

AROMA ESSENZIELL – DIE PRAKTISCHE KUNST DES WÜRZENS

6 EIN FEST FÜR DIE SINNE

Für das Kochen wichtig zu wissen: Wenn wir sagen, „es schmeckt“, meinen wir eigentlich viel mehr als das. Unsere Sinne erkennen sekundenschnell Geschmacksrichtungen, Textur, Schärfe und Temperatur – und nicht zuletzt Tausende von Aromen. Hier beginnt das große Feld der Aromaforschung, die uns die Vielfalt der Düfte besser verstehen lässt.

9 BASISGESCHMACK UND TRIGEMINUSREIZ

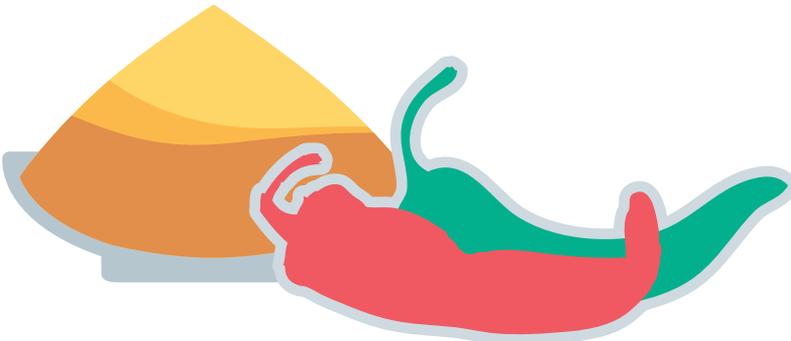
16 WÜRZPRAxis

Sowohl abwechslungsreich als auch ausgewogen zu würzen, ist eine Kunst – aber beachtet man ein paar Grundregeln, ist es gar nicht so schwer. Hier erfährt man, wie das Spiel mit den fünf Grundgeschmacksrichtungen funktioniert und wie beim Prinzip des Food-Pairings und Food-Completings Aromen ganz unterschiedlich zum Einsatz kommen können.

32 GÄNGIGE ZUBEREITUNGSARTEN

36 FOOD-PAIRING UND FOOD-COMPLETING

40 GESCHMACK – SUCHEN UND ERSETZEN



42 KRÄUTER, GEWÜRZE & MEHR

Kräuter, Gewürze und viele weitere aromatische Zutaten aus aller Welt im Porträt: Welche Aromen sie besitzen, wie man sie in der Küche einsetzen und kreativ kombinieren kann.

44 **DIE NEUN AROMAGRUPPEN**

46 **FARBSCHEMA: SO FUNKTIONIERT'S**

80 **SCHÄRFEGRAD**

153 **EINE PFLANZE – DREI AROMAPROFILE**

170 **SALZ IN LEBENSMITTELN**

209 **SÜSSKRAFT IM VERGLEICH**

214 GEWÜRZMISCHUNGEN

Ob ein frisch-kräuteriges Bouquet garni oder ein scharf-würziges Chat Masala: Woraus klassische und exotische Gewürzmischungen bestehen, wie man sie selbst mischen und was man damit würzen kann.

220 **SPIEL MIT DEN AROMEN**

228 **MASALAS**

242 SAUCEN UND PASTEN

Barbecuemischungen, Pestos, Chutneys und Moles: Viele Flüssigwürzen lassen sich ganz frisch selbst anrühren. Bei verschiedenen Soja- und Fischsaucen wird das schon schwieriger.

255 **FISCHSAUCEN UND VARIANTEN**

262 **WÜRZVARIANTEN MIT SOJASAUCE**

282 **SALSAS**

288 ALKOHOLE, ESSIGE, FETTE UND ÖLE

Die wichtigsten Alkohol- und Essigsorten, die aromatischsten Würzöle und Fette: Wie sie schmecken, duften und trigeminal reizen – und was man mit ihnen in der Küche anstellen kann.

324 ANHANG

324 **KLEINE GERUCHSSCHULE**

325 **WAS PASST WOZU?**

337 **EINKAUF, LAGERUNG,
ANBAU**

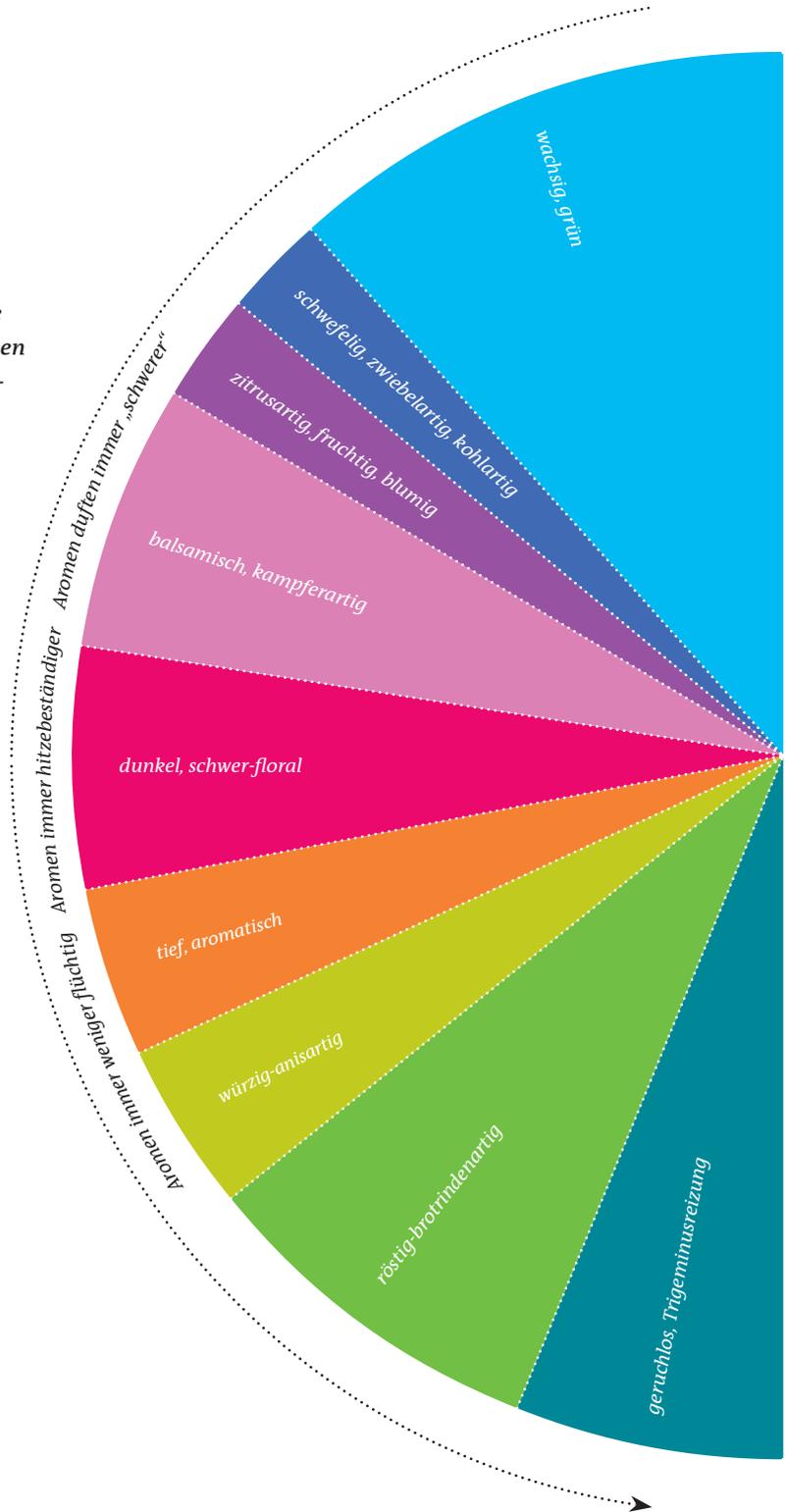
344 **REGISTER**

352 **IMPRESSUM**



DIE NEUN AROMAGRUPPEN

Das Halbkreisdiagramm zeigt die Größe der einzelnen Aromagruppen an, die jeweils unterschiedlich viele Aromastoffe umfassen. Gleichzeitig erkennt man, welche Düfte sich rasch verflüchtigen und welche man mitkochen kann. Von oben nach unten werden die Düfte hitzebeständiger und wir nehmen sie als „schwerer“ wahr.





GRUPPE 1: ALIPHATISCHE KOHLENWASSERSTOFFE

Geruchstyp: grün, wachsig, fettig, fruchtig, pilzig

Beispiele: (Z)-Hex-3-enal, Decanal, (E,Z)-2,6-Nonadienal



GRUPPE 2: SCHWEFELVERBINDUNGEN

Geruchstyp: schwefelig stechend, kohlig, zwiebelartig

Beispiele: Dipropylsulfid, Dimethylsulfid, Methional, Allicin, Nitrile



GRUPPE 3: ACYCLISCHE TERPENE

Geruchstyp: floral, zitronenartig, leicht blumig, rosenartig, lavendelartig

Beispiele: Citronellol, Geraniol, Linalool, Nerol, Myrcen



GRUPPE 4: CYCLISCHE TERPENE

Geruchstyp: warm, balsamisch, kampferartig, minzig, würzig, bitter, erdig, thymianartig

Beispiele: Limonen, 1,8-Cineol, Borneol, 3-Caren, Carvon, Fenchon, Pinen, Safranal



GRUPPE 5: SESQUITERPENE

Geruchstyp: dunkel, schwer-floral, kampferartig, holzig, balsamisch, terpeninartig, erdig-gemüsig

Beispiele: Caryophyllen, (E)-Germacren, Bergamoten, Bisabolol, Bisabolen, Camphen, Selenen



GRUPPE 6: AROMATEN

Geruchstyp: aromatisch, mandelartig, anisartig, pizzaartig, thymianartig, vanillich, rauchig

Beispiele: Thymol, Benzaldehyd, Vanillin, Carvacrol, Cuminaldehyd, Elemicin, Phenylpropan, Tymol, 4-Ethylguajacol



GRUPPE 7: PHENYLPROPANOIDE

Geruchstyp: süßlich, anisartig, muskatartig, würzig, zimtig

Beispiele: Anethol, Estragol, Eugenol, Cumarin, Myristicin, Safrol, Zimtaldehyd



GRUPPE 8: HETEROCYCLISCHE VERBINDUNGEN

Geruchstyp: brotrindenartig, heuartig, karamellig, holzig, nussig, röstig

Beispiele: Butylphthalid, Corandrin, Cumarin, Furfural, Perillen, Pyrazin, Sesamol, Sotolon, 2-Isobutyl-3-Methoxypyrazin



GRUPPE 9: NICHTFLÜCHTIGE VERBINDUNGEN: TRIGEMINALE REIZE

Geruchstyp: geruchlos, trigeminal, reizend, wärmend, kühlend, beißend, demineralisierend

Beispiele: Capsaicin, Quercetin, Gallussäure, Oxalsäure

DUKKA, DUKKAH, DUQQA



FLAVOUR: nussig, mild, salzig

ZUTATEN: Haselnüsse, Cashew-, Pinienkerne, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Sesamsamen, Fenchel Früchte, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Salz. Variante zusätzlich mit Thymian

ZUBEREITUNG: Nüsse trocken anrösten und klein hacken. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Sesamsamen und Fenchel Früchte trocken rösten und mörsern, mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz vermischen. Eventuell getrockneten Thymian dazugeben. Vor dem Servieren auf Fladenbrot mit Olivenöl zu einer Paste verrühren, kurz ziehen lassen.

Die afrikanisch-orientalische Nuss-Gewürzmischung kann man im Fachhandel kaufen – oder recht einfach selbst herstellen. Traditionell wird die Mischung mit Fladenbrot und Olivenöl als Vorspeise genossen, sie bietet sich aber auch überall dort an, wo im herzhaften Bereich Nüsse zum Einsatz kommen: etwa in einem Karottensalat, zu gebratenem Gemüse oder als nussige Kruste für Steak oder gebratenen Fisch. Gute Grundzusammenstellung: Mischung aus je 3 Teilen Haselnüsse und Cashewkerne, je 1 Teil Pinienkerne, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Pfefferkörner, Paprikapulver und Salz, 3 Teilen Sesamsamen und Fenchel Früchte nach Belieben.

GOMASIO, GOMASHIO



FLAVOUR: nussig, salzig

ZUTATEN: heller Sesam, Meersalz. Variante mit Nori-Flocken

ZUBEREITUNG: Der Sesam wird kurz trocken geröstet, um ihn nussiger und aromatischer zu machen. Abgekühlt, wird er im Mörser zerstoßen und mit Meersalz vermischt.

Die wörtliche Übersetzung aus dem Japanischen sagt klar, woraus diese Würze besteht, die in Japan auf jedem Tisch steht: „Goma“ heißt Sesam und „Sio“ beziehungsweise „Shio“ Salz. Man nimmt meist die hellere Sesamsorte, seltener die dunkle. Damit werden Reis-, Gemüse- und Nudelgerichte, Suppen und Salate gewürzt. Mitgekocht wird Gomasio nie, sondern immer erst über die fertigen Gerichte gestreut. Es gibt eine Variante mit Nori-Flocken und sogar eine salzlose mit Sesam, Seetang-Flocken und etwas Sojasauce. Eine Prise Gomasio auf ein Schokomousse oder einen Orangenkuchen bewirkt kleine Flavourwunder. Die koreanische Version, *Kkaeso-geum*, enthält mehr Sesam. Gute Grundzusammenstellung: Mischung aus 7 Teilen Sesam und 1 Teil Salz.

GOMASIO



KHMELI-SUNELI



DUKKA



GĀLAT DAGGA, QĀLAT DAQQA

ADVIEH

BAHARAT (TÜRKISCH)

BAHARAT (TUNESISCH)

COLOMBO POWDER





CHINESISCHE FÜNF-GEWÜRZE-MISCHUNG



HAWAYIJ



BAHARAT

MILD SEASONING



HARISSA (SAUCE)



CHILI-SAUCE SÜSS-SAUER



BAJAN-MISCHUNG



JAMAICA-JERK



KUBANISCHER ADOBO



MOLE NEGRO



PIPIÁN, PIPIÁN VERDE

MOLE COLORADITO

MOJO VERDE

MOJO ROT

MOLE POBLANO

TRINIDAD-MISCHUNG





TRUFFELÖL



KOMBU-ALGENÖL

UMAMIÖL



GOUDA CANDEMA (1000 TAGE ALT)



GRANA PADANO

SCHWEIZER SBRINZ



SAKE

TRÜFFELÖL

TYPISCHE VERWENDUNG: Kartoffelpüree, Pasta, lauwarmer Kartoffelsalat, Fonduta (geschmolzener Käse)

Echtes Trüffelöl ist ein gutes Speiseöl, das mit → Trüffeln oder zumindest Trüffelresten (Schalen) versetzt wurde. Es kann interessante Akzente setzen: Ein mit wenigen Tropfen aromatisiertes Kartoffelpüree ist ein Gedicht. Auch Pasta verträgt ein paar Tropfen. Großzügig über das Gericht gelöffeltes Öl macht alles wieder zunichte – Geschmack und Aroma werden penetrant-aufdringlich. Beim Kauf von Trüffelöl ist darauf zu achten, dass wirklich das Aroma echter Trüffeln darin ist. Das heißt, auf dem Etikett darf nicht stehen, es befinde sich „Aroma“, „Trüffelaroma“ oder „naturidentisches Aroma“ in der Flasche: Im Labor erzeugtes Trüffelaroma ist zwar weder schädlich noch verwerflich, es ist das identische Molekül: Androsterol. Es wird aber niemals das Aroma echter Trüffeln nachahmen können, das – wie bei so vielen aromatischen Zutaten – erst aus der Kombination aller höchst komplexer Bestandteile entsteht.

UMAMIÖL

TYPISCHE VERWENDUNG: gedämpfter Fisch, Gemüsesalat, Fleischsalat, Ravioli, Involtini

Bessere Alternativen zu einem schlechten Trüffelöl sind selbst hergestellte Öle aus Pilzen und deren Resten, die nicht zum Kochen verwendet werden. Dazu können Füße von Champignons, Steinpilzen, Pfifferlingen und auch Trüffelreste in neutrales Öl gelegt werden. Diese Mixtur wird im Thermomix bei 50 °C für 10 Minuten erwärmt und anschließend püriert. Danach lässt man sie über Nacht stehen und filtert das aromatisierte Öl ab. Das Resultat ist ein intensives, nach Pilzen duftendes „Umamiöl“. Es lässt sich zum Würzen von Gemüsesalaten, Fleischsalaten oder auch zum Finalisieren von Saucen verwenden. Interessant ist das Würzen von gedämpften Speisen: Ihnen können über das Öl herzhafte Noten hinzugefügt werden. Aus den abgefilterten Feststoffen lässt sich mit Frischkäse noch eine köstliche Farce für Ravioli oder Involtini zaubern.