

IRENE DALICHOW  
Die Gewürzapotheke



GOLDMANN

Lesen erleben





Irene Dalichow

# Die Gewürzapotheke



Gesund und glücklich  
mit scharfen Sachen

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7. Auflage

Originalausgabe Dezember 2006  
© 2006 Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: Epices-Avruillon  
Redaktion: Ralf Lay  
Bildredaktion: Dietlinde Orendi und Annette Mayer  
WL · Herstellung: CZ  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, a. s., Český Těšín  
Printed in the Czech Republic  
ISBN 978-3-442-21790-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	8
<b>Mit Gewürzen durch Zeit und Raum</b> .....	12
<b>Die Heilkraft von scharfen Sachen</b> .....	23
<b>Auf dem Gewürzpfad</b> .....	30
<b>Aromatherapie</b> .....	37
<b>Räuchern</b> .....	49
<b>»Basics« für die Anwendungen</b> .....	57
Gewürzkomresse .....	57
Inhalation .....	61
Fußbad .....	63
Wannenbad .....	65
Massageöl .....	67

**Grundrezepte** ..... 70

Currymischung	73
Sansibar-Currypulver	74
Gemüsecurry	74
Exkurs: Hilfe bei Kochunfällen	76
Gewürzschnitte pikant	77
Gewürzschnitte süß	79
Exkurs: Essbare Wildpflanzen	80
Kräuter- und Gewürzsüppchen	84
Schwarzer Tee mit Gewürzen	86
Gewürztee	88
»Yogitee«	89
Gewürzmilch	91
Gewürzkaffee	93

**Die Gewürzporträts** ..... 94

Anis/Sternanis	97
Bockshornkleesamen	105
Chili/Cayennepfeffer/Paprika	112
Curryblätter	125
<i>Exkurs: Curry und die indische Küche</i>	129
Fenchelsamen	134
Ingwer	141
<i>Exkurs: Aphrodisiaka und psychoaktive Pflanzen</i>	153
Kardamom	157
Knoblauch	166
Koriander	179
Kreuzkümmel/Mutterkümmel/Cumin	188
Kümmel	196

Kurkuma/Gelbwurz .....	204
Lorbeer .....	212
Muskat/Macis .....	221
Nelken .....	228
Pfeffer .....	236
Piment .....	247
Safran .....	252
Salz .....	259
Schwarzkümmel .....	267
Senfsamen/Senf .....	277
Vanille .....	289
Wacholderbeeren .....	299
Zimt/Kassia .....	307
<i>Exkurs: Studie Zimt gegen Diabetes II</i> .....	318
Zitronengras .....	324

<b>Nachwort: Von Anis bis Zitronengras – Kreativ mit Gewürzen</b> .....	332
---	-----

<b>Anhang</b> .....	335
Praktisches zu scharfen Sachen .....	335
Adressen .....	337
Literatur .....	341
Bildnachweis .....	345
Register der Symptome .....	346

## Einleitung

Ob es heiß und scharf macht oder nur wärmt und anregt, hat damit zu tun, welches Gewürz man zu sich nimmt und wie viel davon. Nicht umsonst besitzen die Adjektive »heiß« und »scharf«, hot and spicy, eine Doppelbedeutung. Gewürze bringen Leben in die Bude. Welch ein Unterschied besteht zwischen einem mit Ei belegten Butterbrot einfach so oder aufgepeppt mit Senf; einem Gemüseintopf oder der gleichen Gemüsemischung, mit kaum Mehraufwand zu einem Currygericht verarbeitet; einem Bratpfel mit oder ohne Zimt...

Ja, Gewürze sind etwas Tolles. Sie kitzeln und piksen Lippen, Zunge, Gaumen, Schlund und dann die gesamten unteren Regionen. Sie kurbeln die Durchblutung an und fördern nicht nur die Nahrungsverarbeitung, sondern auch die Lebendigkeit der reproduktiven Organe. Die Unterzeile auf dem Titel dieses Buches, »Gesund und glücklich mit scharfen Sachen«, wurde mit Bedacht und Absicht gewählt.

Jetzt, wo das Buch in seine siebte Auflage geht, kommt aber noch eine weitere Bedeutung hinzu. Gewürze sind nämlich in den vergangenen Jahren zu einem scharfen und heißen Thema geworden, im Sinne von aktuell, gefragt, spannend, beliebt, im Trend liegend.

Das Interesse an Theorie und Praxis hat seit dem ersten Erscheinen 2006 enorm zugenommen, wahrscheinlich aufgrund verschiedener Tatsachen. Man reist viel und gern in Länder, »wo der Pfeffer wächst« und wo man durch die dort heimischen Gewürze unbekannte und reizvolle kulinarische Abenteuer erlebt. Südamerika, die Karibik, Indien, Südostasien... Vielleicht werden aber auch auf Reisen im europäischen Raum Spezereien mit offeneren Sinnen und mehr



Sachverstand wahrgenommen als früher, man denke an die staunenswerten Lorbeerwälder im gesamten Mittelmeerraum, zum Beispiel in Kroatien oder auf Madeira. All dies bringt eine starke Motivation, zu Hause nachzukochen, was unterwegs so herrlich mundete. Schließlich setzen Kochbuchautoren, Starköche und andere Fachleute sehr auf Gewürze. Alfons Schuhbeck äußerte in einem Interview, seiner Beobachtung nach könnten die Menschen derzeit gar nicht genug darüber erfahren.

Und schließlich werden sie mehr und mehr mit hieb- und stichfesten Methoden auf ihre medizinische Wirksamkeit hin durchgecheckt. Der Münchner Immunologe Dr. Peter Schleicher, ein Spezialist für die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, sagte ebenfalls in einem Interview, scharfe Gewürze wie Zimt, Nelken oder Wacholder unterstützten die Abwehr optimal. Viele Gewürze seien wissenschaftlich hervorragend untersucht. Und: »Heute weiß man, dass medikamentöse Therapien leider unerwünschte Nebenwirkungen haben und das Immunsystem schwächen können. Deshalb empfehlen auch viele Ärzte beispielsweise bei einer Erkältung zunächst natürliche Methoden, die dem Körper helfen, mit der Infektion selbst fertig zu werden. Denn können Infekte ohne Antibiotika ausheilen, werden die Abwehrkräfte enorm gestärkt. Man ist meist lebenslang (!) vor Keimen, die man einmal erfolgreich bekämpft hat, geschützt, wenn der Organismus Antikörper dagegen gebildet hat.«

In seinem Buch »Wonach wir wirklich hungern« plädiert Deepak Chopra, indisch-amerikanischer Bestsellerautor und Endokrinologe (Spezialist für die Lehre von den Hormone produzierenden endokrinen Drüsen) für die Verwendung von Gewürzen. Vor allem empfiehlt er Ingwer als Unterstützer beim Abnehmen, Kurkuma als natürliches Antibiotikum so-

wie zur Vorbeugung gegen die Alzheimersche Krankheit und Zimt gegen chronische Entzündungen und Diabetes. Auch gibt er folgende neue Erkenntnis über den Zimt preis: «Der Geruch von Zimt trägt zur Verbesserung kognitiver Fähigkeiten bei, darunter der Konzentrationsfähigkeit, des Erinnerungsvermögens und der Auge-Hand-Koordination.» Eine hilfreiche Information für Personen, die nach einem Schlaganfall oder einem Unfall Altes neu erlernen müssen.

Schon unsere Vorfahren wussten um die Power der Gewürze, und zwar ohne wissenschaftliche Tests, sondern einfach durch den Erfahrungsschatz, der sich durch Versuch und Irrtum anhäuft. »Hot spots«, »heiße Stellen« dafür waren hier in unserem Lebensraum die mittelalterlichen Klosterapotheken, in denen Spezereien aus fernen Ländern ankamen, nachdem sie mit dem Schiff nach Venedig und von dort aus auf dem Rücken von Händlern über die Alpen transportiert worden waren. In den Klöstern wurden sie für allerhand originelle und köstliche Backwaren und Alkoholika verwendet, vor allem aber, um als Tee oder Zutat von Speisen Krankheiten zu heilen. Hildegard von Bingen, die berühmte Benediktinerin und Ärztin, die von 1098 bis 1179 lebte, schrieb beispielsweise über den Zimt, er sei warm und habe starke Kräfte. Sie empfahl ihn Gichtkranken und Menschen, »denen der Kopf schwer und stumpf ist«. In der traditionellen indischen Heilkunst, dem Ayurveda, spielen Gewürze seit jeher eine wesentliche Rolle, innerlich, äußerlich und als ätherisches Öl verwendet.

Früher mussten sich die Menschen überall auf der Welt auf natürliche Heilmethoden und -mittel verlassen. Pflanzenmedizin war dabei eine tragende Säule. Heute besinnt man sich wieder auf das, was Mutter Natur im Laufe von Millionen von Jahren hat wachsen und entstehen lassen. Es steht völlig mit

dem menschlichen Körper und seiner Seele im Einklang, regt seine Selbstheilungskräfte an, stärkt ihn und bekommt ihm ausgezeichnet. Man/frau muss nur wissen, was wofür und auf welche Weise ... Genau deswegen gibt es dieses Buch.

Übrigens hat sich noch etwas seit dem ersten Erscheinen geändert: Von Anfang an waren die angegebenen Rezepte vegetarisch, was aber nicht betont wurde. Denn es war klar, diejenigen Leserinnen und Leser, die sich fleischlos ernähren, würden es mit Freude bemerken. Denjenigen, die aber Fleisch verzehren, würde es entweder gar nicht auffallen. Oder sie würden es als angenehm empfinden, dass man sie nicht missioniert. Mittlerweile ist es lässig und trendy, Vegetarier zu sein, sogar Veganer. Daher also in aller Deutlichkeit: Die Rezepte auf diesen gut 350 Seiten sind durchgängig vegetarisch, teilweise vegan.

Also – es bewegt sich was beim Thema »scharfe Sachen«.

Viel Freude beim Lesen, Nachschlagen, Entdecken und Ausprobieren und würzige Grüße aus München

*Irene Dalichow  
im Frühling 2016*

## Mit Gewürzen durch Zeit und Raum

Eine alte arabische Legende erzählt, Zimt stamme von den Vögeln, die in ihren Nestern Zimtstangen gehortet hätten. Eine faszinierende Vorstellung, dass die Tiere des Himmels uns dieses kostbare Geschenk gemacht haben könnten!

Manche Tiere wissen um die Heilkraft der Kräuter und Gewürze, und sie verzehren sie bei Bedarf ganz gezielt, zum Beispiel Bären und Hirsche. Gorillas fressen bei bestimmten Erkrankungen Baumrinden. Wer weiß, vielleicht tun das ja auch Vögel? Möglicherweise besitzt also die alte arabische Legende einen wahren Hintergrund.

Die Menschen, die in grauer Vorzeit lebten, beobachteten das Verhalten der Tiere, machten selbst die Probe aufs Exempel und taten dann mithilfe ihrer eigenen Talente, Inspirationen und Fähigkeiten zu heilen weitere Schritte. So ließen sie beispielsweise die Früchte des Pfefferstrauchs fermentieren, damit sich ihre Heil- und Würzkraft optimal entwickelte.

Bis heute ist die pharmazeutische Industrie überaus interessiert an Wissen, das auf diese Weise gewonnen wurde, zum Beispiel dem der Indianer in den Regenwäldern Südamerikas.

Und bis heute gibt es in unserer Kultur Männer und Frauen, die durch genaue Beobachtung und dank ihrer gut ausgebildeten Intuition einen solchen Zugang haben. Die bekannte Künstlerin, Autorin und »weise Frau« Luisa Francia schreibt zum Beispiel im Januar 2006 in ihrem Web-Tagebuch ([www.salamandra.de](http://www.salamandra.de)): »Seit ich das erste Mal 1980 in Afrika war, habe ich mich gefragt: Was ist diese Faszination, diese unerklärliche Sehnsucht, die ich für Afrika verspüre? Auf meinen ersten Reisen war ich schwer krank, weil ich der Schul-

medizin folgte. (Das Medikament) Lariam zerstörte fast meine Leber. Seit ich mit den »kleinen Leuten«, den afrikanischen Bakterien und Viren, mit Artemisia, mit Zimtrindentee, mit Ingwer, mit Baobabfrucht, mit Chili kooperiere, verstehe ich sie viel besser.« Und seitdem geht es ihr gut, wenn sie sich in Afrika aufhält. Mit Gewürzen kommt sie in ihr Gleichgewicht, was ihr mit Hämmern von der pharmazeutischen Industrie nicht gelingt.

Zu Anfang konnten sich die Menschen nur mit den Möglichkeiten helfen, die dort zur Verfügung standen, wo sie lebten oder wo sie während ihrer Wanderungen als Nomaden vorbeikamen. Aber ab irgendeiner Zeit begann der Handel. Mit Karawanen und Schiffen wurden unter großen Mühen und Gefahren Gewürze von dort, wo sie wuchsen – vor allen Dingen aus Indien und Ceylon beziehungsweise Sri Lanka –, in andere Länder und Erdteile transportiert. Als frühestes Zeugnis für einen solchen Fernhandel gelten die Wandreliefs des Totentempels von Deir el-Bahri, errichtet von der Pharaonenherrscherin Hatschepsut. Die Reliefs sind fast 3500 Jahre alt und zeigen Expeditionen mit Lasttieren, die vom Nildelta zum Roten Meer führten. Von dort aus wurden Schiffe benutzt, die in Richtung Süden zum legendären Land Punt segelten. Der Zweck dieser Reisen bestand vor allem im Handel mit Weihrauch und Myrrhe, getrockneten Baum-





harzen, die man zum Räuchern und zum Einbalsamieren der Toten benutzte.

Archäologen berichten, dass eine Mumie aus der zwanzigsten Dynastie (1200 bis 1085 vor Christus) selbst nach über dreitausend Jahren noch Gewürzduft verströmte (hierzu mehr im Gewürzporträt Zimt)!

Spezereien gehörten einst als Heil- und Konservierungsmittel sowie als Parfums zu den teuersten Gebrauchsgütern. Manche wurden eins zu eins mit Gold aufgewogen, zum Beispiel Pfeffer und Safran, der aus den Samenfäden eines Krokus besteht. Andere Gewürze sind getrocknete Wurzeln, Knospen, Beeren und Stängel.

In seinem Buch *Feine Gewürz- und Kräuterküche* (siehe Literaturverzeichnis) liefert Alfons Schuhbeck folgende Definition für Kräuter und Gewürze: Kräuter sind die Blätter von frischen oder getrockneten Pflanzen. Gewürze sind Pflanzenteile wie Knospen, Früchte, Beeren, Wurzeln oder Rinden. Es gibt eine große Zahl von anderen Definitionen, gerade unter Fachleuten, aber Schuhbecks Formulierung ist im Prinzip richtig, sie ist handlich und passt für den Hausgebrauch ausgezeichnet. Während meiner Recherchen zu diesem Buch habe ich sie von den Spezialisten prüfen lassen, mit denen ich Gespräche führte. Sie waren damit einverstanden.

Um die tausend Jahre vor unserer Zeitrechnung drangen die Phönizier vom heutigen Südlibanon gen Westen und Norden nach Südspanien und Südengland vor. So gelangten Pfeffer, Nelken und andere *spices* in diese Regionen. Im östlichen

Mittelmeerraum wiederum wuchs eine Fülle von Gewürzen und Kräutern, die gegen die Kostbarkeiten aus dem Osten getauscht wurden, zum Beispiel Koriander, Fenchel, Anis, Mohn, Sesam und Dill. Diese köstlichen Zutaten fanden so ihren Weg nach Indien und Ceylon, wo sie die Köche inspirierten und die lokalen Kräutergärten bereicherten. Wie sich all dies im Individuellen, Privaten abspielte, können wir nur vermuten. Aber bestimmt würde es ein weiteres Geschichtsbuch aus Tausendundeiner Nacht füllen.

Im Hohelied Salomos, dem wohl erotischsten Text der Bibel, wird die Geliebte mit einem Gewürzgarten verglichen.

Als Moses die Juden aus ägyptischer Gefangenschaft führte, gelangte die Duftkultur der Ägypter mit dem Volk Israel nach Palästina. Daher sind im Alten Testament auch noch an anderen Stellen Hinweise auf Gewürze, sogar Rezepte zu finden, zum Beispiel für Salböle. Besonders die orthodoxe Kirche verwendet solche Öle bis heute, sie finden sich jedoch auch in der römisch-katholischen Kirche.

Die Römer begannen im 1. Jahrhundert nach Christus, nach Indien zu segeln. Sie liebten die Gewürze, die sie von dort mitbrachten, und verwendeten sie in der Küche, als Medizin sowie als Parfum.

Zu uns nach Mitteleuropa gelangten die kostbaren exotischen Güter erst im frühen Mittelalter. Von da an teilten sich die Ägypter und die Venezianer das europäische Gewürzmonopol. Die Preise wurden mit der Zeit immer horrender. Im 15. Jahrhundert war Venedig durch den Handel mit Gewürzen derart reich geworden, dass es Neid erweckte. Die Pracht der Bauten dort, die wir noch heute bewundern können, ist direkt darauf zurückzuführen.

Also machten sich andere Seefahrernationen auf die Suche nach neuen Routen in den Osten. 1487 fand der Portugiese





Bartolomeu Diaz einen Weg um das Kap der Guten Hoffnung im Süden Afrikas zum Indischen Ozean. Andere sollten folgen. Nun konnten die Preise der Venezianer unterboten werden, und Lissabon begründete seinen eigenen Reichtum.

Im Jahr 1492 überquerte Christoph Kolumbus im Auftrag des spanischen Königshauses den Atlantischen Ozean in Richtung Westen, um einen kürzeren Seeweg nach Indien herauszufinden – dahin, wo der Pfeffer wächst. Jawohl, Kolumbus' berühmte Reise fand der Gewürze wegen statt! Dabei entdeckte er Amerika, die »Indianer« und ganz neue, dort beheimatete Nahrungsmittel wie Tomaten, Mais, Kürbisse, Erdbeeren, Kartoffeln und Kakao. Bisher unbekanntes Gewürze waren Vanille, Chili und Piment.

Später konkurrierten Spanier, Briten und Niederländer mit allen möglichen Methoden, nicht nur denen der feinen engli-



schen Art, um die würzigen Waren aus Südamerika, der Karibik und der östlichen Welt.

Mitteleuropa war von Natur aus relativ arm an Gewürzen. Hier gab es nicht viel mehr als Senf, Wacholder und Kümmel. Vielleicht rührte der Hunger unserer Vorfahren nach den

die Sinne betörenden Kostbarkeiten ja von diesem Mangel her. Zeitweise besaßen Gewürze zusätzlich einen hohen ideellen Wert. Ihre Seltenheit, ihre weit entfernte Herkunft und ihre hauptsächliche Verfügbarkeit für Reiche und Privilegierte machten sie zu Prestigeartikeln. Die Suche nach Gewürzen und Gold war eine der wichtigsten Triebkräfte der europäischen Expansion im 15. Jahrhundert.





Vom 17. Jahrhundert an avancierten Kaffee, Tee und Zucker zu neuen Luxusgütern, die dann die Gewürze verdrängten.

Hier zu uns in den deutschsprachigen Raum gelangten Spezereien wie Kardamom, Ingwer oder Kurkuma in früheren Zeiten vor allem von Venedig aus über die Alpen. Auf beschwerliche Art wurden sie über alte römische Handelswege mit Lasttieren

oder direkt auf dem Rücken der Händler durch die Berge getragen. Wenn die Ebene erreicht war, ging es auf der Isar mit Flößen weiter. Da, wo heute das Deutsche Museum steht, befand sich früher der Münchner Floßhafen, ein wichtiger Ort für den Gewürzhandel.

Ein weiteres Zentrum für Gewürze war Nürnberg, von wo aus die teuren Güter nicht nur weiterverteilt, sondern wo sie auch zum Bestandteil wunderbarer Rezepte wurden, zum Beispiel von Lebkuchen und Glühwein.

Weil Gewürze, wie gesagt, bis zum 17. Jahrhundert bei uns sehr teuer waren, wurden sie lediglich von gut Betuchten üppig verwendet. Ärmere Leute leisteten sie sich nur an Festtagen, als Heilmittel, wenn sie richtig krank waren, oder sie beschränkten sich für die alltägliche Küche auf Lokales: Senfkörner beziehungsweise Senf, Wacholderbeeren, Kümmel und natürlich heimische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Bohnenkraut...



Am französischen Königshof gab es einen *épicier du roi* oder *de la reine*, einen Gewürzfachmann des Königs oder der Königin. Das war ein Offizier, der sich ausschließlich um die Gewürze und Konfitüren(!) kümmerte, die in der Königsfamilie verwandt und verzehrt wurden. Unter *épices de chambre*, Gewürzen des Schlafzimmers, verstand man nicht etwa erotische Wäsche oder etwas in der Richtung, sondern schlicht und einfach Betthupferl.

Heute gehören Gewürze überall ganz selbstverständlich dazu. Dabei ist Pfeffer das Lieblingsgewürz der Deutschen. Auch weltweit steht er an der Spitze, gefolgt von Capsicum-Gewürzen, also Paprika, Chili und Cayennepfeffer. Safran, Vanille und Kardamom bleiben die teuersten.

90 Prozent des internationalen Gewürzhandels vollziehen sich mit ganzen, einzelnen Gewürzen. Currypulver – indische Bezeichnung: *masala* – ist die einzige Mischung, die international ins Gewicht fällt.

Mehr als 80 Prozent der Spezereien stammen aus Entwicklungsländern, wo die Produktion und der Export einen wichtigen Teil der Wirtschaft darstellen. Darauf zu achten, dass das, was wir kaufen, aufgrund der Prinzipien des fairen Handels zu uns gekommen ist, kann also auf keinen Fall schaden.

Nordamerika hat als Gewürzlieferant kaum Bedeutung. Australien liefert lediglich Ingwer in nennenswertem Ausmaß. Es führen jedoch beide Kontinente wegen ihrer multi-kulturellen Bevölkerung große Mengen und eine reiche Vielfalt an Gewürzen ein. In Städten wie San Francisco oder Sydney bringen heute kenntnisreiche und kreative Kochkünstler die köstlichsten kulinarischen Schöpfungen auf den Tisch – nie Dagewesenes, das Nord, Süd, Ost und West mit-

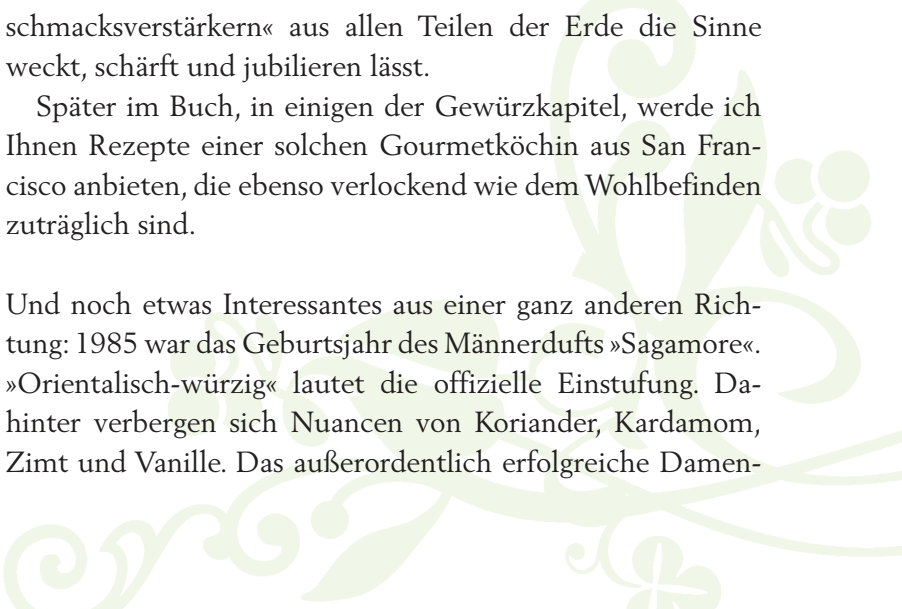




einander vermählt und das mithilfe von »natürlichen Geschmacksverstärkern« aus allen Teilen der Erde die Sinne weckt, schärft und jublieren lässt.

Später im Buch, in einigen der Gewürzkapitel, werde ich Ihnen Rezepte einer solchen Gourmetköchin aus San Francisco anbieten, die ebenso verlockend wie dem Wohlbefinden zuträglich sind.

Und noch etwas Interessantes aus einer ganz anderen Richtung: 1985 war das Geburtsjahr des Männerdufts »Sagamore«. »Orientalisch-würzig« lautet die offizielle Einstufung. Dahinter verbergen sich Nuancen von Koriander, Kardamom, Zimt und Vanille. Das außerordentlich erfolgreiche Damen-



parfum »Miracle« (»Wunder«) hat eine Pfeffernote. Und im ganz neuen Duft »Mille et Une Roses« (»Tausendundeine Rose«), ebenfalls für Damen gedacht, werden verschiedene Rosenarten mit Vanille kombiniert.

Gewürze sind also auch auf dieser Genussebene bis heute ein wesentlicher Faktor.



## Die Heilkraft von »scharfen Sachen«

Manche Menschen wollen gar nicht glauben, dass man mit Gewürzen wirksam die Gesundheit stabilisieren und Krankheiten heilen kann. Dabei spielen sie bis heute in der westlichen Heilkunde eine wichtige Rolle. Medizinische Laien wissen das bloß meistens nicht.

Beispielsweise enthalten über sechzig handelsübliche Teemischungen gegen Verdauungsbeschwerden und viele Hustensäfte für Kinder Fenchelsamen.

In Präparaten gegen die Reisekrankheit findet man häufig Ingwer. Kurkuma ist Bestandteil von Medikamenten gegen Gelenkbeschwerden. All dies hat mit »Alternativmedizin« nichts zu tun, sondern man bekommt solche Zubereitungen ganz normal vom Arzt verschrieben und erhält sie, von der Krankenkasse mitfinanziert, in der Apotheke.

Die Phytopharmakologie, die Wissenschaft, die sich mit der therapeutischen Wirkung von Pflanzen beschäftigt, erforscht mit modernen Methoden die gesundheitliche Bedeutung von Gewürzen. Und sie bestätigt vieles, was in der Volksmedizin schon seit Hunderten von Jahren praktiziert wird.

Die Wirkung findet auf unterschiedlichen Ebenen statt, und diese Ebenen spielen zusammen. Da sind die chemischen Inhaltsstoffe, die im Körper biochemische Reaktionen auslösen, zum Beispiel so, dass sie bestimmte Krankheitserreger abtöten. Die sekundären Pflanzenstoffe heißen so, weil sie keinen Nährwert besitzen und nicht zu den Mineralien, Ballaststoffen oder Vitaminen gehören. Trotzdem sind sie sehr wichtig, denn sie tragen die Verantwortung für medizinische Effekte und für den Geschmack der Gewürze.

Manche Spezialisten sprechen von 5000 bis 10 000, manche von über 30 000 sekundären Inhaltsstoffen oder »bioaktiven Substanzen«, zum Beispiel Bitterstoffen, Gerbstoffen oder ätherischen Ölen. Die Pflanzen produzieren sie unter anderem zum Schutz vor Fressfeinden oder um Nützlinge und »Bestäuber« anzulocken. Durch Trocknen werden diese Stoffe nicht beeinträchtigt, im Gegenteil. Manche Aromen sind nur als Geschmacksvorstufen vorhanden. Sie müssen erst durch Trocknen, Fermentieren oder Rösten erschlossen werden. Und so kann, was sich die Pflanzen im Laufe von Jahrmillionen zu ihrem Schutz und Weiterbestehen angeeignet haben, auch uns Menschen schützen und heilen.





Wenn sie sachgemäß gelagert werden, behalten die meisten Gewürze ihr Aroma und ihre Heilkraft über Jahre. Trotzdem empfiehlt es sich, zur Sicherheit möglichst frische Gewürze zu kaufen. Und solche, die möglichst naturbelassen sind, also nicht mit Chemikalien behandelt.

Sekundäre Pflanzenstoffe können folgendermaßen wirken:

- entzündungshemmend,
- den Stoffwechsel anregend,
- vorbeugend gegen Krebs,
- die Verdauung fördernd,
- den Blutdruck regulierend/senkend,
- keimtötend,
- den Cholesterinspiegel senkend,
- den Blutzuckerspiegel senkend,
- antioxidativ, das heißt die Bildung freier Radikale\* hemmend, sowie
- das Immunsystem stärkend.

Auch auf die Seele und den Geist, also zum Beispiel Denk- und Konzentrationsvermögen, wirken Gewürze. Das tun sie, wenn man sie verzehrt, besonders aber dann, wenn man sie in Form von ätherischem Öl oder »verräuchert«, also aromatherapeutisch, einsetzt. Denn Geschmacks- und Geruchssinn besitzen eine tiefe Verbindung zum Unterbewusstsein. Tatsächlich lassen sich die eingeatmeten Aromastoffe nicht nur im

---

\* Freie Radikale sind, chemisch betrachtet, Sauerstoffverbindungen mit ungepaarten Elektronen, die dadurch sehr reaktionsfreudig sind und andere Substanzen oxidieren. Normalerweise besitzt der Mensch genügend Mechanismen, um diese Verbindungen schnell zu entschärfen. Aber natürlich ist es angenehm, wenn Gewürze dabei helfen, die Bildung freier Radikale zu hemmen oder sie zu »fangen«.



Blut nachweisen, sondern sie wirken auch auf das Zentralnervensystem. So können sie die Tätigkeit mancher Drüsen beeinflussen – und damit die Gefühle.

Im Jahr 2002 veranstaltete das Deutsche Museum München die Ausstellung »Welt der Gewürze«, die auf großes Interesse stieß. Dr. Elisabeth Vaupel, die Leiterin der Abteilung Chemie des Museums, hat dazu einen Katalog verfasst, in dem sie schreibt, Gewürze gehörten zu den ältesten Arzneipflanzen. Sie enthalten viele physiologisch und pharmazeutisch wirksame Inhaltsstoffe und waren begehrte Speisezutaten nach der Devise »Ein guter Koch ist ein halber Arzt«, bis im 20. Jahrhundert pharmazeutische Präparate bevorzugt wurden. Denn deren Wirkung ist eindimensionaler und damit einfacher überprüfbar als die pflanzlicher Arzneimittel.

Von den etwa 345 000 Pflanzenarten der Erde, so Dr. Vaupel, enthalten nur 2300, also weniger als 1 Prozent, ätherische Öle. Viele davon werden als Gewürz- und/oder Arzneipflanzen genutzt. Ätherische Öle sind die Aromaträger der Pflanze. Sie finden sich oft nur in bestimmten, aber manchmal auch in verschiedenen Teilen ein und desselben Gewächses.

Botanisch verwandte Pflanzen enthalten häufig ähnliche oder sogar dieselben Inhaltsstoffe. Deswegen treten Gewürze in einigen Pflanzenfamilien gehäuft auf, in anderen gar nicht. Ingwergewächse, zu denen Ingwer, Kurkuma und Kardamom gehören, sind eine typische Gewürzpflanzenfamilie.

Außer in den Polargebieten wachsen Gewürzpflanzen fast überall auf der Erde. Die meisten kommen allerdings aus den Tropen, wo die Zahl der Pflanzenarten ohnehin am größten ist. Früher wuchsen sie in eng begrenzten Gebieten. Heute kultiviert man sie überall da, wo das Klima und die weiteren Umstände es erlauben. Sie stehen uns daher alle zur Verfü-

gung, und wir müssen vergleichsweise bescheidene Summen für sie zahlen.

Kürzlich fand das Atominstitut der Universität Wien etwas Faszinierendes heraus: Pflanzen besitzen unterschiedliche Strahlungsmuster. Jede Pflanze hat ein ganz eigenes Feld, eine Art energetischen Fingerabdruck. Dieses Muster ergreift mit seinen Informationen in Sekundenbruchteilen das Abwehrsystem des Körpers, das mit dem Hormonsystem und dem Gefühlsbereich verbunden ist. Bei den chemischen Substan-



zen, aus denen die meisten synthetischen Medikamente hergestellt werden, findet man diese Vorgänge nicht.

Und noch eine faszinierende Untersuchung: Dr. David Bergman, Professor für Kinderheilkunde an der Stanford-Universität in Palo Alto, veröffentlichte Ende 2005 eine Studie, aus der hervorgeht, dass die landläufige Meinung, Babys vertragen keine Gewürze, falsch ist. Ab dem sechsten Monat, so Bergman, dürften Kinder praktisch das Gleiche essen wie Erwachsene – natürlich entsprechend zerkleinert, denn sie haben ja noch keine Zähne. Die ersten Geschmackserfahrungen prägten spätere Essgewohnheiten. Wenn Eltern also von vornherein verhindern möchten, dass ihre Kinder später übergewichtig werden, sollten sie ihnen möglichst früh vielseitige, frisch zubereitete, gewürzte Nahrung anbieten. Das gewöhne sie an eine offene Haltung unbekanntem Geschmäckern gegenüber. Und es bringe sie dazu, sich später »gesund« zu ernähren. In anderen Ländern (als den USA) werde das so schon immer erfolgreich praktiziert, zum Beispiel in Frankreich, Japan und Afrika. Dort sei Übergewicht viel weniger verbreitet als in Nordamerika.\*

---

\* Bericht über die Untersuchung veröffentlicht von der Nachrichtenagentur Associated Press am 10. 10. 2005: »Nutrition studies say to give babies variety of foods, even spices«.

## Auf dem Gewürzpfad

Das Wort »Gewürz« geht auf das mittelhochdeutsche *wurz* zurück, was allgemein »Kraut« und »Pflanze« bedeutet. Im Laufe der Zeit veränderte sich die Bedeutung so, dass man darunter die getrockneten wirksamen Teile der Pflanze verstand. Gegen Ende des Mittelalters sagte man dann dazu »Gewürz«.

Wer gern lebendige Gewürzpflanzen kennen lernen möchte, sollte den Botanischen Garten München-Nymphenburg an der Menzinger Straße besuchen. Denn er ist nicht nur einer der bedeutendsten der Welt, sondern er hat auch einen »Gewürzpfad«. Das heißt, in einem der Gewächshäuser sind die Pflanzen von Piment, Vanille, Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer, Kardamom, Zitronengras und anderen Gewürzen zu finden. Sogar ein Curryblattbaum ist dabei. Ja, so heißt er tatsächlich: Curryblattbaum.

Es gibt auch einen Weißzimtbaum, der auf den Westindi-





schen Inseln und in Florida heimisch ist und dessen Rinde dort zum Aromatisieren verwendet wird. Außerdem einen Ceylonesischen Zimtbaum, dessen eigentlichen Stamm man kürzlich fällen musste, der aber trotzdem von sich aus schon wieder kräftig nachwächst. Die Blätter, wichtig für die Gewinnung von ätherischem Öl, sind größer, als ich vermutet hatte – so etwa wie eine schmale Frauenhand. Ihr leuchtendes Grün und die deutlich sichtbare Aufteilung finde ich ansprechend und ästhetisch.



Folgender Text ist zur Erklärung angebracht: »Der Ceylonzimt ist ein immergrüner, bis 20 Meter hoch wachsender Baum mit eiförmigen, gegenständigen Blättern, die durch drei Längsnerven charakterisiert sind. Die weißlichen Blüten sind klein und unscheinbar. Die reifen Früchte werden im unteren Bereich von einem fleischigen Blütenbecher eingehüllt. Von etwa zweijährigen Zweigen wird die Rinde geschält und von der äußeren Borke befreit, sodass nur der feine Bast übrig bleibt. Dieser rollt sich beim Trocknen nach beiden Seiten zusammen. Erst nach drei oder vier Wochen entstehen durch einen Fermentationsprozess die charakteristische braune Farbe und das typische Aroma.«

Die Gewürzpflanzen sind alle mit so ausführlichen Informationen bestückt. Etwas knapper gefasst sind die Schilder an

den anderen interessanten Pflanzen in diesem Gewächshaus, beispielsweise an Reis, Bananenstauden, Zuckerrohr und einem Kakaobaum.

Ich erhalte eine private Führung von Dr. Ehrentraud Bayer, einer Biologin und promovierten Botanikerin. Sie ist stellvertretende Direktorin des Botanischen Gartens München und arbeitet hier seit 1993. Unter anderem zeichnet sie für den Bereich tropische Nutzpflanzen verantwortlich. Ihre Doktorarbeit schrieb sie über eine Pflanzengattung in Chile, das Jahr 1981 verbrachte sie dort. Man merkt ihr die Begeisterung für dieses Land an, für seine Kultur, auch für die Küche und die Gewürze. Sie erklärt, dass ein nur in Chile wachsender Zimtbaum der heilige Baum der dortigen Indianer ist.

Auch sonst gibt es beim Gang mit ihr durch das üppig grüne Gewächshaus eine Menge zu lernen, zum Beispiel, dass ein Wurzelstock oder »Rhizom« (Ingwer, Kurkuma) keine Wurzel ist, sondern eine »unterirdische Spross-Achse«. Aus einer Wurzel könnte man keine neue Pflanze bekommen. Wenn man aber ein Rhizom in einen Blumentopf mit Erde legt, es gießt und ihm ein bisschen Zeit gibt, fängt es an zu wachsen.

Mit Kurkuma, Safran, Zimt und Wacholder wurde früher gefärbt. Wie die Farbe jeweils genau herauskam, hing von der Beize ab, die zusätzlich verwendet werden musste. Frau Dr. Bayer bietet für Studenten und auch für »Normalsterbliche« Färbkurse an. Sie zeigt mir ein von ihr selbst koloriertes Seidentuch in leuchtenden Gelb- und Orangetönen.

Hier haben wir wieder eine »Kandidatin«, der ich Alfons Schuhbecks Definition für Kräuter und Gewürze zur Prüfung vorlege: Kräuter sind die Blätter von frischen oder getrockneten Pflanzen. Gewürze sind Pflanzenteile wie Knospen, Früchte, Beeren, Samen, Wurzeln oder Rinden.

Genau wie bei den anderen vorher von mir befragten Fach-



leuten findet diese Definition ihre grundsätzliche Zustimmung, wobei sie als Botanikerin den Begriff »Kraut« etwas anders versteht als der Gourmetkoch. Sie würde sagen: »Küchenkräuter sind die Blätter von frischen und getrockneten Pflanzen.«

Der Begriff »Botanik« (griechisch *botaniké*) leitet sich übrigens vom griechischen Wort *botáne* für »(Futter-, Weide-)kraut«(!) ab. »Botanik« steht für »Pflanzenkunde«. Ein Botanischer Garten ist eine Anlage als Hilfsmittel für Forschung und Unterricht in ebenjener Disziplin. Sonderformen sind Alpen- und Schulgarten. (Der Botanische Garten München, der von der Ludwig-Maximilians-Universität geleitet wird, hat auch einen Alpengarten.)

Das ganze Jahr über kann man in der großzügigen Anlage spazieren gehen, sich erholen und an den herrlichen Pflanzen freuen. Ein Besuch der Gewächshäuser in der ungemütlichen Jahreszeit kann eine geradezu therapeutische Wirkung zeigen, denn hier taucht man in eine Welt voller Üppigkeit, Wärme und Farben ein, während draußen der karge Winter das Land mit seiner Eiseskälte überzieht. Eine Wohltat für Körper und Seele!

Der Gewürzpfad ist ein Überbleibsel von der erwähnten Ausstellung »Welt der Gewürze« im Jahr 2002, die im Botanischen Garten sozusagen eine Außenstelle hatte.

Im übertragenen Sinne auf dem Gewürzpfad befand ich mich Ende Februar 2006 während eines langen, harten, anstrengenden Winters. Ich hatte einen schweren grippalen Infekt mit vierzig Grad Fieber, starken Kopf- und Halsschmerzen und einem ständigen Übelkeitsgefühl. Trotzdem nahm ich außer einem leichten Schmerzmittel und abschwellend wirkenden Nasentropfen keine Medikamente. Denn ich weiß aus

Erfahrung, dass mein Körper lieber auf seine eigene Weise mit unliebsamen Besuchern fertig wird, als sich der Hilfe von Antibiotika anzuvertrauen. Und dass ich mich körperlich-see-lisch nach überstandener Fieber und bewältigter Krankheit phantastisch fühle, fast in einem High-Zustand.

Während der heißen Phase mochte ich nichts zu mir nehmen als Wasser, Kamillen- und Fencheltee – Tees, die mich normalerweise nicht hinterm Ofen hervorlocken. Ab und zu lutschte ich einen Teelöffel Honig, was ich für Hals, Magen und den gesamten Körper als sehr wohltuend empfand. Weil ich während der Zeit an diesem Buch arbeitete, dachte ich immer wieder an Milch mit Gewürzen und an Gewürzhonig, aber zu Beginn der Krankheit war das nicht das Richtige. Ich war erstaunt, wie exakt mir mein Körper anzeigte, was ihm im Moment guttut und was nicht.

Die Zeit für heilende Gewürzzubereitungen war definitiv erst dann gekommen, als das Fieber sich verabschiedet hatte. Meine erste richtige Mahlzeit wurde ein Currygericht aus über Nacht eingeweichten getrockneten Erbsen, einer Kartoffel und Rosenkohl, verfeinert mit einer von mir individuell und frisch zubereiteten Currygewürzmischung, in der besonders viel Schwarzkümmel enthalten war (der tötet Bakterien und Viren, erweitert die Bronchialgefäße und unterstützt das Abwehrsystem), außerdem Zimt (der ist gut für Hals und Magen, zudem wärmend) und Koriander (stärkt, kann außerdem Kopfschmerzen lindern).

Ich füllte diese ungewöhnliche und mir bis dahin ganz und gar unbekanntes Zusammenstellung in einen tiefen Teller, bestreute sie mit knackig-frischem Dill und freute mich über den angenehmen Anblick und Duft. Meine Nase war noch ziemlich zu, aber das betörend-würzige Aroma drang durch alle Poren.

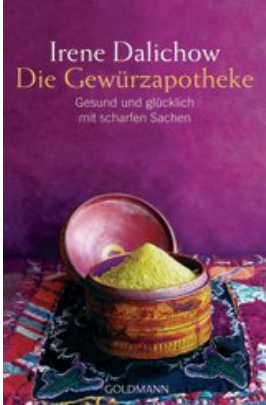


Genauso war es dann mit dem scharfen, köstlichen Geschmack. Die Freude ließ sich durch nichts bremsen. Was für ein Genuss, nach Tagen des Unwohlseins auf einmal wieder richtig »reinzuhauen« und die Liebe zu spüren, die durch den Magen geht!

Der noch entzündete Hals bekam sein Teil ab, das heißt, dort kratzte es ein bisschen, aber es war ein »Wohl-Weh«, ein Schmerz, bei dem man spüren kann, dass er einem nicht schadet, sondern nutzt.

In den folgenden Tagen experimentierte ich weiter mit allen möglichen Zusammenstellungen von Gemüsecurrys und Gewürzschnitten, die mir allesamt hervorragend schmeckten und bekamen. Ich spürte, wie meine verlorenen Kräfte durch diese Heilnahrung schneller zurückkehrten als sonst.

Meine Apothekerin, mit der ich telefonisch Kontakt hatte, war beeindruckt davon, wie schnell ich nach diesem schweren Infekt sozusagen von selbst wieder auf die Beine kam.



Irene Dalichow

### **Die Gewürzapotheke**

Gesund und glücklich mit scharfen Sachen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-21790-8

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2006

Wussten Sie, dass

- Senfkörner die Lebensenergie wecken und die Seele aufmuntern?
- der Verzehr von Zimt gegen Diabetes II hilft?
- Knoblauch wie ein Antibiotikum wirken kann?
- die ätherischen Öle von Fenchel, Wacholder und Zitronengras in der Aromatherapie eine wichtige Rolle spielen?
- Gewürznelken, auf dem Grill "verräuchert", Insekten vertreiben?

Gewürze gehörten früher zum Kostbarsten und Teuersten, das die Menschen kannten. Heute stehen sie für wenig Geld jedem zur Verfügung. Sie machen in der Küche, dass alles nach "mehr" schmeckt. Im gesundheitlichen Bereich helfen sie, dass der Körper aus eigener Kraft und ohne Nebenwirkungen wieder in Balance kommt. Und der Seele geben sie ungeahnte Unterstützung.

In diesem Buch werden zum ersten Mal alle für den Laien interessanten und nützlichen Informationen zusammengestellt - 25 bekannte Gewürze und ihre erstaunlichen Wirkungen. Mit vielen Anwendungsvorschlägen, Rezepten und Tipps.

Eine wahrhaft würzige Angelegenheit...



[Der Titel im Katalog](#)