



Eduard & Doris Kastner/Christine Wassely

Gewürzmischungen

Gewürzmischungen – auf Alfons Schuhbecks Spuren

auf Alfons Schuhbecks Spuren

Eduard & Doris Kastner/Christine Wassely

KASTNER AG
das medienhaus



Eduard & Doris Kastner/Christine Wassely

Gewürzmischungen

auf Alfons Schuhbecks Spuren

INHALT

Einkaufen bei Schuhbeck	2
Zitronenpfeffer/Kräutersalz	9/14
Gewürzforscher Alfons Schuhbeck	21
Selleriesalz/Kümmelsalz	28/30
Knoblauch/Chilifäden	34/38
Die Exotik des Gewürzhandels	42
Das Gewürzreisebuch von A. Schuhbeck	45
Garam Masala/Tandoori Seasoning	47/52
Rezepte von der Indienreise	56
Allgemeine Tipps für Gewürze	61
Das Bayerische Gewürzmuseum	62
Die Lieferanten Alfons Schuhbecks	69
Gewürz-Literatur	70
Christine Wassely/Impressum	72



SCHWARZE PFEFFERKÖRNER. Alfons Schuhbeck verwendet sie ausschließlich. Sie finden sich in vielen seiner Gewürzmischungen.



WEISSE PFEFFERKÖRNER stammen von derselben Pflanze. Die Beeren werden vollreif (rotfleischig) gepflückt, in Wasser eingeweicht, um Fruchtfleisch und Außenhaut besser entfernen zu können. Der übrig gebliebene Beerenkern behält beim Trocknen seine helle Farbe. Weißer Pfeffer hat für Schuhbeck eine „muffige Note“, ihm fehlt das fruchtige, facettenreiche Aroma. Die Schärfe des Piperins dominiert ihn.



GRÜNE PFEFFERKÖRNER werden unreif geerntet, in Lake oder Essig eingelegt oder vakuumgetrocknet, damit sie ihre grüne Farbe erhalten. Es bleibt ihnen eine erfrischende Kräuternote, aber Schuhbeck findet die Schärfe des grünen Pfeffers „beißend“.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE EIGENSCHAFTEN

Pfeffer enthält antioxidativ wirkende Substanzen, wie beispielsweise Flavonoide, denen antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften zuerkannt werden. Pfeffer wirkt durchblutungsstärkend, fiebersenkend, schweißtreibend, harntreibend, appetitanregend und verdauungsfördernd gegen Blähungen. Das Piperin veranlasst zur Bildung von Enzymen, die den Gallenfluss verstärken und die Leberfunktion unterstützen. Zusätzlich bewirkt es die Aufnahme wertvoller Inhaltsstoffe aus anderen Gewürzen und Lebensmitteln und potenziert ihre Wirkung, wie z. B. die der Zitrone. Bei der Zitrone zählt neben dem hohen Vitamin-C-Gehalt auch ihre Förderung der Verdauung.

TIPP
Setzen Sie Zitronenpfeffer v. a. zum Nachwürzen fertiger Speisen ein, aber auch bei Salaten – in kleineren Dosierungen. Wenn Sie eine Verstärkung der Schärfe und des Aromas für nötig halten, mahlen Sie schwarzen Pfeffer frisch dazu.

BIO-STANDARD ALS VORAUSSETZUNG

Da für Zitronenpfeffer auch die aromatischen Zitronenschalen getrocknet und gemahlen Verwendung finden, müssen die Früchte streng nach Bio-Regeln frei von Spritzmitteln kultiviert werden. Das Zitronenmehl wird vom deutschen Importeur zusätzlich auf völlige Rückstandsfreiheit kontrolliert.



Wichtig: Zur Einnahme von Salz muss immer auch viel reines Wasser getrunken werden. Wenn Sie zunehmen, ohne viel gegessen zu haben, zeigt dies auf zu hohe Salzaufnahme hin.¹

1) Eduard und Doris Kastner, An der Salzbar, Wolnzach, 2009, S. 57/58

TIPPS

Nach dem Einsatz dieses Kräutersalzes wagen Sie auch einmal, Bockshornklee, Kerbel, Liebstöckel (Achtung: nicht bei Schwangeren!) und Rosmarin als frische Kräuter in Ihre Tagesküche einzuziehen zu lassen zur Ergänzung der üblichen Petersilie. Das Kräutersalz bitte vor Sonnenlicht schützen und nach Verwendung schnell wieder verschließen.



BASILIKUM



BOCKSHORNKLEE



BORRETSCH



KERBEL



LIEBSTÖCKL



PETERSILIE

ROSMARIN



SENF

GEWÜRZFORSCHER ALFONS SCHUHBECK

Heute wird das Wissen über die heilende Wirkung von Kräutern und Gewürzen wiederentdeckt, über das schon vor 5000 Jahren unsere Vorfahren bzw. die Hochkulturen verfügten. So schworen z. B. die Ägypter auf die Immunkraft fördernde und antibakterielle Wirkung des Knoblauchs. Die Klostermedizin des Mittelalters baute auf die Standardwerke der Antike auf.

Alfons Schuhbeck wird durch die Sinnlichkeit der verschiedenen Gewürze inspiriert. So entstehen immer neue Kombinationen. Manche Gewürze seien dominant, andere brauchen eine Stütze oder seien Teamplayer (s. S. 25). Entscheidend sei der richtige Zeitpunkt des Einsatzes in der Küche (s. S. 25). Ein Irrtum sei, frische Gewürze als wertvoller anzusehen als konservierte. Viele würden erst durch Fermentation u. ä. ihre Aromen entwickeln. Es entstünde eine zweite „Persönlichkeit“ für die Küche (s. S. 23). Ihr Kern, ätherische Öle, verflüchtigen sich aber nach dem Freilegen durch Mahlen o. ä. schnell. Dabei reichen vergleichsweise geringe Mengen an Würzmitteln vollkommen aus. Wichtiger seien die Regelmäßigkeit und Vielfalt des Einsatzes. Es soll aus dem Vollen geschöpft werden. 500 Jahre nach den Entdeckungsreisen zu fernen Gewürzplantagen steht mit dem globalen Handel eine neue Renaissance der Gewürze an. Dank des neuen Wissens um ihre gesundheitlichen Aspekte und ihres richtigen Einsatzes – aber auch neuer vorgefertigter Mischungen. Sie sind das i-Tüpfel der Küche, tun Leib und Seele gut.

DIE EXOTIK DES GEWÜRZHANDELS

Ferne Gewürze – vor allem Indiens, Chinas und Indonesiens – begehrten alle Hochkulturen. Ob zur Konservierung der verderblichen Lebensmittel, zur Steigerung der Essqualität oder als Heilmittel. Auf den verschiedensten Wegen kamen sie dort an – als sehr teure Waren. Indien nahm dabei eine zentrale Rolle ein. Araber transportierten die Waren auf geheim gehaltenen Routen per Karawanen sowohl Schiffen und verdienten daran ordentlich. So zogen es die Römer im 1. Jahrhundert n. Ch. vor, mit den Monsunwinden selbst nach Indien zu segeln. Gewürzhandel war auch im Mittelalter der Schlüssel zu Reichtum. Die Schiffe der Kreuzfahrer kamen mit kostbaren Gewürzen zurück. Venedig und Genua rissen die Gewürzhandelsdominanz im Mittelmeerraum an sich. Marco Polo erforschte den asiatischen Raum. Auch Byzanz war wegen des Gewürzumschlags sehr reich geworden. Es fiel 1453.

Die Entdeckungsreisen der Spanier und Portugiesen wurden als Investitionen finanziert, um auf neuen Wegen zu den extrem teuren Gewürzen zu gelangen. Vasco de Gama landete in Indien, nachdem er Afrika umsegelte, und kehrte reich zurück. So verschob sich der Gewürzhandel und damit die Weltmacht an die Portugiesen, dann die Holländer, dicht gefolgt von den Briten. Die Globalisierung begann, immer eng verbunden mit dem Handel exotischer, teurer Gewürze. In Indien entwickelte sich eine Gewürzvielfalt, von der die Europäer träumten. So wurde dieser Subkontinent zur Kolonie. Sie brachte viel Farbe und Abwechslung in die Herrscherländer, v. a. Englands.

