

SINA BUTENUTH



Natürlich gesund:

KRÄUTER & GEWÜRZE

Verwendung und Heilkraft



SINA BUTENUTH



Natürlich gesund:

KRÄUTER & GEWÜRZE

Verwendung und Heilkraft

Über die Autorin:



Sina Butenuth lebt in München und ist als Hotelbetriebswirtin, begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Senior Programm Managerin eines Veranstalters für Freiwilligenarbeit und weltweite Praktika viel auf Lebensmittelmärkten in Südostasien und Australien unterwegs. Nebenberuflich engagiert sie sich als Coach und Workshop-Leiterin bei der Initiative Natural Life-Art.

© 2021 Brunnen Verlag GmbH
Lektorat: Peter Butenuth
Gestaltung: Daniela Sprenger
Umschlagfoto: Adobe Stock
ISBN Buch: 978-3-7655-3278-8
ISBN E-Book: 978-3-7655-7630-0
www.brunnen-verlag.de

EINLEITUNG

*„Kochen und Backen ist eine Kunst,
die gleichermaßen Leib und Seele
erfreut.“*



Wer wie ich so gerne kocht und lecker isst, weiß, dass Kräuter und Gewürze gezielt oder kreativ angewendet aus

einem einfachen Gericht ein Festessen zaubern können.

Das Schöne am Würzen ist, dass du dich nicht nur nach den Angaben im Rezept richten musst, sondern als Chefin oder Chef am Herd jederzeit in Eigenregie Rezeptangaben wie: ein wenig Chili, vorsichtig salzen, pikant abschmecken oder großzügig mit frischen Kräutern bestreuen, so in die Praxis umsetzen kannst, dass auch einfachste Gerichte eine spannende, aromatische Note bekommen.

Nicht nur Kochen ist eine Kunst, sondern zu Recht gibt es „die Kunst des Würzens“.

Die Kräuter und Gewürze, die wir jeden Tag ganz selbstverständlich in unserer Küche verwenden, haben nicht nur eine geschmacksgebende Wirkung, sondern durch eine gute Wahl der Kräuter werden unsere Speisen gleichzeitig auch gesünder und bekömmlicher.

Ein altes Sprichwort sagt: „Ein guter Koch ist gleichzeitig auch ein guter Arzt.“

Genau darum geht es in meinem Buch: du wirst einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Gewürze und deren Anwendungsbereiche bekommen, sowohl im gesundheitlichen Bereich als auch für die Verwendung als Gewürz.

Falls du wissen möchtest, woran man erkennt, dass du ein echter Gewürz-Fan geworden bist – es sieht bei dir dann vermutlich so wie in meiner kleinen Gewürz-Küche aus:



Nun wünsche ich dir viel Freude beim Lesen des Buches und viel Spaß beim kreativen Würzen deiner Gerichte!



INHALT - WAS DICH ERWARTET:

Die Geschichte der Kräuter und Gewürze

Gewürze kaufen - Tipps und Tricks

Gewürze richtig lagern - trocken und frisch

Gewürze und Kräuter haltbar machen

Gewürze und Kräuter selbst anbauen

Gesundheitliche Verwendung von Kräutern und Gewürzen

Kräuter & Gewürze A - Z

Erläuterung der verwendeten Symbole

Übersichtstabelle Heilwirkungen

Gewürzmischungen selber machen

Sachregister der Kräuter und Gewürze

Literatur und Quellennachweis

Bildnachweis

DIE GESCHICHTE DER KRÄUTER UND GEWÜRZE



In China und bei den alten Ägyptern und Griechen wurden schon vor Jahrtausenden verschiedene Kräuter und Gewürze als Heilkräuter verwendet. Darüber hinaus hat man häufig in dem Zusammenhang mit unterschiedlichen religiösen Ritualen und Brauchtümern Gewürze benutzt. So

entdeckte man u. a. bei dem Grab von Pharao Tutanchamun Kümmel als Grabzugabe.

Durch verschiedene Ausgrabungen in Asien fand man heraus, dass der intensive Handel mit dem „Luxusgut“ Gewürze bereits zwischen dem 13. und 14. Jahrhundert eine große Bedeutung hatte. Teilweise kam es sogar zu Konflikten und Kriegen zwischen verschiedenen Ländern, bei denen es um die Zuteilung von entsprechenden Gewürz-Anbaugebieten ging.

Einen besonderen Höhepunkt erreichte der Gewürzhandel im 15. Jahrhundert, als die ersten großen Seewege zwischen Asien und Europa entdeckt wurden und für einen florierenden, weltweiten Handel sorgten.

Über die verschiedenen Handelsrouten verbreiteten sich die Gewürze dann nach und nach in der ganzen Welt.



Bei der Erforschung der sog. Kräutermédisin wurde entdeckt, dass erste Erkenntnisse über die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen bereits aus der Jungsteinzeit stammen. So hat man z. B. bei Untersuchungen der bekannten Gletscher-Mumie „Ötzi“ verschiedene getrocknete Kräuter gefunden, die eindeutig für die medizinische Verwendung gedacht waren. Die Wissenschaft geht davon aus, dass die Menschen damals immer wieder gezielt Kräuter gegen Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Entzündungen oder Fieber ausprobiert und bei

positiver Wirkung das Wissen darüber dann über Generationen weitergegeben haben.

Circa 3.000 Jahre v. Chr. entstanden die Ursprünge der ayurvedischen Medizin in Indien. Zu dieser Zeit wurden in Indien und auch in Israel schon die ersten Schriften zum Thema der Kräutermethodik erstellt. Diese Bedeutung wird auch in Teilen der Bibel überliefert - so findet man in der Luther-Bibel 2017 bei „Hesekiel 47,12“ folgenden Text:

„Und an demselben Strom, am Ufer auf beiden Seiten, werden allerlei fruchtbare Bäume wachsen, und ihre Blätter werden nicht verwelken noch ihre Früchte ausgehen; und sie werden alle Monate neue Früchte bringen, denn ihr Wasser fließt aus dem Heiligtum. Ihre Frucht wird zur Speise dienen und ihre Blätter zur Arznei.“



Zwischen 2.500 v. Chr. und 1.000 v. Chr. haben die alten Ägypter die heilwirksame Nutzung von Kräutern intensiv erforscht und angewendet. Zu dieser Zeit gab es erste „Ärzte“, die bei Krankheiten bzw. Beschwerden gerufen wurden. Diese These wird durch viele archäologische Funde (Reliefs, Schriften, Grabbeigaben oder anhand von Spuren an den Körpern von Verstorbenen) belegt. Besonders spannend war der Fund der Papyrus-Rolle „Papyrus Ebers“, die eine Aufzeichnung medizinischer Anwendungen u. a. bei Haut-Problemen, gynäkologischen Erkrankungen und Magen-Darm-Problemen darstellt.

Während der Antike schufen die Römer und Griechen in den Jahren 600–800 v. Chr. die Basis für die spätere Klostermedizin im Mittelalter. In dieser Zeit verbreitete sich das Wissen über Heilkräuter in ganz Europa und wurde an vielen Orten intensiv erforscht und in Schriften festgehalten.

Mit den Klöstern entstanden im Mittelalter auch die ersten Kloster-Kräutergärten. Bekannteste Vertreterin der damaligen Klostermedizin ist sicherlich Hildegard von Bingen, die als erste weibliche Äbtissin über Themen der Medizin insbesondere in Bezug auf Heilkräuter forschte und schrieb.



Durch den Benediktiner „Benedikt von Nursia“, Abt und Ordensgründer, wurde damals verbindlich festgelegt, dass sowohl das Beten als auch die Arbeit wichtiger Bestandteil in einem Kloster sein müsse. Bei ihrer Arbeit sollten sich die Nonnen und Mönche besonders auf die Heilung von Krankheiten spezialisieren, um Armen, Kranken und Hilfsbedürftigen in jeder Form Beistand leisten zu können. Aus dieser Tradition heraus haben sich in Folge die Klostergärten und die dort angesiedelten Heilkräuterbeete immer weiterentwickelt.

Die Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern und Gewürzen in der Naturmedizin werden heute von immer mehr Menschen bewusst als Ergänzung zur klassischen Schulmedizin genutzt.

GEWÜRZE KAUFEN -

Tipps & Tricks

Du kannst die meisten Gewürze und Kräuter frisch oder getrocknet kaufen. Die Wirk- bzw. Nährstoffe in frischen Kräutern sind in der Regel deutlich höher und gesundheitlich als auch geschmacklich entsprechend wirksamer.

Aber aufgepasst: Ausnahmen bestätigen die Regel - manchmal haben auch getrocknete Gewürze ihre Vorteile. Ein Beispiel ist Oregano, der getrocknet einen deutlich intensiveren Geschmack als das frisch gepflückte Gewürz hat. Hinweise zu diesen Ausnahmen findest du bei den detaillierten Gewürz-Beschreibungen im 2. Teil des Buches.



Hier einige grundsätzliche Tipps für den Einkauf von Kräutern und Gewürzen:

- Frische Kräuter sollten noch keine braunen Stellen bzw. keine gelblich/braune Färbung beim Kauf aufweisen.
- Oftmals lohnt es sich, trotz des höheren Preises eher nur kleinere Mengen zu kaufen, damit die Frische deiner Gewürze erhalten bleibt.
- Achte nach Möglichkeit auf die Herkunft der Kräuter und Gewürze - es gibt je nach Anbaugebiet deutliche Qualitätsunterschiede. Dabei empfehle ich dir, vor allem die typischen Hauptanbaugebiete der jeweiligen Gewürze und/oder regionale Bezugsquellen (z. B. Bio-Bauernhöfe und regionale Wochenmärkte) zu bevorzugen.

- Einige Kräuter wie z.B. Basilikum und Rosmarin kannst du am besten im Topf als Pflanze oder als komplette Stängel abgepackt kaufen.
- Du kannst dich nicht entscheiden zwischen bereits gemahlene oder im Ganzen getrocknete Gewürze? Kein Problem: Deine Gewürze kannst du einfach selbst mit dem Mörser zerkleinern oder in der Gewürzmühle direkt bei der Anwendung zermahlen. Ich selbst habe mittlerweile ständig 3-4 kleine Gewürzmühlen im Einsatz, die mit eigenen Gewürz- und Salzmischungen gefüllt sind.
- Geh doch einfach mal auf Entdeckungsreise in eines der Fachgeschäfte für Gewürze, Öle und div. Essigsorten, die zudem oft kleine Verkostungen und eine gute Beratung anbieten. Dabei kannst du neue Gewürze für dich finden und spannende, ungewöhnliche Geschmacksrichtungen kennenlernen.
- Falls du vor Ort kein passendes Geschäft hast und deine Gewürze deshalb online kaufen möchtest - achte auf Kundenbewertungen bzw. Empfehlungen und nutze die Möglichkeit, wenn der Verkäufer Probier-Päckchen anbietet oder kleine Muster-Zusammenstellungen verkauft.
- Gute Gewürze sind oft etwas teurer, haben aber ihren Wert in Form eines deutlich intensiveren Geschmacks.
- Du möchtest dich auch für deine Umwelt einsetzen? Achte bei deinem Einkauf auf Bio-Siegel oder Fairtrade-Symbole, um nachhaltig einzukaufen.



GEWÜRZE RICHTIG LAGERN - *trocken & frisch*

Es ist wichtig, dass du deine Gewürze richtig lagerst, damit die Frische und das Aroma lange erhalten bleiben.



Deine frischen Gewürze wie z.B. Ingwer oder Petersilie sollten immer kühl und dunkel gelagert werden. Es

empfiehlt sich, die Gewürze entweder in einem Behälter wie einer Frischhaltedose oder in etwas Küchenrolle verpackt im Kühlschrank aufzubewahren. Viele Kühlschränke haben im unteren Bereich mittlerweile ein Frischfach für Obst und Gemüse, das sich ebenfalls gut zur Aufbewahrung eignet.

Bei getrockneten Gewürzen greift man gerne auf ein offenes Küchen-Gewürzregal oder eine kleine Gewürzhalterung direkt neben oder über dem Herd zurück. Das sieht zwar gut aus - aber nach Möglichkeit solltest du auf eine zu direkte Herdnähe verzichten. Die Hitze und auch das ständige Licht tun dem Geschmack und der Intensivität deiner Gewürze nicht wirklich gut. Grundsätzlich empfehle ich, getrocknete Gewürze möglichst dunkel und in einem verschließbaren Behälter zu lagern - am besten in einer gut zugänglichen Schublade oder einem Hochschrank in etwa einem Meter Abstand zum Herd. Bei Lagerung außerhalb eines Schrankes sind lichtdichte Aufbewahrungsbehälter wie z. B. Edelstahlgewürzdosen besser geeignet als durchsichtige Glasgefäße.

Mein Tipp:

Du möchtest einen gut sortierten Gewürzschrank haben, der schon beim Hinsehen Spaß macht und eine schnelle Auffindbarkeit ermöglicht?

Beschrifte deine Behälter doch einfach selbst. Hierfür kannst du in Fachgeschäften oder im Internet ein sog. „Prägegerät“ bzw. einen „Etiketten-Macher“ kaufen. Diese Beschriftung sieht nicht nur originell aus, sondern ist

generell hilfreich und sorgt für eine gut organisierte Gewürz-Küche.

