

Servicezeit: Essen & Trinken vom 17. Februar 2006

Redaktion Rainer Nohn

## Lauch – Superstangen vom Feinsten:

Marinierter Lauch	Seite	2
Lauchrösti	Seite	2
Lauchgratin	Seite	3
Lauchstrudel	Seite	4
Variante: Lauch im Töpfchen	Seite	5
Lauch aus dem Wok mit Hähnchenbrust und schwarzen Pilzen	Seite	5
Scharfes in der Küche: Pfeffer	Seite	6

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/essentrinken/inhalt/20060217/>

## Lauch – Superstangen vom Feinsten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Heute steht bei uns Lauch im Mittelpunkt, endlich einmal! Denn meistens muss sich der hübsche Lauch ja mit anderen Wurzeln zusammentun, am häufigsten kommt er im Verbund als Suppengrün zu uns in die Küche. Er gibt der Brühe sein grünes, zwiebeliges Aroma – und dann schmeißt man ihn weg. Das ist schade und mehr als ungerecht. Denn eigentlich lassen sich mit Lauch wunderbare Gerichte kochen. Es ist ein einzigartiges Gemüse, mit ausgeprägtem Eigengeschmack und trotzdem fein und unaufdringlich – deshalb zeigen wir Ihnen heute, wie er uns am besten schmeckt.

### Lauch oder Porree

Während man im Süden vom Lauch spricht, nennt man die weißen Stangen mit dem grünen Schopf im Norden eher Porree. Abgeleitet vom lateinischen Namen „Allium porrum“, nach Deutschland importiert über das französische „poireau“ (was wohl feiner klingt als das bäuerliche „Lauch“).

Lauch gehört zur großen Familie der Zwiebelgewächse und ist eine der ältesten Gemüsepflanzen, die wir in Europa kennen. Schon die Sumerer haben Lauch kultiviert, im alten Ägypten hat man ihn geliebt, und auch in der Küche der Antike, von Griechenland bis ins alte Rom, schätzte man sein würziges Aroma. Kaiser Nero hat man angeblich seiner großen Liebe zum Lauch wegen „Porrophagus“ (also Lauchfresser) genannt.

Die Römer brachten das Gemüse auch in unsere nördlicheren Breiten. Und überall wurde er zum beliebten Gemüse, weil er leicht anzubauen ist und auch herbere Temperaturen verträgt. Man unterscheidet den zarten und milden Sommerlauch, den stämmigeren Herbstlauch und schließlich den festen und intensiven Winterlauch, den man tatsächlich im milden Klima der Pfalz oder am Niederrhein beispielsweise bis ins Frühjahr im Boden lassen und so praktisch rund ums Jahr frisch ernten kann. Man kann also Lauch eigentlich immer frisch kaufen und muss davon zu Hause keine Vorräte anlegen.

### Lauch beim Einkauf

Natürlich müssen die Stangen frisch und knackig aussehen. Sie sollten sich prall und fest anfühlen, schlaffe Stangen mit gelblich verfärbten Außenblättern liegen schon zu lange im Geschäft. In feuchtes Zeitungspapier gewickelt, kann man ganz frische Stangen noch ein, zwei Wochen im kühlen Keller oder im Gemüsefach aufbewahren. Später trocknet er langsam aus und schrumpft, die Blätter werden von außen her schlaff, und man muss ziemlich viele Schichten entfernen, bis man an das dann hoffentlich noch knackige Herz gelangt. Es klingt nach Binsenweisheit, wenn man sagt: je frischer der Lauch, desto weniger Abfall.

## **Inhaltsreicher Lauch**

Lauch steckt voller guter Dinge: Er ist reich an Vitamin C, an lebenswichtigen Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen. Außerdem wirkt er (wie alle Zwiebelgewächse) antibakteriell. Er wirkt entwässernd und bei manchen auch blähend und/oder leicht abführend.

## **Lauch in der Küche**

Viel zu tun hat man mit den Gemüsestangen ja gottlob nicht: Das Wurzelende wird abgeschnitten, dann werden die äußeren, nicht schönen Blätter entfernt. Anschließend muss man die Stange längs aufschlitzen, damit man mit dem Wasserstrahl zwischen die Blattschichten gelangt. Es steckt nämlich dazwischen fast immer unglaublich viel Erde und Sand, den man am besten unter fließendem Wasser sorgsam ausspült. Jetzt erst wird der Lauch zugeschnitten – in schmale oder breite Ringe, Streifen oder in entsprechende Stücke.

Der weiße Anteil der Gemüsestange ist zarter als der grüne, der die kräftige Farbe und den Geschmack der durch das Licht verursachten Chlorophyllbildung verdankt. Es gibt Rezepte, die sogar vorschreiben, dass man nur das Weiße vom Lauch verwenden soll (die berühmte Vichyssoisesuppe zum Beispiel ist ganz hell!). Aber der hellgrüne Teil schmeckt genauso gut, ist fast ebenso zart, nur etwas herzhafter im Aroma. Die dunklen Blattspitzen, die meist auch recht derb sind, werden immer weggeschnitten, aber natürlich nicht weggeworfen – sie können natürlich im Suppentopf für Geschmack sorgen.

---

## **Die Rezepte**

### **Marinierter Lauch**

Lauwarm serviert, passt das Gemüse wunderbar zu kurzgebratenem Fleisch, zu Bratwürsten, zu Geflügel oder auch einfach pur, mit einem Stück krummigem Weißbrot als Vorspeise.

#### **Zutaten für zwei Personen:**

4 gleich große Lauchstangen  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
etwas Zitronensaft oder ein fruchtig-aromatischer Essig (zum Beispiel Himbeeressig, Balsamico oder Chiliessig)  
2-3 EL Olivenöl

Den Lauch putzen, jeweils auf Stücke von etwa 6 Zentimetern zuschneiden. In Salzwasser kochen, bis ein spitzes Messer leicht eindringt – der Lauch sollte schmelzend weich sein! Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen und auf einer Platte anrichten. Mit Pfeffer bestreuen, etwas Muskat darüber reiben, dann mit Zitrone oder Essig beträufeln und mit Olivenöl marinieren.

---

### **Lauchrösti**

Passt als Beilage zu jedem Fleisch, ist aber auch ein hübscher und origineller Imbiss oder sogar ein ganz eigenständiges Essen – womöglich zusammen mit dem marinierten Lauch. Steht übrigens schnell auf dem Tisch, wenn man vom Vortag Kartoffeln übrig hat. (Reste klug zu programmieren und zu produzieren ist für die schnelle Küche immer sinnvoll!)

#### **Zutaten für zwei Personen:**

250 g Lauch (in feinen Ringen, geputzt gewogen)  
300 g gekochte Kartoffeln  
2-3 EL Olivenöl (oder auch Butterschmalz)  
100 g durchwachsener Bauchspeck in feinen Scheiben  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 TL Kümmel

Den Lauch putzen, schräg in etwa 3 Millimeter starke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln grob raffeln.

In einer Pfanne (es ist gut, wenn sie beschichtet ist) einen Löffel Öl erhitzen, den in feine Streifen geschnittenen Speck darin andünsten, aber nicht bräunen. Den Lauch hinzufügen und andünsten, dabei gut mischen.

Wenn sie gerade eben zusammengefallen sind, die mit der Röstiraffel geraspelten Kartoffeln hinzufügen. Jetzt die Hitze ruhig etwas verstärken, denn die Kartoffeln dürfen Farbe annehmen. Statt mit dem Bratenwender zu rühren, ist es besser, die Pfanne zu schwenken und die Zutaten durch Schütteln zu mischen. Dabei mit Salz (sparsam – wegen des ohnehin salzigen Specks!), Pfeffer (ruhig mutig!), etwas Cayennepfeffer (nach Verträglichkeit) und mit Kümmel (nach Gusto) würzen.

Wenn sich alles gut vermischt hat, der Lauch bräunt und auch die Kartoffelraspeln Bratspuren zeigen, alles auf dem Pfannenboden zu einem Rund formen. Diesen Fladen auf kleinem Feuer langsam braten, dabei rundum etwas Olivenöl träufeln, damit nichts ansetzt und die Rösti eine schöne Kruste bekommt.

Dann den Fladen wenden und auch auf der anderen Seite schön bräunen. Zum Servieren in Viertel oder Tortenstücke schneiden.

**Tipp:** Zum Wenden eine flache Platte (zum Beispiel einen Tortenheber) oder einen Topfdeckel auflegen, die Pfanne stürzen, dann vom Deckel zurück in die Pfanne gleiten lassen.

**Getränk:** ein vollmundiger Fendant aus dem Wallis, wo man Lauch ganz besonders schätzt – wie überhaupt im westlichen Alpenraum (auch in Savoyen bis hinüber nach Lyon, in der Haute Provence, in Piemont).

---

## **Lauchgratin**

Ein so wunderbar einfaches Rezept, das immer dann ideal ist, wenn man einmal zu viel Nudeln gekocht hat. Damit steht der Auflauf im Nu auf dem Tisch.

### **Zutaten für zwei Personen:**

250 g gekochte Nudeln (ob Band-, Röhren- oder Öhrchennudeln – nahezu jede Sorte ist geeignet)  
2-3 Lauchstangen  
2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
100 g geriebener Bergkäse  
1 TL rosa Pfefferbeeren  
2 Eier  
200 g Sahne  
Butterflöckchen

Die Nudeln sollten nicht zusammenkleben (damit sie das nicht tun, noch vor dem Erkalten mit etwas Olivenöl durchmischen).

Den Lauch putzen, schräg in feine Ringe schneiden (je nachdem, wie dick die Nudeln sind, entsprechend die Stärke anpassen).

In einer großen Pfanne in der heißen Butter andünsten, bis sie glänzen und eine leuchtende Farbe angenommen haben. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Nudeln mischen, dabei auch den Bergkäse und die rosa Pfefferbeeren hinzufügen. In eine feuerfeste flache Auflaufform verteilen.

Eier und Sahne verquirlen und über das Gemisch verteilen, einige Butterflöckchen aufsetzen und im 200 Grad Celsius heißen Backofen (Umluft) etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Größe und Tiefe der Form) backen, bis alles brodelt und die Oberfläche zart gebräunt ist.

**Tipp:** Hübsch ist es, für jeden eine eigene Portion im kleinen Förmchen zu backen.

**Beilage:** Natürlich gehört ein Salat dazu, möglichst aus verschiedenen Blättern, zum Beispiel Endivie, Radicchio, Romana und Chicoree. Man kann auch noch ganz klein geschnittenen, rohen Lauch untermischen.

**Getränk:** ein herzhafter, frischer Rotwein, etwa ein Gamay aus dem Waadtland oder ein Dolcetto aus Piemont. Wir haben dazu einen Beaujolais – der ja auch aus der Gamay-Rebe gekeltert wird – getrunken, der mit seiner Frucht bestens dazu passte.

---

## ***Lauchstrudel***

Natürlich kann man den Strudelteig selbst machen, und wer ein bisschen Übung hat, findet das auch gar nicht schwer. Aber glücklicherweise gibt es Strudelteig oder Ähnliches ja nahezu überall fertig im Kühlregal zu kaufen, und der ist gar nicht einmal so schlecht. Wenn man den typisch österreichischen nicht findet, kann man auch Börek- oder Yufkateig verwenden, den es in jedem türkischen Lebensmittelgeschäft gibt.

### **Zutaten für vier bis sechs Personen:**

1 Paket frischer Strudelteig (oder türkischer Börekteig)  
200 g saure Sahne (20 bis 24 Prozent Fett oder Schmand)

### **Lauchfüllung:**

200 g gekochter Schinken (mit Fettrand!) in dünnen Scheiben  
2-3 EL Butter  
1 EL Mehl  
1/8 l Milch  
Salz  
Pfeffer  
1 Stück Zitronenschale  
1 Lorbeerblatt  
2-3 Petersilienstängel  
1-2 EL getrocknete Steinpilze  
Muskat  
1-2 frische rote Chilischoten  
5-6 Lauchstangen (circa 500 g geputzt gewogen)  
2 EL Butter zum Einpinseln  
100 bis 150 g Scamorza (geräucherter Mozzarella)

Für die Füllung vom Schinken den Fettrand abtrennen, fein würfeln und in einem Topf in der Butter auslassen. Das Mehl darin anschwitzen, aber noch bevor es bräunt, die Milch angießen. Alles für 20 Minuten dicklich einkochen, dabei Zitronenschale, Petersilienstängel, Lorbeer und zerkrümelte oder gehackte Steinpilze mitkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Es ist nur wenig und eine sehr dicke Sauce, die aber letztlich ausreicht, den Lauch zu umschließen, sobald er weich gedünstet ist.

Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit den winzig fein gehackten Chilis in die Sauce geben, vorsichtig untermischen, den Deckel auflegen, damit er zusammenfällt. Etwa fünf bis zehn Minuten auf diese Weise dünsten, anschließend noch einmal mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zitronenschale, Petersilienstängel und das Lorbeerblatt wieder herausfischen und wegwerfen.

Den Strudelteig aufrollen und auf Backblechbreite zuschneiden. Die Teigstücke auf dem Papier liegen lassen oder auf ein Tuch betten. Die ganze Fläche jeweils mit weicher Butter einpinseln.

Die Schinkenscheiben als Band in Längsrichtung auf einem Drittel der Teigplatte auslegen, so dass sie ein Bett für die Füllung bilden. Füllung darauf verteilen und den in zentimetergroße Würfel geschnittenen Käse darauf streuen – es bleibt also der größte Teil der Teigplatte (von der Längsseite her gesehen) frei.

Das Tuch (oder Papier) an der mit Füllung bedeckten Seite hochheben und damit den Teig zum Einrollen bewegen, dann gleichmäßig aufwickeln.

Diese Rolle mit Hilfe des Tuchs (Papier) auf ein Backblech heben, darauf achten, dass die Naht nach unten gelangt und die Seiten schön einschlagen, damit nichts herauslaufen kann.

Die Oberfläche dick mit saurer Sahne einstreichen. Sollen die Strudel knusprig werden, dann nimmt man zum Einpinseln Butter.

Im 200 Grad Celsius heißen Ofen etwa 25 Minuten backen, dabei immer wieder mit saurer Sahne einpinseln, bis der Strudel schön gebräunt ist.

**Tipp:** Ein paar Minuten lang ruhen lassen und anschließend am besten mit einem Sägemesser aufschneiden, dann springt der Teig nicht so.

**Beilage:** ein bunter Blattsalat, mit einer leichten Vinaigrette – am besten nur aus Estragonesig und etwas Olivenöl.

**Getränk:** ein kraftvoller, herzhafter Wein, vielleicht aus Österreich. Gut passt auch ein Ruländer oder Grauburgunder aus Baden. Wir haben einen Chardonnay aus Rheinhessen dazu getrunken, der im Barrique gereift war.

---

### ***Variante: Lauch im Töpfchen***

Den – wie im Rezept „**Lauchstrudel**“ beschrieben – gedünsteten Lauch in der gut gewürzten, dicken Bechamelsauce in Portionsförmchen verteilen, jeweils gewürfelten Scamorza (oder auch einen anderen Käse) darauf verteilen und im Ofen gut zehn Minuten gratinieren. Brodelnd heiß als kleine Vorspeise servieren.

Diese schmeckt besonders gut, wenn man mit etwas Trüffelöl würzt – gibt es im Delikatessenhandel, manchmal auch in guten Kaufhäusern und Supermärkten. Unbedingt darauf achten, dass das Öl mit „natürlichem Trüffelaroma“ angereichert ist, nicht mit „naturidentischem“ oder einfach künstlichem „Aroma“, wenn gar kein Zusatz dasteht. Etwas von dem Öl vor dem Backen hinzugeben, ein paar weitere Tropfen erst vor dem Servieren.

---

### ***Lauch aus dem Wok mit Hähnchenbrust und schwarzen Pilzen***

Die Chinesen lieben Lauch, weil er – sekundenschnell im Wok umhergewirbelt – den richtigen Biss hat, und zwar in jeder Hinsicht: knackig für die Zähne und würzig auf der Zunge.

**Zutaten für zwei bis vier Personen** (je nachdem, wie viel weitere Gerichte serviert werden):

2 EL getrocknete schwarze Pilze (auch chinesische Morcheln oder Mu Err genannt)

300 g ausgelöste Hähnchenbrust

1 TL Speisestärke

2 Lauchstangen

2 EL Öl (Erdnuss- oder ein anderes, geschmacksneutrales)

1 TL Sesamöl

je 1 gehäufte TL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch

1-2 frische Chilischoten oder 1-2 große (milde) getrocknete Chilis

Salz

Pfeffer

½ TL Zucker

1 EL Sojasauce

1 EL Austernsauce

Koriandergrün zum Bestreuen

Zuallererst die Pilze einweichen: In einem Schälchen mit kochendem Wasser bedecken und ziehen lassen. Dabei vergrößern sie sich um ein Vielfaches.

Das Hähnchenfleisch von Häuten und Sehnen säubern, quer in feine Scheibchen schneiden, dann mit Stärke einreiben und gut durchmischen.

Den Lauch putzen, gründlich waschen, schräg in feine Scheiben schneiden.

Im Wok das Öl erhitzen (neutrales und Sesamöl), das Fleisch darin rasch unter Rühren anbraten, dabei Ingwer, Knoblauch, Chili hinzufügen, auch salzen und pfeffern. Den Lauch hinzuge-

ben und mitbraten, nach einer Minute auch die Morcheln (harte Enden vorher abschneiden, große Pilze eventuell grob hacken).

Was man bei Pfeffer alles zu beachten hat und wo der Pfeffer wächst, erfahren Sie im Beitrag **„Scharfes in der Küche: Pfeffer“**.

Mit Zucker bestreuen, alles unter Rühren bratend mischen. Sojasauce und Austernsauce angießen, schließlich auch einen guten Schuss Pilzeinweichwasser. Einmal kurz aufkochen – fertig. Zum Servieren mit zerzupftem Koriandergrün bestreuen.

**Beilage:** duftiger Langkornreis. Als zweites Gericht etwa Schweinefleisch aus dem Wok mit roten Paprikastreifen.

**Getränk:** Grüner oder Jasmin Tee, herrlich schmeckt Ingwertee, der schnell gebrüht ist: Zwei bis drei Teelöffel geriebenen Ingwer in einer Kanne mit einem Viertelliter heißem Wasser aufgießen. Nach Belieben einen Löffel Honig darin auflösen. Natürlich passt immer ein Pils. Aber auch der Chardonnay hat bestens dazu gemundet.

---

## **Scharfes in der Küche: Pfeffer**

Von Klaus Bergner

Pfeffer gilt neben Salz als das wichtigste Gewürz in der deutschen Küche. Er passt an nahezu jedes Gericht, ob zu Fisch, Fleisch, Gemüse oder Salaten. Das Gewürz hat mit seinem scharfen Geschmack nicht nur eine Wirkung auf der Zunge, es regt auch die Produktion von Magensäften an sowie die Verdauung. Zu dieser „dreifachen Wirkung“ kommt noch eine vierte hinzu, denn der Geschmackseindruck bewirkt in unserem Körper eine Gegenreaktion, die helfen soll, die Schärfe erträglich zu machen. Diese löst ein Gefühl des Wohlempfindens aus – salopp gesagt, macht Pfeffer glücklich.

Natürlich gilt auch hier: Zu viel kann ungesund sein – insbesondere Menschen mit Problemen in der Magenschleimhaut sollten das scharfe Gewürz meiden oder nur in sehr geringen Mengen zu sich nehmen.

### **Herkunft und Ernte**

Pfeffer (botanisch „Piper nigrum“) ist eine Kletterpflanze, die zum Gedeihen den warmen Halbschatten tropischer und subtropischer Gebiete braucht. Die bis zu 10 Meter hohen Pfeffersträucher sind ursprünglich in Indonesien und Indien beheimatet. Dort liegen auch die wichtigsten Anbaugeländer. Weitere gibt es zum Beispiel in Brasilien und Malaysia.

Das Wort „Pfeffer“ ist eine Ableitung aus dem Altindischen „pipali“. Der Wurzelkletterer bildet Blüten an Rispen, an denen sich dann die einsamigen Steinfrüchte, die Pfefferkörner, entwickeln. Nach einem Wachstum zur Vollreife von etwa acht Jahren liefert der Strauch rund 20 Jahre lang Früchte.

Die Fruchtstände werden von Hand gepflückt und gesammelt. Danach trennt man die Körner vom Stiel, um sie weiter zu verarbeiten. Wird Pfeffer unreif, also grün geerntet, dann kann er als solch grüner Pfeffer schon in den Handel gegeben werden.

Schwarzer Pfeffer entsteht, wenn der grüne mehrere Tage lang in der Sonne getrocknet wird. Dann wird die Schale runzelig und verfärbt sich braunschwarz. Weißer Pfeffer besteht aus den an der Pflanze vollständig gereiften Früchten. Der beigefarbene Kern ist hier voll ausgebildet und wurde von der Schale befreit.

### **Geschmack und Gerichte**

Von allen drei Arten hat grüner Pfeffer das mildeste Aroma, es ist leicht kräuterähnlich. Der schwarze Pfeffer weist eine sehr würzige Geschmackskomponente auf, während der weiße Pfeffer als schärfste Version gilt. Sie alle stammen von der gleichen Pflanze, sind halt nur zu verschiedenen Zeiten geerntet und anders nachbehandelt worden.

Aus Indien kommt ein besonderer Pfeffer zu uns, der nur in speziellen Geschäften erhältlich ist, der so genannte „Telly Cherry Pfeffer“ aus einer Region nahe Goa. Er zeichnet sich durch ein sehr großes Korn und einen prägnanten Minzgeschmack aus.

Pfeffer eignet sich gut als begleitende leichte Schärfe an vielen Speisen, manchmal begegnet man ihm sogar als eine Art von geschmacklichem Kontrast in Pralinen, Speiseeis oder Fruchtsalaten. Pfeffer ist darüber hinaus auch in vielen Gewürzmischungen wie etwa Curry zu finden.

Zwar ist Pfeffer in allen Trockenvarianten nicht nur in ganzen Körnern, sondern auch geschrotet oder gemahlen erhältlich. Doch sollte man Pfeffer erst beim oder kurz vor dem Würzen zerkleinern, etwa mit einem Mörser oder einer Mühle. So geht das Aroma nicht verloren – eine Gefahr, die bei der Lagerung als Pulver besteht.

Ganze Pfefferkörner können mitkochen und passen in klare Suppen oder Marinaden. Vor dem Servieren müssen die Flüssigkeiten durchgeseibt werden. Zerkleinerter Pfeffer sollte erst gegen Ende der Garzeiten den Gerichten hinzugegeben werden.

Grünen Pfeffer gibt es gefriergetrocknet und auch eingelegt in einer Lake. Er lässt sich leicht zerdrücken und passt gut zu Kurzgebratenem, an Pfeffersteaks oder in Tatar, in unzerdrückter Form gut zu Gemüsesaucen oder auch an Erdbeeren. Schwarzer Pfeffer gehört an alle geschmorte oder gebratene Sorten Fleisch, harmoniert gut mit Lamm oder Rind, ist geeignet für Muscheln und etwa für Erbsengerichte. Weißer Pfeffer passt zu weißem Fleisch wie Schwein und Geflügel, in helle Saucen, zu Salaten, in Mayonnaise oder zu Kartoffelgerichten. Doch sind dies lediglich Würzempfehlungen, keine Regeln, die man ausschließlich befolgen sollte.

### **Geschichte**

Pfeffer gehört heute zu den Massengütern, das heißt, er ist relativ preiswert zu erhalten. Das war nicht immer so. Im Mittelalter wurde Pfeffer mit Gold aufgewogen beziehungsweise war teilweise sogar noch wertvoller.

Doch die Geschichte dieses Gewürzes beginnt viel früher: Schon im antiken Griechenland wird von der Appetit anregenden Wirkung berichtet. Zur Römerzeit hatte er bereits einen sehr hohen Preis. Er kam auf dem Landweg über den nahen Osten aus Asien zu uns. Die passierten Staaten verlangten Wegezölle, was die Warenlieferungen verteuerte, so dass die Gewürzhändler nach alternativen Transportwegen suchten. Diese wurden in der Seefahrt gefunden (was damit auch als Motor des Kolonialismus angesehen werden kann), wobei sich Venedig als sehr bedeutender Umschlagplatz etablierte.

Die Reisen zu Wasser waren auch voller Gefahren, Piraten oder Stürme dezimierten die Flotten. Doch selbst wenn von zehn Schiffen nur eines zurückkam, war dieses eine immer noch ein Geschäft für die Händler. Im Handel mit Gewürzen tat sich vor rund 500 Jahren besonders die schwäbische Familie Fugger hervor, deren Reichtum zeitweise die des Kaisers übertroffen haben muss. Die Händler lebten sehr gut davon, dass Gewürze insbesondere in adeligen Kreisen als „chic“ galten. Nur betuchte Leute konnten sich damals leisten, ihre Speisen mit Gewürzen geschmacklich zu verfeinern, weshalb sie vom Volk „Pfeffersäcke“ genannt wurden.

### **Falsche Pfeffer**

Hierzu gehört der „Cayennepfeffer“. Er stammt aus der botanischen Familie der Capsicaceae und wird wie die Paprika zu den Nachtschattengewächsen gezählt. In der Bezeichnung „Pfefferschote“ verweist man auf die Schärfe des Pfeffers. Im englischsprachigen Raum bezeichnet man diese Chilischoten, die im reifen Zustand orange bis rot gefärbt sind, als „pepper“. Mit dem Mahlen der getrockneten Früchte erhält man den so genannten Cayennepfeffer.

Auch der „Rosa Pfeffer“ ist kein Pfeffer. Die roten Beeren des Schinus terebenthifolius haben ein leicht scharf-süßliches Aroma und eignen sich auch gut für die Verzierung von Mahlzeiten. Allerdings wird davon abgeraten, von diesen Früchten zu viel zu sich zu nehmen.

### **Buchtipp:**

- Petra Kühne  
**Gewürze und Kräuter**  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung, 1999  
ISBN 3922290604  
Preis: 10,20 Euro

Mit Würztabelle und Rezepten