

## Geschmacksgeber, Arznei, Symbol

# Gewürze – begehrte Multitalente

Nicht nur für kulinarische Höhenflüge sind sie unabdingbar. Gewürze werden seit alters her auch als Heilmittel eingesetzt, innerlich wie äusserlich. Ob als Pulver aus exotischen Wurzelknollen oder frisch als Blätter von heimischen Küchenkräutern: Gewürze sollten mit Mass verwendet werden.

Gewürz heisst Ritual: Weihrauch, Räucherstäbchen, Initiationsriten; die grosse Pfeffermühle, mit der ausschliesslich der Grossvater mahlen durfte, das Chili-Wettessen mit dem Pfadi-Kollegen. Gewürz heisst Erinnerung: Grossmutter's Zimtsterne, der erste Löffel Ingwer-Konfitüre, ein Tête-à-tête beim Tandoori-Chicken, durch den Gewürzmarkt am Bosphorus bummeln. Gewürz heisst Entspannen – im Heublumenbad, beim Meditieren neben einer Duftkerze. Gewürz heisst Kapital: Salz, Pfeffer und Safran wurden einst mit Gold aufgewogen; heute kann ein gut gehütetes Curry-Rezept aus einem Restaurant eine Goldgrube machen. Gewürz ist auch Marketing: Gewürzdrogenrenner von heute können morgen schon in Kosmetika auftauchen. Und Gewürz heisst natürlich auch schmackhafte Küche und Gesundheit: Die überquellenden Gewürzgestelle in Küchen; die Heilpflanzen-Kostbarkeiten der Klostersgärten von damals, die heute in Balkonkistchen wachsen.

### Pfeffer ist Spitzenreiter

In der ältesten überlieferten Rezeptsammlung, dem Kochbuch des Apicius (ca. 30 n. Chr.) sind 80 verschiedene Gewürze und Würzmittel erwähnt. Schwarzer Pfeffer war damals Spitzenreiter – auch darum, weil dieses Gewürz im alten Rom für den Mittelstand erschwinglich war. An der Beliebtheit des Pfeffers hat sich bis heute nichts geändert: Er ist mit Abstand das meistimportierte Gewürz. Zusammen mit Salz bildet er das Notfallsset, um fades Essen aufzupoppen. Mehr noch: Pfeffer wirkt verdauungsfördernd – er regt die Speichel- und Magensaftsekretion an und steigert die Amylaseaktivität im Speichel und der Bauchspeicheldrüse.

An zweiter Stelle auf der Beliebtheitsskala folgt Paprika, dann kommen Koriander, Ingwer, Kümmel, Zimt und Muskatnuss; auf den nächsten Platz hat sich Macis, die edlere Variante zum Muskatnusspulver, vorgearbeitet.

Eine bestimmte Gewürzpflanze mag je nach Geografie und Kultur verschieden gebraucht werden: als Nahrungsmittel, Genussmittel, reines Gewürz und/oder als Bestandteil des Arzneimittelschatzes eines Volkes.

### Gegen vielerlei Beschwerden

Gewürze werden nicht nur in der Volksmedizin angewandt; Gewürzdrogen fanden Eingang in Pharmakopöen/Arzneibücher. Wie zentral bei einigen Pflanzen die offizinelle Verwendung war, spiegelt sich im Zusatz *officinalis/officinale* ihres lateinischen Namens wider –

etwa bei Borretsch, Brunnenkresse, Ingwer, Liebstöckel, Melisse, Rosmarin, Salbei, Ysop. Wirksame Bestandteile von Gewürzen sind ätherische Öle, Scharf-, Bitter- und Farbstoffe. In der westlichen (Volks-)Medizin dienen Gewürze hauptsächlich als appetit- und verdauungsfördernde Mittel (Stomachika), zur Behandlung von Magenbeschwerden, als Antiemetika (Mittel gegen Erbrechen), Expektorantien, Diuretika, Harnantiseptika, Sedativa, Antiatherosklerotika und Anthelmintika (Mittel gegen endoparasitäre Würmer). Nach der alten indischen Gesundheitslehre Ayurveda unterstützen Gewürze die Verdauung, wobei ein und dasselbe Gewürz bei verschiedenen Konstitutionstypen unterschiedliche Wirkungen entfalten kann.

### Eine Gewürzmischung erobert die Welt

Gewürzmischungen gibt es viele, doch eine hat es zu Weltruhm gebracht: das Curry-Pulver. Nicht verwechselt werden darf das Pulver mit Curryblättern, deren Geschmack an Curry erinnert, die aber wie Lorbeerblätter mit den Speisen mitgekocht, jedoch nicht mitgegessen werden. Das (indische) Curry gibt es nicht. Gute Köchinnen und Köche bereiten die auf ein geplantes Gericht abgestimmte Mischung frisch aus 10 bis 12, manchmal sogar bis über 30 verschiedenen Gewürzen zu. Fast immer enthalten sind Bockshornkleesamen, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma (Gelbwurzel), Muskatblüte, Nelken, Pfeffer (Cayenne- und schwarzer), Piment (Nelkenpfeffer), Paprika, Zimt. Curry wirkt u. a. appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend und beugt Blähungen vor.

### Mass halten – auch bei Muskatnüssen

«Eine Muskatnuss kann ein Ross töten!» So oder ähnlich warnen Eltern ihre Kinder, wenn diese beim Würzen nicht Mass halten wollen. Nicht zu Unrecht, denn in Dosen von 5 bis 30 g wirkt Muskatnuss beim Menschen toxisch. Grund, eine so grosse Menge Muskatnusspulver einzunehmen, kann seine Wirkung als Rauschmittel, Abortivum – Schwangere sollten auf dieses Gewürz verzichten – oder (vermeintliches?) Aphrodisiakum sein. Normalerweise ist eine Vergiftung nach zwei bis vier Tagen überwunden; Todesfälle sind jedoch beschrieben worden. Auch Safran, in Mengen von 10 bis 20 g konsumiert, kann zum Tod führen.

Bei weitem überwiegen aber die positiven Wirkungen der Muskat«nuss», die eigentlich ein Samenkern ist. Übrigens: Der getrocknete Samenmantel – die Muskatblüte oder Macis – wird ebenfalls als Gewürz verwendet, schmeckt aber «vornehmer», edler. Heimat des immergrünen Muskatnussbaums war ursprünglich die indonesische Inselgruppe der Molukken. Muskatnusspulver und -blüte wirken appetitanregend, verdauungsfördernd und blähungshemmend. Muskatnuss findet sich in vielen Gewürzmischungen wie Curry, Fleischgewürzen, Lebkuchengewürzen oder Tafelsenf.

### Ist Salz (k)ein Gewürz?

«Gewürze sind getrocknete, kräftig riechende oder schmeckende Pflanzenteile (Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln, Rinden, Blätter, Kräuter, Blüten, Früchte, Samen oder Teile davon), die Lebensmitteln zur Erhöhung des Wohlgeschmacks zugegeben werden», definiert die Verordnung 817.022.103 des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI); Speisesalz wird, wie Senf und Gewürzzubereitungen – nicht zu verwechseln mit Streuwürzen –, in einem separaten Abschnitt aufgeführt.



### Ingwer

Konfuzius soll nie ohne Ingwer gespeist haben. Das Ben Cao, ein klassischer chinesischer Text der Pflanzenheilkunde, zählt Zingiber officinale gar zu den Gartengewürsen und beschreibt seine vielfältigen Wirkungen: «Ingwer heilt hauptsächlich die durch «Kälte» verursachten Krankheiten: Kopfschmerzen, Erkältungen, Husten, Atembeschwerden. Lässt Erbrechen aufhören. Beseitigt bei längerer Einnahme lästigen Körpergeruch. Regt geistig an.» Als Gewürz, Nahrung und Arzneimittel wird vor allem der Wurzelstock der krautartigen Pflanze verwendet.

Ingwer gelangte schon im Altertum über die Seidenstrasse und arabische Händler nach Europa. Im Mittelalter wurde Ingwer als Allheilmittel gegen die Schwarze Pest eingesetzt. In Indien wird Ingwer wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung als Bestandteil des Curry-Pulvers geschätzt. Ingwer ist auch als Tee der Sänger bekannt, weil er die Stimme frei macht und gegen Heiserkeit hilft.

Konfuzius soll allen, die auf Reisen gingen, geraten haben, kandierte Ingwerstücke mitzunehmen, da diese ihnen helfen würden, die kommenden Strapazen besser zu überstehen. Wie gut der Rat des alten Weisen war, ist inzwischen durch verschiedene Studien belegt. Ingwerpulver hat sich als wirksames Mittel gegen Symptome der Reisekrankheit erwiesen. ■

Jürg Lendenmann



### Würzen – auch eine Frage des Masses

Dr. Andreas Lenherr ist Inhaber der Zürcher Berg-Apotheke – mit über 2000 Gewürzen und Heilpflanzen die grösste Kräuter-Apotheke der Schweiz – sowie verantwortlicher Apotheker der Aeskulap-Klinik und Mitglied in der Subkommission für Arzneipflanzen der Schweizerischen Pharmakopöe.

«Interessant, wie beim Würzen die Stimmung zum Ausdruck kommt: Ist man aggressiver, würzt man schärfer; ist man sanfter gestimmt, würzt man mild und lieblich. So schmeckt kein Essen gleich wie das andere. Raffiniert ist auch, wie Gewürze beim Kochen seit jeher vorbeugend eingesetzt werden: Beispielsweise helfen Kümmel und Wacholder im Sauerkraut, Blähungen vorzubeugen. In Ländern wie Indien oder Afrika stehen Scharfstoffe wegen ihrer bakterienabtötenden Wirkung stärker im Vordergrund. Scharfes wirkt auch aphrodisisch und durchblutungsfördernd; Leute mit Hämorrhoiden sollten darauf verzichten.

Wir haben eine vielfältige Kundschaft: Schulklassen, die altrömisch kochen wollen, andere Kunden verlangen Gewürze, die Hildegard von Bingen empfohlen hatte. Im Trend liegen zurzeit Schwarzkümmel und die Tonkabohne.

Auch bei den Gewürzen gilt: Alles ist toxisch. Safran beispielsweise kann in grösseren Mengen abtreibend wirken. Bei einheimischen Kräutern wären Salbei und Wermut zu nennen, die zu Verblödung führen können. Würzen ist daher auch eine Frage des Masses.

Interessant ist die Priorisierung der Gewürze: Safran ist der König, Vanille, eine Orchidee, die Königin, und Kardamom die Prinzessin.»

### Quellen

Mannfried Pahlow: *Gesunde Gewürze*. Tipps, Rezepte und Informationen. Hirzel S. Verlag, unveränd. Nachdr. 2003. ISBN 978-3-7776-0985-0, CHF 27.–

Eberhard Teuscher: *Gewürzdrogen*. Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle. Wiss. Verlagsges. 2003. ISBN 978-3-8047-1867-8, CHF 172.80

*Zurzeit vergriffen:* Reinhard Saller, Birgit Kofler, Roland Bettchart: *Die Heilkraft der Gewürze*. I. Edoardo Fazzioli: *Des Kaisers Apotheke* | Ruth Schneebeli-Graf: *Blütenland China*