

Cristina Moles Kaupp

Teufels Küche

Höllisch scharfe Sachen



Über dieses Buch

Pfeffer, Muskatnuss, Chili – heute stehen die farbenfrohen Gewürzpulver wie selbstverständlich in jedem Supermarktregal. Noch vor nicht allzu langer Zeit waren sie in Europa nur schwer zu bekommen und oftmals teurer als Gold, selbst Kriege wurden ihretwegen geführt. Noch heute erregen Gewürze Begehrlichkeiten. Sie wirken als Medizin und Verführer, heizen die Sinne an und sind Grundlage des Geschmacks. In über 100 Rezepten wird ihre richtige Dosierung und optimale Wirkung – vom Anis bis zum Zitronengras, vom Liebstöckel zum Teufelsdreck – vorgeführt. Das Buch beantwortet die Frage, ob sie besser gerieben, zerstoßen, geschnitten, geröstet oder gedünstet werden, wo und bei welchem Sonnen- und Mondstand sie am besten anzupflanzen beziehungsweise zu finden sind und welche Wirkung sie hervorrufen. Einbezogen werden Gewürzöle und -essig, Kräuterbutter, Salatdressings, eingelegte Gemüse, Chutneys, Currys und Gewürzmischungen.

Die Autorin

Cristina Moles Kaupp studierte Germanistik, Politische Wissenschaften und Publizistik. Sie arbeitet seit den neunziger Jahren als Journalistin, unter anderem für das Berliner Stadtmagazin »Tip«, den Sender Freies Berlin und »Spiegel Online«. Aus ihrer Feder stammen auch die Kochbücher »Scharfe Sachen. Ein erotisches Kochbuch« und »Schweizerisch kochen«.

Cristina Moles Kaupp

Teufels Küche

Höllisch scharfe Sachen

Edition diá

Inhalt

Hexenküchen und Satansbraten

Gewürze und Kräuter

Anis

Anispfeffer (Szechuanpfeffer)

Asa foetida (Teufelsdreck)

Basilikum

Bockshornklee (Fenugreek)

Chili

Curryblätter

Currypulver (Gewürzmischung)

Dill

Estragon

Fenchel

Galgant

Gewürznelken

Ingwer

Kakao

Kapern

Kardamom

Kerbel

Knoblauch

Kokospalme

Koriander

Kreuzkümmel (Kumin, römischer Kümmel)

Kümmel

Kurkuma (Gelbwurz, indischer Safran, Turmerik)

Liebstockel

Lorbeer

Majoran

Meerrettich (Kren)

Minze

Mohn

Muskat
Paprika
Petersilie
Pfeffer
Piment
Rosmarin
Salbei
Salz
Schnittlauch
Senf
Sesam
Soja
Sternanis
Sumach (Essigbaumgewürz)
Tamarinde
Thymian
Wacholder
Zimt
Zitronengras

Rezepte

Chutneys und Würzpasten
Apfel-Pfirsich-Aprikosen-Chutney
Dattel-Möhren-Koriander-Chutney
Kokosnuss-Chutney
Koriander-Chutney
Mango-Chutney
Rotes Chutney mit Tomaten
Grüne Currypaste
Rote Currypaste
Penang-Curry-Paste
Harissa
Berberé
Penang-Chili-Paste
Vindalu-Paste

Kräuter- und Gewürzmischungen

Bouquet garni

Dukka

Fines herbes

Kräuter der Provence

Italienische Kräuter

Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

Japanische Sieben-Gewürz-Pfeffermischung

Quatre Épices

Currypulver

Scharfes Currypulver

Garam Masala

Gewürzessig

Gewürzöl

Kräuterbutter

Kräuteressig

Alioli

Anis-Dressing

Chili-Sambal

Guacamole Mixteco

Kreolische Sauce

Grüne Sauce

Meerrettich-Sauce I

Meerrettich-Sauce II

Nuoc-Cham

Mojo de Cilantro

Pesto

Tapenade

Salsa de Chile Rojo

Suppen

Tom Yam Kung

Caldo Tlalpeño

Callalou

Muschelsuppe

Bouillabaisse du Nord

Tomatensuppe
Gulaschsuppe
Mulligatawney
Gazpacho

Vorspeisen und Snacks

Hommus mit eingelegten Auberginen
Tzaziki
Maurische Spießchen
Scharfe Hähnchenschenkel
Marinierter Fisch (Ceviche)
Sincronizadas
Gebratene Kartoffeln mit Joghurt-Minze-Sauce
Gravad Lax
Krabbencocktail
Hummerkrabben in Currysahne

Salate

Löwenzahnsalat mit pochierten Eiern
Gurkensalat
Schlada Dial Batata Hlua
Som Tum
Auberginensalat
Chinakohl-Salat

Fleischgerichte

Chili con Carne
Jerk Pork
Zhima Rousi
Yakhnet Kousa Bil Laban
Gekochte Ochsenbrust mit grüner Sauce
Ma'alube
Schokoladen-Rindfleisch-Eintopf
Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste

Geflügel

Peking-Ente
Hühnchen Marrakesch
Pollo al Chilindrón
Honig-Rum-Hähnchen

Fisch und Meeresfrüchte
Jambalaya mit Meeresfrüchten
Kreolische Krabben
Huanchinago à la Veracruzana
Garnelen mit Tamarinde
Fisch mit Ingwer und Zwiebeln
Karpfen in Kokosmilch
Miesmuscheln mit Kräutersauce
Rape à la Marinera

Currys
Fleisch-Curry
Penang Nuea
Schweinefleisch Vindalu
Lamm-Curry
Hähnchen Korma
Scharfes Enten-Curry
Fisch-Curry
Punjabi Dahi Kahri

Vegetarische Gerichte und Beilagen
Papas Estofadas
Gebratenes Ingwer-Gemüse
Bhindi Ki Sabzi
Masur dal
Gemüse Couscous
Polentaschnitten mit Salbei
Spinatnudeln

Desserts und Süßspeisen
Havanna-Bananen

Flan de Naranja
Beschwipste Pfannkuchen
Halwa Ditzmar
Ingwerbrot

Impressum

Das Essen schuf Gott, die Köche der Teufel.
James Joyce

Hexenküchen und Satansbraten

Unser Fernweh duftet nach Kreuzkümmel, Ingwer, Nelken und Kardamom. Bilder ferner Strände, abenteuerlicher Seefahrten, exotischer Gewürzinseln, staubiger Karawanenstraßen, geheimnisvoller Märkte zwischen Marrakesch und Bangkok ziehen an unserem inneren Auge vorüber, und ihr Geschmack lockt unsere sehnsüchtigen Seelen.

Dagegen ist kein Kraut gewachsen. So stehen wir schon bald mitten im Gewirr enger Gassen, lassen uns treiben mit dem Strom fremder Menschen im Irgendwo des fernen Kontinents, streifen über bunte Marktplätze, verirren uns zwischen großen Körben mit exotisch wirkenden Gemüsen, Früchten und Gewürzen. Die Luft ist geschwängert vom Odeur fremdartiger und bekannter Pulver und Kräuter, in Säcken und auf Tablettis türmen sich Berge feinsten roten Paprikapulvers neben goldbraunen Hügeln unterschiedlichster Currymischungen. Hier leuchtet Kurkuma in majestätischem Gelb, dort schimmert das gedämpfte, matte Braun der Muskatnuss, Zimtrinden kringeln sich, schwarzbraune Vanilleschoten glänzen verheißungsvoll. Glattes Lorbeerlaub drängt sich an die scharfen Zacken des Sternanis. Büschel von frischem Basilikum, Koriander und Zitronengras, Pfefferkörner aller Schattierungen, das unschuldige Rosa getrockneter Krabben und das warnende Leuchten frischer Chilischoten klingen zusammen zu einer Symphonie der Gerüche und Farben. Es ist warm, fast heiß, alles verschmilzt zu einem atemberaubenden Fest der Sinne. Und jetzt, an diesem Ort begreifen wir den Bann kirchlicher Instanzen gegen das »Teufelszeug«, verstehen deren Vermutung dämonischer,

verdammens- und bannenswerter Ursprünge.

Ohne Zeitgefühl streifen wir weiter, lassen uns treiben, verlieren uns an unsere Umgebung. Wären da nicht die Duftschwaden, die aus den vielen kleinen Garküchen herüberwehen und zusätzlich den Gaumen kitzeln! Bunte Fische, Meeresfrüchte in Gemüsesud, Hähnchenspieße mit Erdnusssauce, Gemüse-Currys in allen Spielarten und immer wieder der zarte Hauch von Kokos aus einem der großen, schwarzen Töpfe: der Himmel auf Erden!

Allein die Zubereitung der Gerichte ist ein Schauspiel – verwirrend und abenteuerlich, welche Zutaten in Tiegeln, Kannen und Schüsseln auf ihren Einsatz warten. Die Bewegungen der flinken Köche sind fließend und präzise. Blitzschnell zerteilen sie die Ingwerwurzel in feine Stifte, die Möhren in dünne Scheiben, später die Entenbrust in knusprig-krosse Würfel.

Heute Abend muss es etwas Besonderes sein, ein Fest für den Gaumen. Schon zieht ein kleines Lokal unsere Schritte magisch an sich. Es gehört eindeutig nicht zu den Touristen-Restaurants, die ihre Gerichte auf die empfindsamen Zungen der »Langnasen« abstimmen.

Schwarz glänzende Schöpfe beugen sich im schummrigen Dunkel über Schüssel und Teller, deren Inhalt keine Karte ins Englische übersetzt. Auch der Kellner kommt ins Stocken, nuschelt etwas von »Soup« und »Curry« und kehrt bald darauf mit einem Berg Reis sowie einigen wohlgefüllten Schalen zurück. Aus einer duftet unverkennbar die pikante Variante des lieb gewonnenen Gemüse-Hähnchen-Currys. Der erste Löffel umschmeichelt Zunge und Gaumen, doch da weiten sich unsere Pupillen und Poren, die Mischung bleibt im Halse stecken, von jähem Schmerz begleitet, einem höllischen Brennen im tiefen Schlund.

»Ein bisschen scharf, nicht?«, räuspert sich der kulinarisch hartgesottene Begleiter, greift hastig nach

dem Bier, das allerdings kaum für Linderung sorgt. Vorsichtig beäugen wir das Curry und schieben die roten Chilistücke respektvoll an den Tellerrand. Vielleicht ist das Ganze schlicht zu heiß? Doch auch der nächste Bissen treibt uns an den Rand des Wahnsinns. Selbst harmlos aussehende Mini-Auberginen entpuppen sich als Ausgeburt der Hölle. Schweiß rinnt uns in Strömen die Stirn herab, Hitzewellen jagen einander. Sprießen auf der Zunge bereits die ersten Brandblasen? Welcher Satansbraten hat sich an diesen Kochtöpfen ausgetobt? Schaffen wir es, weiterzuessen und den fremden Geschmack zu genießen?

Die Reaktionen auf extreme Schärfe sind bekannt: Mit einem Brennen im Rachenraum, mit Tränenfluss, Schweißausbruch und Hitzewallungen signalisiert der menschliche Körper seinen Schmerz. Aber seltsamerweise gewöhnt er sich rasch daran, da das Gehirn zur Linderung der Pein Endorphine bildet. Diese körpereigenen Opiate wirken stimmungsaufhellend – ein Grund, weshalb manche Menschen regelrecht »süchtig« nach Scharfgewürztem sind.

Besonders teuflisch unter den Scharfmachern wirkt das Capsaicin, das in Chilis enthalten ist. Es stimuliert im Mund dieselben Rezeptoren von Nervenzellen, die durch hohe Temperaturen aktiviert werden, etwa von zu heißem Kaffee – daher auch die Gleichsetzung von Schärfe und Hitze (das englische »hot« meint nicht nur »heiß«, sondern auch »scharf«). Capsaicin wird selbst in einer Verdünnung von eins zu einer Million wahrgenommen. Es erhöht den Herzschlag, regt den Kreislauf und die Verdauung an, vermehrt den Speichelfluss, steigert die Leistungsfähigkeit, wirkt antibakteriell und krampflösend in Magen und Darm. Der Gründe sind also genug, scharf zu essen. In der Medizin wird Capsaicin auch äußerlich angewandt, bei Muskelschmerzen als sogenanntes Pfeffer- oder ABC-Pflaster, als Salbe oder Tinktur. Studien haben ergeben, dass Menschen, die reichlich Chili zum Würzen ihrer Speisen verwenden, weniger lästige Nebenwirkungen nach

erhöhtem Alkoholkonsum zu ertragen haben.

In heißen Ländern schützt die schweißtreibende Wirkung scharfer Gerichte auch vor einer Überhitzung des Körpers. Wer sich dennoch den Mund verbrennt, sollte nicht zu kohlenensäurehaltigen Getränken greifen. Milch, Joghurt, Bananen oder Eiscreme sind für die schnelle Erste Hilfe besser geeignet.

Aber woher nehmen? Noch immer sitzen wir atemlos vor unserem Curry und können dennoch von Glück reden, dass kein Großinquisitor aus dem Mittelalter anwesend ist. Hitzewellen und Blasen auf der Zunge – mit Bestimmtheit hätte er Besessenheit diagnostiziert und alles ihm Mögliche getan, um die Dämonen aus unserem Körper zu vertreiben. Und er verfügte über teuflische Möglichkeiten!

Nichtsdestotrotz gehörte auch zu seiner Zeit Starkgewürztes auf jedes Festbankett: »Was auch immer du uns reichst, das würze tüchtig, mehr als gemeinhin üblich, damit uns ein Brand entstehe und dem Trunk ein Durst entgegenschlage, gleich dem Rauche einer Feuersbrunst, und wir in Schweiß geraten, dass wir meinen im Bade zu sitzen. Sorge dafür, dass uns der Mund wie ein Spezereienladen riecht.«

Teuflisch gepfeffert und höllisch scharf – die adeligen Gourmets des Mittelalters kannten etwa 130 Gewürze, die sie mit ungeheurer Verschwendungslust über ihre Speisen streuten. Den Kreuzzügen war es zu verdanken, dass nach jahrhundertelanger Barbarei mitteleuropäische Gaumen von Exotischerem als nur von Kümmel und Majoran verwöhnt wurden. Der Handel brachte Macht und Reichtum. Gewürzhändler, die mit einigem Recht für sich reklamierten, einem der ältesten Gewerbe der Welt nachzugehen, genossen nicht den besten Ruf und wurden als »Pfeffersäcke« gescholten. Die Welt war den meisten Menschen noch eine Scheibe, der Weg in entfernte Weltregionen wie Indien, Indonesien und Afrika, in denen der Pfeffer wuchs, weit und oft ohne Wiederkehr, das Risiko

hoch – sicherlich der entscheidende Grund, warum viele sich ihren nervenden Nächsten dorthin wünschten und wünschen.

Wir sind bereits da, und unsere Strafe für den Teufelskoch wird fürchterlich sein. Wir werden ihn in die andere Richtung wünschen, ihn verurteilen zu einer täglichen Ration Haferschleim, zu Sauerkraut und Kartoffelbrei lebenslänglich, ihn verbannen in den nebligsten Winkel Deutschlands. Vielleicht zaubern wir ihm eine hinterhältige Glutamat-Allergie an den Hals oder mischen ihm einen Zaubertrank, der die Empfindlichkeit auch seiner Geschmacksknospen verdreifacht, damit er sein Curry wirklich zu würdigen lernt?

In den Tiegeln und Töpfen mittelalterlicher Alchimisten und Kräuterkundiger brodelte der Aberglaube, vermengte sich Wissen mit Magie. Dem Verborgenen auf der Spur, extrahierten sie Essenzen von Kräutern und Gewürzen, untersuchten die Eigenschaften von Metallen und Mineralien. Aus geheimnisumwitterten Experimenten resultierten abenteuerliche Elixiere und wundersame Pasten, wie etwa jene Hexensalbe, die zu nächtlichen Flügen befähigte ... Die meisten gierten nach einer Prise arabischer Magie, die einen fabelhaften Ruf genoss. Gegen viele Übel war ein Kraut gewachsen. Anis und Sellerie waren das Viagra des Mittelalters, Kardamom steigerte das Liebesverlangen der Frau, Kerbel half bei Erschöpfung, Nelken, Safran und Senf weckten unkeusche Gedanken – so steht's geschrieben in alten Kräuterbüchern.

Duftendes wie Basilikum, Ginster, Minze, Thymian, Majoran, Baldrian und Veilchen fand sich in Brautgemächern, als Schutz vor Verwünschungen enttäuschter Rivalen. Gegen den bösen Blick half Petersilie, die gar den Teufel vertreiben konnte. Kein anderes Küchenkraut diente häufiger einem abergläubischen Ritual, das bereits mit der Aussaat der empfindlichen Samen

begann: Keimten sie gut, bedeutete das Nachwuchs; gediehen die Sämlinge, ließ dies Rückschlüsse auf die Qualität der Ehe zu, denn Petersilie galt als Aphrodisiakum schlechthin. Doch woran lag es nur, dass die Pflanze so schlecht keimte? Bevor sie den Himmel sah, musste sie erst neun Mal zur Hölle fahren ...

Dort saß im mittelalterlichen Volksglauben der Teufel in seiner Küche, in der Hexen und Zauberer werkten. Bilder jener Zeit zeigen riesige Kessel, von Dämonen geschürt, in denen Sünder qualvoll vor sich hin schmoren oder grausam aufgespießt über dem ewigen Feuer brutzeln, während sie von der Höllenbrut gefoltert werden. Die Hölle – eine riesige Höhle unter der Erde, ein alles verschlingender Schlund, ein hungriges, gezähntes Riesenmaul? Essen und Sünde lagen nah beieinander, Wollust und Völlerei zählten schließlich zu den sieben Todsünden. Und doch kann man sich nur schwer des Eindrucks erwehren, dass die Hölle trotz alledem lebenssatter war als der blaukalte Himmel, der den moralisch Lebenden vorbehalten war.

Uns, die wir in dem kleinen Lokal sitzen, bleibt keine Wahl. Zwar haben unsere Gaumen in den letzten Wochen einige Härtetests überstanden, aber dieses Mahl war das schärfste. »Diesen Koch soll der Teufel frikassieren«, japst mein Begleiter, so gar nicht mehr mit Engelszungen, und schaufelt sich den Reis pur in den Mund. Die Currymenge nimmt langsam ab, bis er die halb volle Schüssel angeblich gesättigt zur Seite schiebt. Fernweh kann teuflisch brennen und höllisch schmerzen. Mitunter findet die qualvolle Buße an einem einsamen Örtchen statt.

Gut gewürzt ist halb gewonnen

Durch die zunehmende Globalisierung haben sich Berührungsängste mit fremden Kulturen zumindest in kulinarischer Hinsicht gelegt, erfreuen sich vor allem

arabische und asiatische Küchen in Deutschland großer Beliebtheit. Die Zeiten, als hierzulande fast ausschließlich mit Pfeffer, edelsüßem Paprika und Maggi gewürzt wurde, sind glücklicherweise vorüber.

Gewürze sind heute für jeden erschwinglich und leicht erhältlich. Supermärkte bieten ein breites, wenn auch oft minderwertiges Angebot. Wen es nach Exotischerem gelüstet, der findet garantiert in Asia-Läden das Richtige, und wer durch den Kauf von Fair-Trade-Produkten die Kleinbauern in den Erzeugerländern unterstützen will, lenkt seine Schritte in gut sortierte Bioläden.

Normalerweise werden Gewürze gemahlen oder als ganze Samen, Beeren oder Wurzeln in Tüten und Gläsern angeboten. Achten Sie darauf, dass die Ware licht- und luftgeschützt gelagert wurde und die Farbe der Pulver kräftig leuchtet, also das Aroma stimmt.

Industrielle Gewürzmühlen kühlen ihr Mahlgut, damit die ätherischen Öle nicht verdampfen. Feinschmecker bezeichnen auf diese Weise hergestellte Pulver als geringwertig, da sie kurz nach dem Mahlen viel von ihrem charakteristischen Aroma verlieren.

Unzerkleinerte Körner oder Samen lassen sich ohne großen Aufwand vor ihrer Verwendung in einer Gewürzmühle mahlen oder im Mörser zerstoßen – und schmecken besser. Dennoch sind einige Gewürze wie Kurkuma oder Paprika nur in Pulverform erhältlich. Kaufen Sie kleinere Mengen, die Sie innerhalb eines Vierteljahres verbrauchen. Verzichteten Sie auf fertige Gewürzmischungen; sie sind meist von ungenügender Qualität und bereiten längst nicht so viel Vergnügen wie das Entdecken und Zubereiten der eigenen Lieblingsmischung.

Werden Gewürze direkten Sonnenstrahlen ausgesetzt, so bleichen sie aus und verlieren ihr Aroma. Sie neben dem Herd aufzubewahren ist nicht ratsam, denn Feuchtigkeit und Wärme schaden ihnen. Daher sollten Sie Gewürze nie direkt aus ihrem Behältnis über das Gericht streuen – der

aufsteigende Wasserdampf schadet dem Rest. Bewahren Sie Gewürze an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort in luftdichten Gefäßen auf, am besten in Gläsern mit Schraubverschluss.

Jedes Gewürz enthält eine Vielzahl an ätherischen Ölen, die das spezifische Aroma hervorbringen und sich leider schnell verflüchtigen. Bereits ihr Duft lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen und bereitet auf diese Weise die Verdauung vor. Etwa 4000 Geschmacks- oder Aromanuancen haben chemische Analysen bis heute entdeckt. Eine schlichte Erdbeere birgt 150 dieser Komponenten.

Gewürze enthalten außerdem in geringen Mengen bittere und scharf-brennende Stoffe. Zu letzteren gehören das Piperin im schwarzen Pfeffer oder das Capsaicin, das in allen Chili- und Paprikasorten vorkommt. Das Alkaloid konzentriert sich in den Scheidewänden und Samen der Schoten, hat keinen Eigengeschmack, lässt aber Süßes und Salziges intensiver schmecken. Gelegentlich wird die Schärfe von Chilis in Scoville-Einheiten gemessen; die ursprünglich subjektive Maßzahl wird heute durch ein HPLC (High Performance Liquid Chromatography) genanntes Verfahren ermittelt. Die schärfste Chilisorte Capsicum chinese bringt es auf 200.000 bis 300.000 Scoville-Einheiten, der immer noch brennend scharfe Thai-Chili auf 100.000. Zum Vergleich: Die Schärfe italienischer Peperoncinos beträgt weniger als 5000 der Maßeinheiten.

Jede Esskultur hat ihren eigenen Umgang mit Gewürzen. Gerichte sollten verschiedene Nuancen aufweisen und nie allein bitter, salzig, süß oder sauer schmecken. Die menschliche Zunge ist das Organ für diese vier Grundempfindungen. Ihre Spitze merkt, ob etwas süß oder salzig ist, Saures wird hauptsächlich an den Rändern empfunden und Bitteres relativ spät, aber intensiv an der

Zungenwurzel. Für Aromen ist die Nase zuständig.

Generell sollte ein Gewürz nie zu stark herausstechen oder den Eigengeschmack der Nahrungsmittel überdecken. Die Ausgewogenheit des Aromas ist also Trumpf, denn erst durch geschickte Kombination kann sich das einzelne Gewürz auch in seiner gesundheitlichen Wirkung voll entfalten. Exakte Regeln, wie man richtig würzt, existieren glücklicherweise nicht, sodass Ihnen auch das vorliegende Kochbuch nur als Anregung dienen soll, sich kulinarischen »hot shots« zu öffnen.

Gewürze und Kräuter

Anis

Die ovalen, süß-aromatischen, graugrünen Samen der einjährigen Anispflanze gehören zu den ältesten bekannten Gewürzen der Welt. Ägypter, Griechen und Römer gaben sie zu Gemüse, Fisch, Hühner- und Schweinefleisch oder nutzten sie als Kuchenaroma.

Plinius der Ältere schrieb in seiner Naturgeschichte: »Er gibt dem Atem einen guten Geruch, dem Gesicht ein jugendliches Aussehen und erleichtert schwere Träume, wenn man ihn so über dem Kopfkissen aufhängt, dass der Schlafende ihn riecht.«

Anisblüten können Fruchtsalate bereichern, junge Blätter würzen Salate, Suppen und Gemüse oder dienen zum Garnieren. Bekannte Anis-Schnäpse sind Pernod, Pastis und Ouzo.

Vorkommen: weltweit in warmen Klimazonen wie dem östlichen Mittelmeergebiet, Mexiko und Indien. In Spanien wächst eine großkörnige, besonders aromatische Sorte.

Bezugsquelle: Lebensmittelgeschäft, frisch im Feinkostladen

Wirkung: wärmend und stimulierend. Die Samen enthalten Anethol, wirken krampflösend und appetitanregend, lindern Husten wie Blähungen.

Anispfeffer (Szechuanpfeffer)

Die getrockneten rötlichen Beeren dieser stacheligen Eschenpflanze finden sich in jeder chinesischen Küche. Sie verleihen vor allem Geflügelgerichten Schärfe und Würze und sind Bestandteil des Fünf-Gewürze-Pulvers.

Die bittersüße, nach Zitrus schmeckende Schärfe des Anispfeffers ist typisch für Gerichte aus Szechuan. Er bereichert Currys, feurige Pfeffersaucen und wird gerne mit Ingwer, Chili und Sesamöl kombiniert. Manche Chinesen würzen mit ihm ihren Tee. Die getrockneten, weniger scharfen Blätter dienen als Suppen- und Nudelgewürz. Um den vollen Geschmack der Körner zu erhalten, werden diese in einer trockenen Pfanne erhitzt, gemahlen und mit Salz vermischt.

Vorkommen: China, vor allem in der Provinz Szechuan, Japan, neuerdings auch Nordamerika

Bezugsquelle: Asia-Laden

Wirkung: stimulierend und erhitzend, blutdrucksenkend und verdauungsfördernd. Dient in der chinesischen Medizin als lokales Betäubungsmittel.