

Wussten Sie schon, dass ...

... Paprika und Curry ihr Aroma erst mit Fett und Hitze richtig entfalten?

... Oregano wilder Majoran ist? Darum: Oregano und Majoran nicht zusammen verwenden.

... Gewürze unzerkleinert viel länger ihr Aroma behalten? Deshalb z.B. Pfeffer oder Muskat erst vor der Zugabe zu den Gerichten mahlen.

... Tabasco-Sauce aus rotem Chili und Essig besteht? Mit dieser scharfen Sauce nur ganz sparsam würzen!

... weisse (geschälte), grüne (unreife) und schwarze (ungeschälte) Pfefferkörner alle von demselben Strauch stammen?

... Curry eine Mischung aus 12 bis 25 Gewürzen ist? Gelbwurz

(Kurcuma) verleiht der Curry-Mischung die gelbe Farbe.

... Streuwürze und Bouillon zwischen 50 und 75 % Kochsalz enthalten? Es lohnt sich also, beim Kauf die Zusammensetzung genau zu lesen.

... Kochsalz nicht zu den Gewürzen zählt? Zugewetztes Kochsalz muss in der Zusammensetzung auf der Verpackung deklariert werden.

Viel Spass beim Würzen, viel Fingerspitzengefühl und viel Freude am Experimentieren wünscht Ihnen

Ihre *Edith Koch*

Coop Schweiz
Ernährungsberatung
Postfach 2550
4002 Basel
Tel: 061/336 69 36 ☎



Würzen ist mehr als Salzen und Pfeffern

Nr. 20

essen
Coop denkt weiter

Würzen ist mehr als Salzen und Pfeffern

Geschichte der Gewürze.

Schon früh entdeckte der Mensch das Würzen mit duftenden Blättern und das Aromatisieren mit Fruchtbestandteilen. Zur Zeit der Seefahrer waren Kräuter und Gewürze gleichbedeutend mit Reichtum: gegen einen Sack Pfeffer wurden mehrere Pferde oder Ochsen eingetauscht. Und wer kennt nicht den Ausdruck «gepfefferte Preise»?

Was sind Gewürze?

Zu den Gewürzen zählen intensiv riechende oder schmeckende Pflanzenteile (siehe Zeichnung). Sie werden meist sparsam verwendet. In grösseren Mengen können frische Küchenkräuter einem Gericht seinen typischen Geschmack geben, wie etwa bei der Pestosauce.

Was sind Würzen?

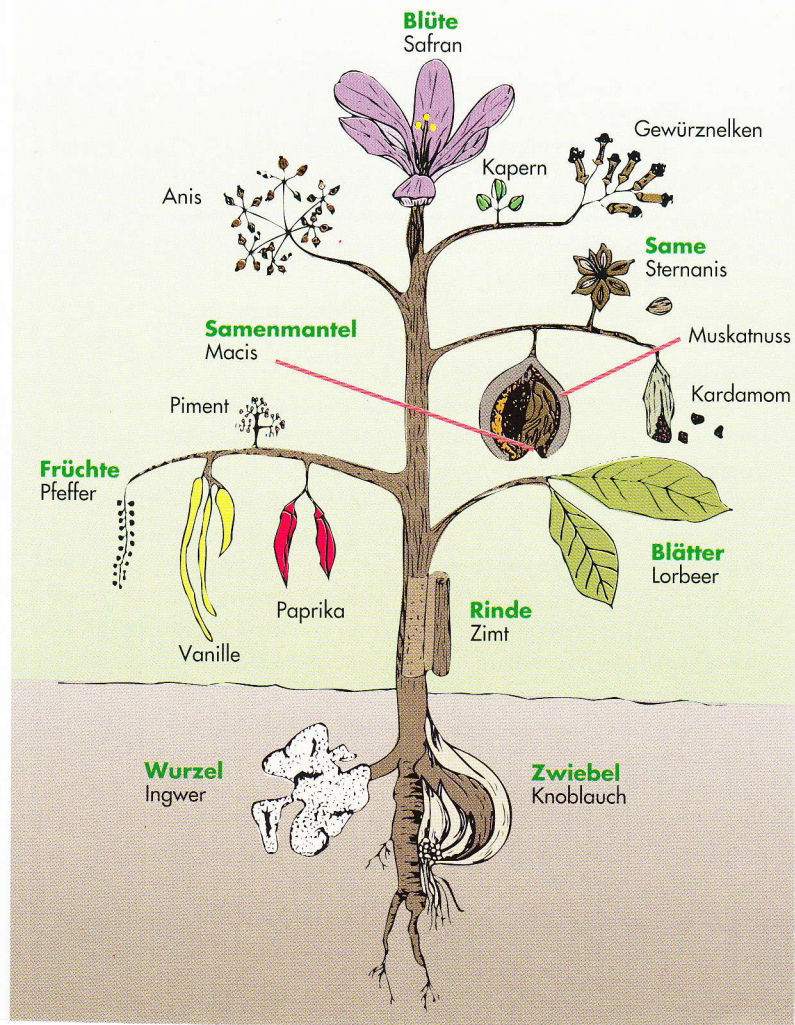
Würzen sind Substanzen, die aus eiweissreichen Rohstoffen hergestellt werden. Sie verstärken oder verbessern den Geschmack von Speisen und enthalten oft viel Kochsalz. Ganz ähnlich wie Würze lässt sich die Sojasauce verwenden.

Was gibt den Gewürzen und Küchenkräutern ihre Würze?

Aetherische Öle sind es, die den Kräutern und Gewürzen ihr Aroma verleihen. Viele Gewürze entfalten ihre Würzkraft erst nach einigen Minuten. Also: Lieber warten mit Nach-



Welche Pflanzenteile werden zum Würzen verwendet?



würzen, so vermeiden Sie ein Ueberwürzen. Marinierte Speisen (ohne Kochsalz) über Nacht an einem kühlen Ort aufbewahren und die Marinade einwirken lassen. Frische Kräuter im allgemeinen erst kurz vor dem Servieren beimischen.

Wie wirken Kräuter auf unseren Organismus?

- Der Duft der Kräuter regt die Verdauungssäfte an und weckt den Appetit.
- Die ätherischen Oele fördern die Verdauung und können Blähungen lindern. (Darum z.B. Gurken mit Fenchelsamen servieren oder Kohl mit Kümmel.)
- Frische Kräuter enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.
- Und nicht zuletzt: Wer mit Kräutern abschmeckt, braucht weniger zu salzen.

Wie lange bleiben Ihre Kräuter frisch?

Die Kräuter kalt abspülen, in einen Frischhaltebeutel stecken und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. So bleiben sie bis zu einer Woche frisch.



Wie bewahren Sie Ihre Sommerkräuter auf?

- Die Kräuter getrennt oder gemischt in Kunststoffdosen einfrieren. Entnehmen Sie bei Bedarf die feingehackten Kräuter löffelweise und geben Sie sie gefroren bei.
- Getrocknete Kräuter in gut verschliessbaren Gläsern oder Dosen vor Licht geschützt aufbewahren. Lorbeer, Oregano, Rosmarin und Thymian halten ihr Aroma besonders gut.
- Die Kräuter in Oel oder Essig konservieren: z.B. Rosmarin in Olivenöl, Estragon in Rotweinessig.

Welches Gewürz passt zu welchem Lebensmittel?

Lebensmittel	Curry	Paprika	Muskatnuss	Safran	Cayenne-pfeffer
Fleisch Geflügel, Kalb Schwein	●	●		●	●
Fleisch Rinds, Lamm Wild	●	●			●
Fisch + Meerestiere	●	●		●	●
Eier, Käse + Pilze	●	●	●		
Sommergemüse	●		●		●
Wintergemüse		●			
Salate + Vinaigrette		●			●
Hülsenfrüchte	●	●		●	●
Teigwaren, Reis, Kartoffeln	●		●	●	●
Suppen, Snacks		●		●	●

Pfeffer, Zwiebel und Knoblauch harmonisieren fast mit jedem Gericht.

Apropos Gesundheit:

- Cayenne-Pfeffer bringt die Verdauung in Schwung und sorgt für eine gute Durchblutung.
- Gelbwurz enthält antibiotische Wirkstoffe.

Regenerationssalz im Haushalt.

Tafelsalz jodiert (**blau-weiss**): Ein feinkörniges Kochsalz, speziell geeignet für den Salzstreuer.

Wieviel Kochsalz trägt der Mensch?

Kochsalz erfüllt bei der Regulierung des Stoffwechsels lebenswichtige Funktionen. Aber Vorsicht: Zuviel Kochsalz (über 5 g pro Tag) kann zu Bluthochdruck führen.



Was ist eigentlich Kochsalz?

Kochsalz besteht aus Natrium und Chlorid. Wird es durch Verdunsten von Meerwasser gewonnen, spricht man von Meersalz. Am häufigsten ist die Gewinnung aus unterirdischen Salzlagerstätten. Es wird in folgenden Packungen angeboten:

Jodiert und fluoridiert (**grün**): Zur Verwendung in der Küche und auf dem Tisch. Es beugt der Bildung von Kropf und Karies vor.

Jodiert (**rot**): Für Kantone mit fluorhaltigem Trinkwasser wie z.B. Basel-Stadt.

Ohne Zusatz (**blau**): Als

1g Kochsalz ist enthalten in ca.:

1/4 Stk. Bouillonwürfel

35g Salzstengeli (Arni)

50g Cervelat (1/2 Stk.)

65g Ruchbrot

200g Emmentaler

Welche Kräuter passen zu welchem Lebensmittel?

Lebensmittel	Basilikum/ Oregano	Dill/ Estragon	Thymian	Rosmarin	Majoran
Fleisch Geflügel, Kalb, Schwein	●	●	●		●
Fleisch Rind, Lamm, Wild			●	●	●
Fisch + Meerestiere	●	●			●
Eier, Käse + Pilze	●	●			
Sommergemüse	●			●	●
Wintergemüse			●	●	●
Salate + Vinaigrette	●			●	
Hülsenfrüchte	●				●
Teigwaren, Reis, Kartoffeln	●	●	●		●
Suppen, Snacks	●	●			

Schnittlauch und Petersilie passen praktisch zu jedem Lebensmittel.

Apropos Gesundheit!

- Petersilie ist reich an Vitamin C und E, Beta-Carotin, Eisen und Calcium.
- Oregano wirkt krampf- und schleimlösend sowie entzündungshemmend.