir ein gutes Gespür, wozu es uns am besten schmeckt.
- wir kochen uns einen Klassiker wie z. B. eine Tomatensauce oder eine Linsensuppe. Wir benutzen ein Gewürz das wir sonst nicht hinzufügen wie z. B. getrockneten Koriander oder Kreuzkümmel. Wir geben das Gewürz von Anfang an zu, wenn wir langsam die Zwiebeln anschmoren. Ob wir die Gewürze hier ganz oder gemahlen verwenden bleibt uns überlassen. Wenn skeptische Familienmitglieder mit am Tisch sitzen, empfiehlt es sich die Gewürze in gemahlener Form zuzugeben. Dann überzeugt im besten Fall der Geschmack und niemand kann irgendwelche Gewürzstücke feststellen und behaupten das möge er nicht.
- probieren wir das für uns Ungewohnte mit Freude aus. Zimt für salzige Gerichte, Pfeffer oder Chili und etwas Salz zu reifem süßem Obst. Säuerliche Gewürze wie Sumach, Amchur (getrocknete unreife Mango) oder Tamarinde statt Essig oder Zitrone.
- Statt einem Löffel Senf fügen wir dem Fleischteig für unsere Buletten einen Löffel ganzer Senfkörner zu, die wir zusammen mit Zwiebel und Petersilie angedünstet haben.

Euch fällt bestimmt noch viel mehr ein, viel Freude beim Ausprobieren.

© Petra Kowalenko, Berlin, 3/24