

Scharf auf Gewürze

Wie Küchengewürze den Winterblues vertreiben, uns zu Tränen rühren, und gegen Grippe und allerlei Gebrechen helfen

Liebe Liese

Marrakesch, Mai 2022. Noch ehe wir zum «Place des épices» gelangen, ist die Luft erfüllt vom Duft unzähliger Gewürze. Dann treten wir hinaus aus den engen, mit Geflecht und Matten überdachten Gassen der Souks, wo sich ein Ladenlokal an das andere drängt, hinaus auf den in der Sonne flirrenden Platz. Der Name «des épices» trägt, wie ich jetzt, mich umschauend, erkenne. Inmitten des Platzes türmen sich Berge mit Korb- und Flechtwaren. Im Nordwesten hängen Teppiche allen Couleurs an Brüstungen und Mauern. Nur hier, im Südosten des Platzes werden Gewürze verkauft. In geflochtenen Körben und prallen Leinensäcken lagern getrocknete Kräuter, Rosenblüten, Wurzelstücke, Samen, Knollen. In zinnernen Kübeln sind gemahlene Gewürze in allen Nuancen von Ocker kegelförmig aufgehäuft: Kurkuma, Curry, Chili, Paprika, Zimt, Muskat – da tritt der einheimische Händler herzu, preist seine Ware, erklärt mir wozu sie gut sind. Er scheint mehr Apotheker als Gewürzverkäufer zu sein. Ich kaufe ein Beutelchen «Ras el Hanout», eine marokkanische Gewürzmischung, und ein Säckchen Safran.

Warum wir wohl so gerne Gewürze verwenden, hast du mich einmal gefragt, und dazu sogar bereit sind, viel zu bezahlen. Deine Frage liess mich nicht mehr los. Ich habe seither viel Erstaunliches und Faszinierendes erfahren.



Safran macht ein fröhlich und gut Geblüt



Safran ist eines der begehrtesten und teuersten Gewürze. Sein hoher Preis erklärt sich schnell. Safran ist eine krokusähnliche Blütenpflanze. Der «Safranfaden» ist nichts anderes als der weibliche Teil der Blüte, nämlich der Griffel, der sich in drei tiefrote, weit aus der lila Blüte ragenden Narben verzweigt. Die Narben werden von Hand gepflückt, genau genommen abgeknipst, und danach getrocknet. Um ein Kilogramm Safran zu gewinnen, braucht es 150'000 bis 200'000 Blüten auf einer Anbaufläche von 10'000 Quadratmetern (1 ha). Hinzu kommt, dass die Safranpflanze nur einmal im Jahr jeweils im Herbst während weniger Wochen blüht.

Safran ist die Königin unter den Pflanzen des Orients, die im Arabischen nicht nur dem Gelben seinen Farbnamen gegeben hat, sondern zugleich Farbe schlechthin bedeutet.

Safran gedeiht auch in unseren Breiten. Da und dort kannst du sogar Safranknollen in einer Gärtnerei kaufen und in deinem Garten an einer sonnigen Stelle pflanzen. In der Gemeinde Mund, Wallis, wird Safran seit mehreren Hundert Jahren angebaut.

Seit der frühen Antike wird Safran vielfältig genutzt. Im römischen Kochbuch «De re coquinaria», dem ältesten erhaltenen Kochbuch (1. Jh. v. Chr.), wird es als das wichtigste Gewürz des vollkommenen Kochs genannt. In der ältesten vorhandenen Rezeptur für «Theriak», einem Lebenselixier und Allheilmittel, führt Claudius Galenus (1. Jh. n. Chr.) Safran als Zutat auf. 1'500 Jahre später tüfelt Paracelsus an Theriak herum. Er nennt ihn jetzt Laudanum, wobei Safran wiederum ein wichtiger Bestandteil ist, nebst Opium, Gewürznelken und anderem mehr. Nicht zuletzt wurde Safran als kostbarstes Färbemittel genutzt. Im antiken Persien kleideten sich die Könige in mit Safran gefärbte, goldgelbe Gewänder.

Zeus, so will es die Sage, soll in einem Bett aus Safran geschlafen haben. Doch davon rate ich dir ab, liebe Liese, denn «bereits die Einatmung seiner flüchtigen Bestandteile kann zum Tode führen», schreibt Louis Lewin, Mitbegründer der Toxikologie.

Wie sagte doch Paracelsus? «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.» 20 Gramm, das ist die tödliche Menge Safran, ab 5 Gramm soll er eine narkotisierende und halluzinogene Wirkung haben.

Früher nutzte man Safran als Beruhigungsmittel für Kinder. Safran wirkt erwiesenermassen krampflösend, schmerzlindernd, stimmungsaufhellend, entzündungshemmend und antitumoral. Heutzutage wird Safran bei chronischen Krankheiten und zur Behandlung von Depressionen wiederentdeckt. Und um nochmals Paracelsus zu zitieren: «ein fröhlich und gut Geblüt der Safran mache». Ob wir Safranrisotto wohl deshalb so mögen?

Amphetamine in Glühwein und Lebkuchen

Die stete Düsternis der Wintermonate, oft gesteigert durch Nebel und Nieselregen, schlägt uns aufs Gemüt. Es ist das fehlende Tageslicht, welches das Glückshormon Serotonin in uns zum Schwinden bringt. Was tun?

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich die nicht sonnenverwöhnte Menschheit einige biochemische Tricks zunutze gemacht, die den Serotoninspiegel in unserem Hirn anzuheben und damit die Stimmung aufzuhellen vermögen. Bereits Hildegard von Bingen riet, Muskatnuss und zu gleichem Gewicht Zimt und einer kleinen Menge Gewürznelken zu pulverisieren und mit Mehl und Wasser zu Törtchen zu backen und diese oft zu essen. «Denn es dämpft die Bitterkeit des Herzens, es macht deinen Geist fröhlich und macht dich stark.»



Erinnert uns dieses Rezept nicht ein wenig an Lebkuchen? Wir fügen dem Lebkuchenteig zudem Anis oder Sternanis und Kardamom hinzu. Dieselben Gewürze, die wir auch dem Glühwein zusetzen. Ob das ein Zufall ist?

Nein. Denn die in diesen Gewürzen enthaltenen Aromastoffe (ätherische Öle) verbinden sich mit den im Glühwein vorhandenen Amininen, respektive mit dem im Lebkuchenteig vorhandenen Ammoniumhydrogencarbonat (Backtriebmittel Hirschhornsalz) zu Amphetaminen – ja, du hast richtig gelesen! – die dann prompt für gute Laune sorgen, denn Amphetamine verzögern den Abbau von Serotonin. Das ist der Trick dieser Drogen. Die Aromastoffe der Muskatnuss jedoch brauchen keine weiteren Zusätze, da sie in unserer Leber direkt und enzymatisch zu ecstasy-ähnlichen Amphetaminen umgebildet werden.



Die Lebkuchen-Gewürze können aber noch viel mehr! Muskatnuss hat eine entzündungshemmende und leberheilende, Gewürznelken wiederum eine antiseptische und schmerzlindernde Wirkung.

Die traditionell chinesische Medizin kennt «Zimtsuppe» als Mittel gegen Erkältungen, Grippe und Sinusitis: 1 Esslöffel Gewürznelken, 1 Zimtstange in 3 dl Wasser 10 Minuten köcheln, danach 2 getrocknete Feigen, 5 Zentimeter kleingeschnittene, frische Ingwerwurzel dazu geben, weitere 20 Minuten köcheln und abseihen. Mehrmals täglich 2 Esslöffel davon in eine Tasse heißen Wassers geben und trinken.

Meerrettich – das Antibiotikum der armen Leute



Ist es nicht verblüffend, dass jene Stoffe, welche eine Pflanze zu ihrem Selbstschutz braucht, auch uns nützlich sind? Betrachten wir dazu die Wurzel der Meerrettichpflanze. In der Wurzel befinden sich Senfölglykoside und das Pflanzenenzym Myrosinase in unterschiedlichen Zellen säuberlich getrennt. Wenn die Wurzel verletzt wird, durch eine Maus oder ein Insekt, die daran knabbern, oder durch ein Mensch, welcher die Wurzel raffelt, so vermischen sich die beiden Komponenten. Die Enzyme spalten die Senfölglykoside in scharf riechende und schmeckende Senföle auf. Der Fressfeind des Meerrettichs wird abgeschreckt, die Blessur der Meerrettichwurzel durch die Senföle, welche ihre antiseptische Wirkung entfalten, desinfiziert.

Das Erstaunliche ist nun, dass beim Verzehr von Meerrettich die Senföle in unserem Körper dieselbe antibiotische Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze entfalten: Sie werden im Dünndarm aufgenommen, gelangen in Lunge und Nieren und üben dort über Stunden ihre heilende Wirkung aus. Meerrettich gilt deshalb zurecht als «Penicillin aus der Küche». Die Senföle des Meerrettichs erleichtern zudem das Abhusten, lindern Magen-Darm- und Fettverdauungsstörungen und wirken durch die schwefelhaltigen Verbindungen krebsvorbeugend. Schon Hildegard von Bingen empfahl Meerrettich zum Schutz vor Erkältungen, bei Atemnot und Husten.

Innerlich und äusserlich wirkt Meerrettich befeuernd. Treffen seine schwefelhaltigen Scharfstoffe auf unsere Zunge, so werden Kälterezeptoren aktiviert. Sie signalisieren unserem Körper, dass es gefährlich kalt sei, worauf dieser wärmende Massnahmen ergreift. Die geriebene Wurzel äusserlich aufgelegt führt zu einem tiefgreifenden Hitzeimpuls.

Bei Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) kannst du deshalb eine pflaumengrosse Menge frisch geriebenen Meerrettichs in ein Taschentuch einschlagen und im Bereich des unteren Halses auf den Nacken legen, aber längstens fünf Minuten lang. Das regt reflektorisch die Durchblutung der Nasennebenhöhlen an und lässt das Sekret leichter abfließen.

Der vitamin- (C, B1, B2, B6) und mineralstoffreiche (Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor) Meerrettich stammt ursprünglich aus Osteuropa, soll aber bei uns da und dort verwildert an Wegrändern und Schuttplätzen vorkommen. Er kann im Garten angepflanzt werden, braucht dazu nur tiefgründigen, nicht zu trockenen Boden. Unter Steinobstbäumen gepflanzt, hält Meerrettich Pilzkrankheiten wie Monilia fern. Von September bis Ende Februar kannst du in spezialisierten Läden frischen Meerrettich erwerben, also genau zur Grippezeit, wenn wir ihn am meisten benötigen. Mit Meerrettich lassen sich viele Gerichte verfeinern.

Wie wäre es mit Meerrettichbutter? Dazu Butter mit geriebenem Meerrettich, wenig Zitronensaft und Salz vermengen. Das passt nicht nur aufs Brot, sondern zu Spaghetti und vielem mehr!

Knoblauch und Zwiebel – Medizin und Anti-Aging



Wie beim Meerrettich, werden die scharf riechenden Abwehrstoffe von Zwiebel wie Knoblauch erst bei einer Verletzung aktiviert. Hier sind es die geruchslosen, schwefelhaltigen Aminosäuren Alliin (Knoblauch) und Isoalliin (Zwiebel), welche von Enzymen in die uns wohlbekannten, in die Nase steigenden Geruchsstoffe umgewandelt werden.

Die einen lieben den Knoblauch, die anderen hassen ihn. Die Arbeiter, welche die Pyramiden erbauten, gehörten zur ersten Gruppe. Das ging so weit, dass sie sogar ihre Arbeit niederlegten, als ihnen zu wenig Knoblauch «ausbezahlt» wurde. Das ist der erste historisch überlieferte Streik, aufgezeichnet im «Papyrus Ebers», einer Schriftrolle, die in einem der ägyptischen Königsgräbern gefunden wurde.



Bei den Römern war Knoblauch hingegen nicht salonfähig, «aliatus» bedeutete sowohl «Knoblauchesser» wie auch «armer Schlucker». Das Blatt wendete sich im Mittelalter, in den Klostergärten pflanzte man wacker Knoblauch an, denn dieser wurde nicht nur bei verschleimten Bronchien, sondern auch gegen Amöbenruhr, Malaria und Pest eingesetzt. In Boccaccios Novellensammlung «Decamerone» bringt ein Jüngling seiner Auserwählten selbst angebaute Knoblauch – und sie erhört ihn.

Zurück nach Ägypten und den Pyramidenbauern. Herodot, ein griechischer Historiker, berichtet, dass ebendiese Arbeiter nebst Knoblauch eine tägliche Ration an Zwiebeln und Rettich erhielten. Bereits zur Zeit der ältesten ägyptischen Dynastie (3400 v. Chr.) wurden Zwiebeln im Nildelta als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze angebaut. Später war sie der Göttin Isis geweiht und wurde als eine Art Zahlungsmittel gebraucht. Die Römer brachten die Zwiebel nach Mitteleuropa, wo sie, wie der Knoblauch, vor allem zuerst in den Klostergärten angebaut wurde. Sie galt als kräftigend, blutreinigend und aphrodisierend.

Knoblauch und Zwiebeln gemeinsam ist: Sie haben eine antibiotische, antivirale und antimykotische Wirkung und bekämpfen somit auch Grippe- und Schnupfenviren. Sie beugen Herzinfarkt und Schlaganfall vor, weil sie die Ablagerungen in den Blutgefäßen (Plaques) verzögern. Zudem senken sie die Blutfett- und Cholesterinwerte, den Blutzucker und den Blutdruck. Dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts stimulieren sie das Immunsystem. Ihre schwefelhaltigen Verbindungen wirken gegen Krebs und bei der Entgiftung.

Studien haben gezeigt, dass Knoblauch sogar die «Plaques» aufzulösen vermag, altersbedingte Augenkrankheiten vorbeugt und gegen Pilzinfektionen hilft.

Zwiebeln wiederum wirken entkrampfend bei Asthma und Husten und haben eine abschwellende Wirkung. Wenn du beim Zwiebelschneiden die dadurch entstehenden Scharfstoffe einatmest, treibt dir das die Tränen in die Augen, die schwefelhaltigen Zwiebelwirkstoffe desinfizieren dir gleichzeitig Augen, Nase, Mund und Rachen. Das können sich Eltern von Babys zunutze machen, indem sie ein Säckchen mit geschnittenen Zwiebeln über das Bettchen hängen.

Eine weitere Anwendung, die alle Eltern kennen sollten, ist das Zwiebelpäckchen bei Mittelohrentzündungen. Äusserlich aufs Ohr gelegt, wirkt es abschwellend, keimhemmend, entzündungswidrig und schmerzlindernd.

Zwiebel ist auch Zutat des ayurvedische Murivenna-Öls, das traditionell von den Kalaripayat Kriegerern bei allen Arten von Verletzungen gebraucht wurde. Du kannst es bei offenen Wunden, Verbrennungen, Zerrungen, Prellungen, blauen Flecken, Sehnen- und Muskelreizungen, zur Narbenpflege und vielem mehr anwenden.



Im ersten Kapitel seines biographischen Romans über den Seefahrer und Gewürzhändler Magellan schreibt Stephan Zweig (1881-1942): *«Im Anfang war das Gewürz. Seit die Römer bei ihren Fahrten und Kriegen zum ersten Mal an den brennenden oder betäubenden, den reizenden oder berauschenden Ingredienzien des Morgenlandes Geschmack gefunden, kann und will das Abendland die »especeria«, die indischen Spezereien, in Küche und Keller nicht mehr missen. (...) Die Paläste Venedigs und jene der Fugger und Welser sind fast einzig aus dem Gewinn an indischem Gewürz erbaut.»*

Und so kommt es, dass sich - wenn du so willst – eigentlich auch in deiner Küche ein kleiner orientalischer Gewürzmarkt befindet. In Gläschen und kleinen Mühlen anstelle von geflochtenen Körben oder Töpfen aus Ton. Mit weniger Treiben und weniger Feilschen. Aber die betörenden Aromen und die heilende Wirkung müssen wir nicht missen. Ob du an mich denkst, wenn du nächstes Jahr zu Weihnachten wieder in ein Stück Lebkuchen beisst?

Verena

Foto 1) Marrakesch, Gewürzmarkt, 3) Lebküchner, ca.1520, Foto 4) Meerrettich, Flora Batava, Volume 4 (1822), Foto 4 und 5) Knoblauch- Zwiebelernte *Tacuinum sanitatis*. Manuskript Florenz, 14. Jahrhundert, Foto 6) Magellan crossing the Straits ca. 1860. Folgende Fotos unterstehen der Creative-Commons Lizenz, Namensnennung und Weitergabe unter den gleichen Bedingungen (<https://creativecommons.org>): Foto 2) *Crocus sativus*, Liné1, Foto 4) Glühwein mit Gewürzen, Angela Huster

Weitere Informationen: www.liebe-liest.ch

