Bodensee Kochverein
Club der Köche e.V.

Kräutervortrag von Claudia Rinkenburger

am

07.04.2014

auf der

Insel Mainau

Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
Anis	3
Anispfeffer	5
Baldrian	6
Bärlauch	9
Basilikum	12
Beifuß	16
Berberritze	18
Bochshornklee	20
Bohnenkraut	23
Boretsch	26
Brennessel	28
Brunnenkresse	31
Citrusfrüchte	33
Chili	34
Curryblatt	38
Dill	40
Eberesche	43
Estragon	45
Fenchel	48
Frühlingszwiebel	51
Galgant	52
Gartenkresse	55
Gemüsezwiebel	57
Gewürznelke	59
Granatapfel	62
Gundermann	64
Haushaltszwiebel	66
Hibiskus	68
Holunder	70
Hopfen	73
Ingwer	75
Kalmus	78
Kapern	80
Kapuzienerkresse	82
Kardamom	84
Kerbel	88
Knoblauch	90
Kokosnuss	95
Koriander	97
Kubebenpfeffer	100
Kümmel	101
Kurkuma	103
Lavendel	106
Lein	108
Liebstöckel	110
Limette	114
Löffelkraut	115

Lorbeer 117
Löwenzahn 119
Mädesüß 122
Majoran 124
Mandeln 128
Meerrettich 130
Melisse 132
Minze 134
Mohn 138
Muskatnuß 142
Oliven 146
Olivenöl 148
Orange 149
Oregano 151
Papaya 155
Paprika 156
Pastinake 160
Paprika 162
Pfeffer 165
Pilze 170
Piment 172
Porree 175
Portulak 176
Preiselbeere 178
Rapunzel 180
Rauke 182
Ringelblume 184
Rosmarin 187
Safran 190
Salbei 194
Salz 196
Sanddorn 197
Sandelholz 199
Sauerampfer 201
Schafgarbe 203
Schalotte 206
Schnittlauch 208
Schwarzkümmel 210
Sellerie 212
Senf 214
Sesam 218
Soja 220
Sternanis 222
Süßdolde 225
Süßholz 226
Tafelsenf 229
Tamarinde 230
Teufelsdreck 232
Thymian 234
Tripmadam 237
Trüffel 239

Vanille **242**
Veilchen **244**
Wachholder **246**
Waldmeister **249**
Weinraute **252**
Wermut **254**
Ysop **256**
Zichore **258**
Zimt **260**
Zitronat **264**
Zitrone **266**
Zitronengras **267**

Dies ist ein Auszug aus der Internetseite „ Gewürzlexikon „ mit den wichtigsten Küchenkräutern und Gewürzen. Weiter gehende Informationen findet Ihr auf der Internetseite: http://www.gewuerzlexikon.de

Jedes Gewürz oder Kraut wird wie folgt beschrieben:

Einzelbeschreibungen von Gewürzen und Kräutern

In der ersten Zeile steht der botanische lateinische Name und in deutscher Sprache die Familie, zu der die Pflanze gerechnet wird; dahinter steht das Geschlecht nach der deutschen Sprechweise: m für männlich, w für weiblich, s für sächlich.

In der zweiten Zeile wird die Pflanze als Zeichnung oder Foto dargestellt.

Darunter stehen weitere häufige deutsche Namen; tatsächlich gibt es für manche Kräuter - oft landschaftlich begrenzt - bis zu hundert und mehr Namen; nachzuschlagen im "Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen"

Es folgen die Namen der Pflanzen in englisch und französisch ; wenn es sich um orientalische Gewürze handelt, sind die Namen in weiteren Sprachen unter dem Feld "Andere Namen" aufgelistet.

Inhaltliche Aufstellung:

Beschreibung

Aussehen
Dieses ist die botanische Beschreibung in den Stichworten:
Wurzel
Stengel
Blätter
Höhe
Blüte
Blütezeit
Früchte
Ist über ein Detail keine Information zu geben, ist die entsprechende Angabe weggelassen worden.

Verbreitung
Hier werden das Herkunftsland (soweit bekannt) und die jetzigen wesentlichen Anbauflächen genannt.

Geschichte
Gewürze haben ihre eigenen Schicksale. Soweit belegbare Informationen vorliegen, sind sie angegeben.

Anmerkungen
Soweit vorhanden wird zunächst die Herkunft des botanischen oder des deutschen Namens gegeben. Weiter finden sich hier Hinweise auf Mythen, Geschichten, Kuriositäten und literarische Hinweise.

Wirkstoffe
Es werden die wesentlichen pharmakologischen Angaben gemacht

Anbau

Dieses ist der "**praktische Garten-Ratgeber**".
Garten/Haus
Dieses Feld ist untergliedert in:
Lebensdauer der Pflanze (Einjährig, Mehrjährig, Winterhart).
Wildwachsend: ob und wo dies Pflanzen in freier Natur zu finden sind.
Vermehrung: auf welche Weise gesät oder gepflanzt wird.
Im Garten: wo, wann und wie die Pflanze am besten gedeiht.
Im Haus: ob und wie die Pflanze im Haus gehalten wird.
Pflege: Was zur Erhaltung zu unternehmen ist.

Ernte
Angaben wann, was und wie geerntet wird.

Aufbewahrung
Die Methoden der Konservierung werden genannt.

Verwendung

Gesundheit
Es folgt der "**praktische Gesundheits-Ratgeber**".
Mit Vorsicht und Zurückhaltung werden Hinweise gegeben, in welcher Weise die Gewürze zur Förderung der Gesundheit - oder gegen welche Krankheit - eingesetzt werden können.
Heil- oder Arzneipflanzen sind nicht der Hauptgegenstand dieser Seiten; für diesen Gebrauch sollte man Fachbücher, Ärzte oder Apotheker befragen.

Gebrauch
Dieses ist der "**praktische Küchen-Ratgeber**".
Zunächst wird erwähnt, zu welcher industriellen Verwertung die individuelle Pflanze verwendet wird.
Es folgen - soweit erwähnenswert - die Handels- und Verwendungsformen: ob Blätter, Wurzeln, Rinde oder Früchte verwendet werden und in welcher Form: pulverisiert, gerebelt etc., aber auch die Produkte und deren Abstufungen (z. B. Paprikapulver: Edelsüß, Rosen-Paprika, scharf).

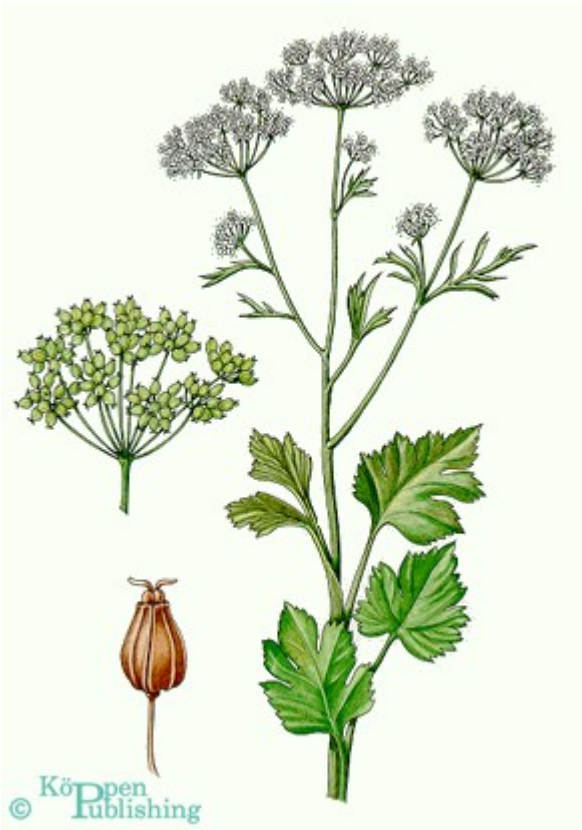
Dann wird der Versuch gemacht, den **Geschmack** zu beschreiben.

In der Küche: es wird aufgezählt, zu welchen Speisen das Gewürz besonders zu empfehlen ist.
Verträglichkeit: manche Gewürze passen mit anderen Gewürzen zusammen, andere nicht; das wird hier beschrieben.

Zu guter letzt werden noch **Rezeptvorschläge** gemacht die meistens auch unter **Rezepte** zu finden sind.

Die Kräuter und Gewürze habe ich in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet!

Anis - Pimpinella anisum, Doldenblütler, s



Andere Namen: Anais, Süßer Kümmel, Brotsamen, Taubenanis, Römischer Fenchel

Andere Sprachen:
Arabisch :Yanisum, yansoun
Chinesisch : Huei-Hsiang
Englisch : Aniseed
Französisch : Anise vert, boucage
Italienisch : Anice
Niederländisch : Anijs
Norwegisch : Anis
Portugiesisch : Erva doce
Russisch : Anis
Schwedisch : Anis
Spanisch : Anis

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : spindelförmig, fleischig, bis 60 cm lang.
Stengel : längs gerillt, aufrecht.
Blätter : die Blätter sind ungeteilt, die Ränder gesägt.
Höhe : 30 - 70 cm.
Blüte : an den Spitzen der 5 cm großen Dolden stehen kleine weiße Blüten.

Blütezeit : Juli/August.
Früchte : sind bräunliche, hellgrüne (getrocknet graubraune) gerippte Samenkörner, 4 - 5 mm. lang, 2 mm breit; nur in sehr heißen oder langen Sommern reifen die Samen in Mittteleuropa.

Verbreitung:
Mittelmeerraum; der Beste kommt aus Apulien (Italien); aber aber auch aus Spanien, Frankreich, Türkei, den südlichen russischen Ländern, Indien und Mexiko; in geringen Mengen auch in Deutschland.

Geschichte:
Bereits in einem Pharaonengrab gefunden (1 500 v. Chr.); in Griechenland und Rom beim Backen von Brot und Kuchen (mustaceum) gebraucht.
Von Pythagoras (579 - 480 v. Chr.) und Hippokrates (460 - 370 v. Chr.) als Heilmittel empfohlen.
Plinius schrieb, daß A. nicht nur den Atem verbessere, sondern daß man nach dessen Genuß auch jünger aussähe; außerdem war er der Meinung, daß Anissamen böse Träume vertreibe.
Im Matthäus-Evangelium der Bibel erwähnt.
Kam mit den Benediktinermönchen um 800 n. Chr. nach Mitteleuropa und wurde dort teuer gehandelt.
Im 14. Jhdt. erhob King Edward I. auf den Handel eine Steuer, um die Reparatur der London Bridge bezahlen zu können.

Anmerkungen:
Galt im Mittelater als potenzfördernd: „Enyß in Speis bringet Begierde zu ehelichen Werken“.

Wirkstoffe:
2- 3% ätherische Öle, davon 80 - 90% Anethol, außerdem Isoanethol, Anisaldehyd, Calcium, Eisen und Magnesium.
1 g enthält 3,4 Kalorien.

Anbau

Garten/Haus
Da Anis sehr preiswert zu kaufen ist, ist die Mühe des Anbaus in unseren Breiten unökonomisch.
Anbau : einjährig und ausdauernd, nicht winterhart.
Vermehrung : Ende März bis Anfang Mai wird gesät und mit knapp 1 cm Erde bedeckt; A. keimt in 3 bis 4 Wochen und braucht bis zur vollen Entwicklung etwa 4 Monate.
Dann müssen die Pflänzchen auf 10 cm Abstand verdünnt werden, obwohl sie die Umpflanzung schlecht vertragen. Es ist besser, im zeitigen Frühjahr die Samen im Haus in Töpfe zu säen und sie nach den Eisheiligen in den Garten zu pflanzen.
Ungeübte sollten die junge Pflanzen beim Gärtner kaufen.
Im Garten : benötigt sehr viel Sonne auf nährstoffreichem, kalhaltigem Boden.
Im Haus : läßt sich grundsätzlich auch im Haus ziehen, benötigt wegen seiner langen Pfahlwurzel einen tiefen Topf.
Pflege : jäten, hacken, häufig wässern.

Ernte:
Die Dolden werden im Frühherbst, wenn sie die Farbe wechseln, abgeschnitten und zum Abtrocknen so gelegt, daß die abfallenden Samen aufgefangen werden.
Professionell werden die geernteten Garben gedroschen.
Die nicht zur Saat vorgesehenen Körner werden lauwarm gewaschen und getrocknet; danach reibt man sie zwischen den Fingern, um die Samenhüllen abzustreifen.

Aufbewahrung:
Die Samen werden getrocknet in einem luftdicht schließendem, dunklem Gefäß aufbewahrt.
Wenn sich die Samen dunkel färben sind sie unbrauchbar.

Verwendung

Gesundheit:
Gestoßener Samen und auch Tee wirkt krampf- und schleimlösend. Geröstete Körner kaut man, um Mundgeruch zu beseitigen und um einen Schluckauf zu beenden.
Äußerlich: Anisöl ist Bestandteil von Mundwasser, Zahnpasta; in heißem Wasser Dampfbad bei Erkältungen.

Gebrauch:
Aus den Stengeln und Blättern wird Öl gewonnen, das meist zu medizinischen Zwecken verwendet wird.
Anis findet man in vielen alkoholischen Getränken - Raki, Anisette, Pernod u. a.
Ratten und Mäuse werden von Anis angezogen; deshalb sollte man in eine Mause- oder Rattenfalle ein Aniskorn legen.
Verwendungs- und Handelsform: Die Samenkörner, ganz oder gemahlen.
Gemahlener Anis verliert schnell seine Würzkraft; es ist zu empfehlen, ganze Samen zu kaufen und bei Bedarf zu mahlen.
Auch die Blüten sind eßbar, die Stengel und die Wurzeln können als Würze in Suppen mitgekocht werden.
Geschmack: Fenchelähnlich, süßlich.

In der Küche:
Üblich ist es, in Backwaren und Süßspeisen A. zu verwenden; aber Versuche mit Fleisch- oder Fischsorten, die nur einen geringen Eigengeschmack haben, lohnen sich - das hängt jedoch stark vom Geschmacksempfinden der Esser ab.

Rezepte:
Apfel-Anis-Salat
Hühnerbrust mit Anis
Anisplätzchen

Anispfeffer - Zanthoxylum piperitum, Rautengewächse, s

Andere Namen: Japanischer Pfeffer, Chinapfeffer, Setschuan-Pfeffer

Andere Sprachen:
Chinesisch : faah jiu, hua chiao
Englisch : Anise pepper
Französisch : Poivre d'Anise
Japanisch : sansho; Blätter: kimone

Beschreibung

Aussehen:
Kleiner Baum, dessen botanischer Name Fagara rhetsa ist.

Stengel : dornig.
Früchte : 5 mm lange, rote oder braune Beeren mit hartem Kern.

Verbreitung:
Ostasien, USA

Anbau

In Europa wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gebrauch:
Bestandteil der ostasiatischen „5-Gewürze"-Mischung.
Verwendungs- und Handelsform: Beeren (getrocknet) und Blätter (frisch und getrocknet).
Der **Geschmack** der Beeren ist bitter-süß und scharf.
Die Blätter, die getrocknet und vor Gebrauch pulverisiert werden, schmecken weniger scharf.

In der Küche:
Die Blätter werden zu Suppen und Nudelgerichten verwendet. In Japan werden ganze Blätter dem kochenden Reis zugefügt.
Die getrockneten Samen werden wie Pfeffer verwendet.
In der indische Küche röstet man die Beeren in der Pfanne, mahlt sie und mischt den Pfeffer mit Salz; steht immer auf dem
Tisch.

Rezepte
Setschuan-Huhn-Salat
Setschuan-Gewürz

Empfehlung:

Setschuan - Gewürz

Setschuan ist die chinesische Provinz, wo man scharf gewürzte Speisen liebt. Deshalb ist die Mischung von
Salz, dem die Hälfte gemahlener Anispfeffer zugefügt ist, in jeder Küche stets zur Hand;
so wie bei uns Pfeffer und Salz auf dem Tisch stehen.

Baldrian - Valeriana officinalis, Baldriangewächse, m

Andere Namen: Großer Baldrian, Katzenbaldrian, Hexenkraut
Engl.: Valerian; Franz.: Valérian

Andere Arten:
V. celtika : Echter Speik, in den Alpen.
V. collina : Schmalblättriger B.
V. dioica : Kleiner oder Sumpf-B., Europa.
V. exaltata : Breitblättriger B.
V. montana : Bergbaldrian, in den Pyrenäen.
V. pratensis : Wiesen-B.
V. officinalis : Großer B.
V. sambucifolia : Arznei-Baldrian, nach der Roten Liste potentiell gefährdet.
V. saxatilis : Felsenbaldrian.
Weltweit mehr als 200 Arten.

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kurzer walzenförmiger Wurzelstock.
Stengel : runder, gefurchter, hohler, grüner Stengel.
Blätter : gefiederte gezähnte Blätter.
Höhe : bis zu 1,5 m.
Blüte : doldenförmig, weiße bis blaßrosa Blüten.
Blütezeit : Mai/September.
Früchte : einsamige Schließfrucht, 3 mm lang, 0,5 mm dick.
Das Bundessortenamt beschreibt als einzige die deutsche Sorte Anthos als starkwüchsig mit mittelhohem Wurzelertrag.

Erwähnt werden dort auch die Sorten Krajovy und Trazalyt aus Tschechien, Polka aus Polen, Schipka aus Bulgarien sowie Kardiola und Maun aus Rußland; außerdem Magurele 100 aus Rumänien.

Verbreitung:
Nördliche Hemisphäre, Südamerika.
In Deutschland: Franken (zwischen Schweinfurt und Würzburg), Aschersleben (Sachsen-Anhalt) und Thüringen.

Geschichte:
Chinesische, persische und germanische, aber auch indianische Anwender von Natur-Heilmitteln kannten die Heilkraft der Wurzel.

Anmerkungen:
Lateinisch valere = gesund sein.

Gegen Hexen: Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex' nicht wie sie will.
Der Rattenfänger von Hameln soll mit diesem Geruch die Ratten gelockt haben.

Wirkstoffe:
Mehrere ätherische Öle sowie 0,5 - 5% Valepotriate (entspannende Wirkung), Isovaleriansäure, Gerb- und Schleimstoffe.

Anbau:

Garten/Haus: ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : an Bach- und Flußufern, bis zu einer Höhe von 2 400 m.
Vermehrung : Aussaat Mitte Mai in das Freiland, keimt langsam; später auf 40 cm Abstand vereinzeln.
Einfacher ist es, Jungpflanzen durch Wurzelteilung zu gewinnen oder beim Gärtner zu kaufen.
Im Garten : An den Boden werden keine besonderen Ansprüche gestellt, die Pflanze soll aber nicht zu feucht gehalten werden; B. wächst sowohl an sonnigem wie an schattigem Platz.
Im Haus : Wegen der Höhe und des Geruches nicht geeignet (besonders, wenn Katzen in der Nähe sind).
Pflege : die Blüten sollten abgeschnitten werden, damit die Wirkstoffe in der Wurzel bleiben; da sich die Samen selbst aussäen und sich die Pflanzen unkontrolliert vermehren, ist dies ein weiterer Grund, die Blüten zu entfernen..
Nach dem 3. Jahr sollen die Pflanzen ausgegraben, die Wurzeln geteilt und neu gepflanzt werden.
Jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Ab August des zweiten Jahres kann die Wurzel ausgegraben und gereinigt werden.

Aufbewahrung:
Nach dem Waschen und Trocknen sollen die Wurzeln in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden.

Verwendung

Gesundheit:
Die Wirkstoffe werden aus der Wurzel gewonnen; für die pharmazeutische Industrie wird B. auf

Feldern angebaut.
Baldrian wirkt beruhigend, bei Schlafstörungen, hohem Blutdruck und Blutarmut - besonders als **Tee**: 1 TL getrocknete Baldrianwurzel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen oder als
Dekokt: 1 TL B. kalt ansetzen und 8 - 10 Stunden stehen lassen.

Gebrauch:
Wird in der pharmazeutischen und kosmetischen Indstrie verarbeitet.
Verwendungs- und Handelsform: Wurzel, frisch und getrocknet.
Geschmack und Geruch sind bitter-aromatisch.

In der Küche:
Die Wurzel wird zu Suppen, Farcen und Eintöpfen verwendet.

Bärlauch - Allium ursinum, Liliengewächs m

Andere Namen: Wilder Knoblauch, Waldknoblauch
Engl.: Wood Garlic; Franz.: Ail de Ours

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kleine längliche Zwiebeln.
Stengel : glatt, hell.
Blätter : Bündel von breiten, spitz zulaufenden, 20 cm langen und 3 - 5 cm breit, dunkelgrün.
Höhe : bis 35 cm.
Blüte : die Blüten sind weiß, sternförmig.
Blütezeit : Mai/Juni.

Früchte : Nebenzwiebeln.

Verbreitung:
Nördliche Hemisphäre.

Geschichte:
In den jungsteinzeitlichen (vor 5 000 Jahren) Pfahlbausiedlungen des Alpenvorlandes hat man Überreste von B. gefunden.

Anmerkungen:
Man will gesehen haben, daß Bären sich nach dem langen Winterschlaf an den frischen Blättern des B. sich gelabt haben.
In Quedlinburg - über 1000jährige Stadt am Ostharz - befand sich seit dem 10. Jhdt. ein Damenstift adliger und hochgestellter Damen, denen eine Äbtissin vorstand. Auf einem gegenüberliegendem Hügel stand ein von Mönchen bewohntes Kloster. Einer der Äbtissinnen fiel die häufige abendliche Abwesenheit einiger Damen auf, und da sie offensichtlich mißgünstig war, ließ sie in dem zwischen Stift und Kloster gelegenen Park Bärlauch pflanzen; die heimkehrenden Damen mußten sich nun einer Geruchskontrolle unterziehen. Die Stiftskirche und das Stift sind erhalten, auch das Kloster, der Park und der Bärlauch (mitsamt intensivem Geruch); nur die handelnden Personen haben gewechselt.

Wirkstoffe:
Allicin, Schwefel, Ammoniak, Vitamin C, Phytonzide, Bitterstoffe.

Anbau

Garten/Haus : Mehrjährig.
Wildwachsend : in schattigen und feuchten Parks und Wäldern, besonders in Buchenwäldern.
Vermehrung : durch Samen oder Wurzelknollenteilung.
Samen: B. ist Frostkeimer, d.h. der Samen muß vor dem Keimen Frost erfahren haben; deshalb ist die beste Saatzeit zwischen August und März; der Boden sollte feucht und schattig sein. Saatrillen im Abstand von 2 cm. Die Keimdauer liegt zwischen 4 und 10 Wochen.
Im Garten : feuchter, schattiger Platz, kalkreicher Boden.
Im Haus : ist die Haltung von B. wegen des starken Geruchs nicht zu empfehlen.
Pflege : feucht halten, jäten und hacken.

Ernte:
Die Blätter müssen ab Mai unbedingt vor der Blüte geerntet werden; die kleinen Wurzeln erntet man ab September.

Aufbewahrung:
Die Blätter lassen sich trocknen, tieffrieren, in Öl oder Essig konservieren, ebenso die kleinen Zwiebeln.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, entschlackend, gegen Arteriosklerose.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: frische und getrocknete Blätter, die kleinen Zwiebeln.

Der **Geschmack** ist knoblauchähnlich, jedoch nicht so intensiv.
Dieses Gewürz ist leider nur wenig bekannt, dabei hat B. einen großen Vorzug: es ist das erste genießbare Kraut; es wächst noch vor den Schneeglöckchen (die Bären wußten schon Bescheid).

In der Küche:
Junge Blätter, Blüten wie auch Zwiebeln werden gehackt zu Salaten, Suppen, Soßen, Quark und Gemüse verwendet.
Weil sich die Menge besser als Knoblauch dosieren läßt, ist der Umgang mit Bärlauch einfacher; zusätzlich zum Gewürz bringen die grünen Blätter Farbe, besonders in Suppen.

Frühlings-Quark
Ab März kann man Bärlauch bereits ernten.
250 g Quark oder Schichtkäse
1 Handvoll Bärlauch-Blätter, wenn möglich mit Zwiebeln
1 EL Öl (gutes Olivenöl, das Geschmacksträger ist - die Berliner nehmen Leinöl aus dem Spreewald
Salz, Pfeffer

Hier hat man die Möglichkeit, kalorienarm oder kalorienreich zu variieren;
Kalorienarm: Magerquark, einige Löffel Magermilch, gründlich mit Salz, Pfeffer und dem kleingeschnittenen Bärlauch mischen.
Kalorienreich: Schichtkäse, Öl, Pfeffer und Salz mit dem Bärlaiuch mischen.

Variieren kann man diesen "reinen" Genuß, indem man andere Gewürze mit untermischt: Zwiebeln, Schalotten, feingemahlene Nelken, Paprika (rote Farbe), Curry (gelbe Farbe).

Andere Variationen: nimmt man statt Quark Joghurt, gibt es eine Frühlingssoße, nimmt man Mayonnaise oder Holländische Soße, wird es eine Soße, die zum ersten Spargel paßt.

Harzer Tartar
Aus dem Harz.
Harzkäse ist eine Spezialität, die besonders aus dem Ostharz kommt; er wird aus entrahmter Frischmilch hergestellt und ist nur dann echt, wenn er im Kern noch weiß ist. Zur Zeit der frischen Bärlauchblätter - von März bis Mai - bereitet man Tartar so her:
Harzkäse, klein gewürfelt.
Marinade aus verdünntem Essig, Senf, gekochtem und zerdrücktem Eigelb, kleingehackter Zwiebel.
Statt des Essigs nehmen manche Leute Sahne, aber alle mischen klein geschnittene Bärlauchblätter darunter.
Nicht zu verwechseln mit dem Mainzer Handkäs (mit oder ohne Musik).

Bärlauch-Paste
Bärlauch
Öl
Frische Bärlauch-Blätter werden in der Küchenmaschine püriert und das Öl daruntergemischt; in ein Gefäß - das luftdicht verschließbar sein muß - eingefüllt, muß es mit Öl bedeckt sein, um nicht zu schimmeln.
Bärlauch-Paste ist dann sofort verfügbar zu Salaten, Suppen oder als Gewürz zu Gemüsen.

Eine besondere Art mit Bärlauch zu würzen ist, damit Brot zu backen oder ihn in den Nudelteig zu mischen.

Bärlauch-Salat
Bärlauch-Blätter in Streifen schneiden.
Entweder mit einer kleingehackten Zwiebel, Öl, Essig, Salz, Pfeffer mischen
oder mit einer selbstgemachten Mayonnaise mischen
oder mit Grünem Salat (anderen Salaten wie Eichblatt-, Endivien-Feldsalat o.ä.) oder Chikoree mischen.

Basilikum - Ocimum basilicum, Lippenblütler, s

Andere Namen: Königskraut, Basilienkraut, Bronsilke

Andere Sprachen:
Arabisch : Raihan
Chinesisch : Lo-le
Englisch : Basil
Französisch : Basil commun, Basilic
Hindi : babuitulsi
Indonesisch : kemangi
Italienisch : Balsamico
Japanisch : Meboki
Laos : phak itu lao
Malaiisch : selaseh, kemangi
Niederländisch : Basilicum
Norwegisch : Basilikum
Persisch : reihun

Portugiesisch : Manjericao
Russisch : Basilik
Schwedisch : Basilkört
Spanisch : Albahaca
Thailändisch : bai horapa (Ocimum basilicum)
bai grapao (Ocimum sanctum)
bai maengluk (Ocimum carnum)

Verschiedene Arten
Die bekanntesten Arten sind:
Kleinblättriges oder Feines Basilikum (sehr aromatisch).
Mittelblättriges Basilikum.
Löffelblättriges Basilikum (z. B. griechisches).

var. pilosum : die Wildform.
var. anisatum : mit Zitronengeruch.
var. glabratum : hat die folgenden Unterarten:
subvar. vulgare : die am häufigsten Kultivierte.
subvar. purpuascens : "Ägyptisches Basilienkraut."
subvar. majus : große Blätter.
subvar. difforme : im 16. Jhdt. aus Indien eingeführt.

Verschiedene Sorten
Das Bundessortenamt beschreibt folgende Sorten:
Grünblättrig:
Bubikopf, Herkunft: Wagner, Heidelberg
Feinblättriges, Vertrieb durch mehrere Firmen
Genoveser, Vertrieb durch mehrere Firmen
Großes Grünes, Vertrieb durch mehrere Firmen
Kleinblättriges; Vertrieb durch mehrere Firmen
Lemon - Zitronenbasilikum, Herkunft: Sperling, Lüneburg
Mammouth, Vertrieb durch mehrere Firmen
Mittelgroßblättriges Grünes, Vertrieb durch mehrere Firmen
Salatblättriges, Herkunft: Sperling, Lüneburg
Sperlings Balkonstar, Züchter: Sperling, Lüneburg
Rotblättrig:
Dark Opal, Vertrieb durch mehrere Firmen
Opal, Züchter: Sperling, Lüneburg
Rubin, Züchter: Wagner, Heidelberg
Purple Ruffles, Vertrieb durch mehrere Firmen
Außerdem:
Keseknylevelü, Ungarn
Litra, Ohre,Tschechien

Großblättrige : Mammouth
: Salatblättriges B.
Mittelgroßblättriges: : Großes Grünes.
: Genoveser
: Genova - Quedlinburger Saatzucht
: Bavires - Quedlinburger Saatzucht
Kleinblättriges : Kleinblättriges B.

: Feinblättriges B.
: Bubikopf
: Sperlings Balkonstar
Rotblättrige Sorten : Osmin - Quedlinburger Saatzucht
: Dark Opal
: Opal
: Rubin
: Rothaus
: Pupur Ruffles
In den USA werden von Samenhändlern angeboten:
Genueser : große Blätter, typisches Basilikum-Aroma
Napolitano : kleinere Blätter, süßes Aroma
Anis-B. : rötliche Blätter, Anis-Aroma
Zimt-B. : typisches Zimt-Aroma
Dunkles Opal-B. : mittelgroß, dunkelrote Blätter, Ingweraroma
Zitronen-B. : hellgrüne Blätter mit starkem Zitronen-Aroma
Gewürz-B. : Nelken-Aroma
Thai-B. : mittelgroße grüne Blätter auf roten Stengeln, starkes süßes Aroma

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : flach, dünn, verästelt.
Stengel : buschartig mit stark verästelten Zweigen.
Blätter : hat seidig glänzende, spitz-ovale 2 - 5 cm lange Blätter, deren Farbe von hell- bis mittelgrün, grau und rötlich sein kann.
Höhe : 10 - 60 cm.
Blüte : die Blüten sind hellgrün oder rötlich-weiß, 1- 2 cm groß.
Blütezeit : August/September, manche Sorten auch früher.
Früchte : eiförmige Nüsse, 1,5 - 2,0 mm lang, dunkelbraun bis schwarz.

Verbreitung:
Ursprünglich in Indien.
In den Tropen, Subtropen und gemäßigten Zonen verbreitet.
In Europa Feldanbau in Spanien, Südfrankreich, Italien und Ungarn.

Anmerkungen:
Basileus ist das griechische Wort für König; das Kraut wird erstmals unter diesem Namen von Plinius d. Ä. erwähnt.
Vishnu der Welterhalter, indischer Gott, soll B. sehr geliebt haben.
In Indien und bei den Römern galt B. als Aphrodisiakum.
Ein Basilikumzweig im Brautstrauß verspricht viele und gesunde Kinder.
In Mexiko trägt man B.-blätter in der Tasche, um die Zuneigung der(s) Geliebten zu beleben.

Wirkstoffe:
Der Anteil von ätherischen Ölen liegt zwischen 0,1 und 0,99%.
Hauptbestandteile sind Estragol und Linalool, auch Cineol, Campher, Ocimen, Pinen, Eugenol, außerdem 6% Gerbstoffe.

Anbau

Haus/Garten: Einjährig, sehr frostempfindlich.
Vermehrung: Aus Samen: im März in Töpfe säen, nur sehr dünn mit Erde bedecken (Lichtkeimer); die Keimdauer beträgt
10 - 20 Tage. Auspflanzen ab Mai (nach den Eisheiligen) - keinesfalls früher, B. ist extrem frostempfindlich - im Garten; ist man wegen noch kommender Fröste unsicher, empfiehlt es sich, mit Vlies abzudecken. Zwischen Saat und Anwachsen der Pflänzchen vergehen etwa 8 Wochen. Für Anfänger viel einfacher: im Supermarkt oder beim Gärtner in Töpfen kaufen.
Im Garten: Gut gedüngter Boden. Abstand 20 - 30 cm, an sehr sonniger Stelle, windgeschützt.
Im Haus : In einzelnen Töpfen oder im Balkonkasten an sonniger Stelle; verbreitet einen angenehmen Duft. Die Pflanzen benötigen täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht.
Pflege: Vorsichtig jäten, hacken (die Stiele brechen leicht ab), nicht zuviel gießen. Blüten und Krone ausbrechen, damit die Blattbildung angeregt wird.

Ernte:
Je nach Bedarf möglichst morgens, untere Seitentriebe oder - blätter abknipsen; möglicherweise kann man vor Frosteintritt ein zweites Mal ernten.
Vor Frosteinbruch kann man die Pflanzen in einen Topf umsetzen und in das Haus nehmen; damit verlängert man die Lebenszeit um ein bis zwei Monate.

Aufbewahrung:
Zwar lassen sich die Blätter trocknen und rebeln, dabei tritt jedoch ein starker Aromaverlust ein. Auf jeden Fall müssen die Blätter im Schatten getrocknet werden.
Andere Möglichkeiten: Tieffrieren oder
In Essig:
In eine Flasche Weinessig 30 - 40 frische Blätter füllen, Flasche schließen und an einen sonnigen Platz stellen. Nach 4 Wochen durch ein Sieb seihen und dunkel stellen.
In Öl:
Auf 30 frische Blätter 1/2 l Olivenöl gießen, in ein Gefäß geben und verschließen.
Noch besser ist es, die Blätter sehr klein zu hacken (dann wird das Aroma besser aufgenommen); man kann auch weitere Gewürze dazugeben (Knoblauch, Origano, Thymian etc.).

Verwendung

Gesundheit
Entzündungshemmend, gegen Magenschmerzen und Übelkeit, darmreinigend; wirkt auch gegen Fliegen und Flöhe.
Tee: Wirkt schweißtreibend und beruhigend.
4 - 6 Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen.

Gebrauch:
B. hält Fliegen fern; deshalb stehen in Frankreich in den Straßenrestaurants häufig Töpfe mit B. auf dem Tisch.
In Alkohol: Bekanntester Likör mit Hauptbestandteil B. ist der Chartreuse; B. ist aber auch in vielen anderen Kräuterlikören enthalten.
Aus 750 kg blühendem Kraut wird 1 kg ätherisches Öl gewonnen, das zu Herrenparfum verarbeitet wird.
Verwendungs- und Handelsform: frische und getrocknete Blätter.
Der **Geschmack** ist eigentümlich und unverwechselbar, leicht süßlich nach Nelken.

In der Küche:
Zu Tomaten, Pilzen, Soßen, Hühnerfleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Salaten, Soßen und Hülsenfrüchten, zu Käse.
Nicht mitkochen.
Verträglichkeit: Basilikum verträgt sich in der Mischung gut mit Rosmarin, Thymian, Salbei, Origano und besonders mit Knoblauch.

Rezepte:
Pesto (Genueser Soße)
Erbsensuppe mit B.
Ligurische Nudeln

Beifuß - Artemisia vulgaris, Korbblütler, w

Andere Namen: Gewöhnlicher Beifuß, Mutterkraut, Gänsekraut, Besenkraut, Wilder Wermut

Andere Sprachen
Englisch : Mugwort
Französisch : Armoise
Italienisch : Amarella
Niederländisch : Sintjansbrood
Schwedisch : Graabo
Spanisch : Artemisa

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : mehrköpfiger Wurzelstock ohne Ausläufer, bis fingerdick, hellbraun.
Stengel : kantig.
Blätter : stark verästelte, spitz zulaufende Blätter, 5 -10 cm lang.
Höhe : bis zu 2 m.
Blüte : Blütenköpfchen, gelblich bis gelblich-braun.
Blütezeit : August.
Früchte : 1,5 - 2 mm lang, bräunlichgrau.

Verbreitung:
Weltweit.
Feldanbau in den Balkanländern.

Geschichte:
Häufig in der Literatur als ältestes Gewürz der Welt bezeichnet (z. B. im englischen Kräutersegen "Song of the nine magic herbs" aus dem 11. Jhdt).
B. ist an verschiedenen Orten gefunden worden, sowohl in China, in Europa und nach der Entdeckung Amerikas bei den Indianern.

Anmerkungen:
Genannt nach der Göttin Artemis, weil die Griechen mit B. Frauenkrankheiten bekämpften.
In mehreren Kulturen, besonders in Europa, spielt B. in der Mythologie eine Rolle als Fruchtbarkeitssymbol.
Sowohl bei den Römern (Dioskurides, Plinius) wie im Mittelalter (Brunfels) als Mittel gegen Frauenkrankheiten empfohlen.
Beifuß in den Schuhen getragen soll B. vor Müdigkeit schützen (Mittelalter).

Wirkstoffe:
Cineol (Eucalyptol), Thujon, Fernenol, Amyrin, Pinen, Vitamin A, B und C.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : an Bächen, in der Nähe von Weiden, an Feldrändern.
Vermehrung : durch Samen (ab Februar) oder Wurzelteilung (Herbst oder im Frühjahr sofort nach Frost).
Im Garten : Sonne oder Halbschatten, trockener kalkreicher Boden.
Im Haus : kann in tiefen Töpfen gehalten werden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Verwendet werden die Rispen mit den geschlossenen Blüten, die Blätter sind meist zu bitter.
Im Juli/August ernten.

Aufbewahrung:
Die Rispen werden getrocknet und in einem lufdicht verschließenden Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, fördert Verdauung von Fett, krampflösend, entzündungshemmend; wurmtreibend (durch den Wirkstoff Cineol).
Tee: 1 TL auf 1 Tasse kochendes Wasser; 10 Minuten ziehen lassen (wirkt wie Wermuttee); harntreibend und krampflösend.
Badezusatz: 10 Blätter in 3 l kochendes Wasser: ein Bad für müde Füße.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Die Blütenrispen, getrocknet, gerebelt.
Geschmack: Das Kraut riecht und schmeckt angenehm aromatisch und leicht bitter, ähnlich dem Wermut.

In der Küche:
Paßt zu allem, was fett ist. Als Fleischgewürz für Geflügel, Schwein, Hammel. Fisch: Aal, Makrele, Hering.
Muß mitgekocht werden (wenn das Kraut stört, steckt man es während des Kochens in ein Mullsäckchen, das man zu Ende des Kochvorganges herausnimmt).
Verträglichkeit mit Zwiebeln, Pfeffer und Knoblauch.

Rezepte
Ente/Gans mit Beifuß
Aal in Beifuß-Soße
Beifuß-Aperitif

Berberitze - Berberis vulgaris, Sauerdorngewächse, w

Andere Namen: Sauerdorn, Essigdorn
Andere Sprachen: Engl.: Barberry; Franz.: Epine-vinette
Verschiedene Arten
Weltweit etwa 500 Arten
Der Berberitze verwandt und deshalb ähnlich zu verwenden ist die Mahonie (Berberis aquifolium).

Beschreibung

Aussehen
Strauch
Stengel: Zunächst rötlich, später verholzend hellgraue Rinde mit dreiteiligen Dornen.
Blätter: Verkehrt eiförmig, gezähnt, die Blätter werden i Herbst abgeworfen (im Gegensatz zu anderen Arten, die immergüne Blätter targen).
Höhe: bis 3 m
Blüte: herabhängende traubenähnliche Blüten, gelb.
Blütezeit: April - Juni
Früchte: Längliche rote Beeren, August - September

Verbreitung
Weltweit.
Gewerbsmäßig werden B. in Bosnien und Herzegowina angebaut, aber auch in Pakistan, USA (Neu-England, Pensylvania und Virginia) sowie in Brasilien.

Anmerkungen
Früher bedeutete die Überbringung eines Berberitzenzweiges die Ablehnung eines Freiers.

Wirkstoffe: 1 - 3% Berberin (Farbstoff), Berbamin, Oxyacanthin, Alkaloide,Isomere, Harz, Gerbstoffe; 5% Zucker, Vita,in C.

Anbau

Garten/Haus
Mehrjährig , nicht ganz winterfest; in kalten Wintern können Äste erfrieren, die Wurzeln treiben jedoch neu aus.
Wildwachsend: An trockenen und sandigen Hecken, Gebüschen, in lichten Wäldern.
Vermehrung: Stecklinge, Absenker oder Wurzelteilung.
Im Garten: An Stellen, die sonnig sind. Keine Ansprüche an den Boden.
B. sind Zwischenwirte des Getreiderostpilzes, d. h. in einer bestimmten Entwicklungsphase siedelt dieser Pilz auf Berberitzenbüschen, um von dort Getreide zu befallen. Deshalb haben Bauern in der Nähe von Getreidefeldern B. vernichtet. Man findet diese Pflanzen nur noch in Gärten oder Parks.
Im Haus: nicht möglich
Pflege: Bei starkem Auswuchs zurückschneiden, Triebe ausdünnen.
Ernte: Nach dem ersten Frost.

Verwendung

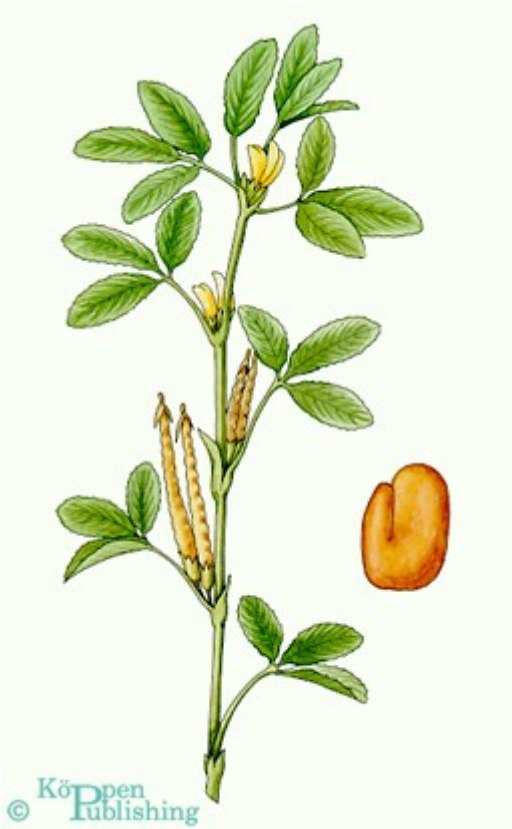
Gesundheit
Medikamente, die B. enthalten, werden zur Bekämpfung von Leber- und Gallenleiden sowie gegen Hämorrhoiden eingesetzt. Tee aus den Blättern ist ein Abführmittel, außerdem entzündungshemmend.

Gebrauch
Die reifen Beeren, Saft; getrocknet und pulverisiert (als äuerliche Würze);
Wurzeln, Blätter und Rinde (zu Heilzwecken).
Das Holz eignet sich wegen seiner Härte zu Drechslerarbeiten (Zinken der Gartenharke), wird (wegen seiner gelben Farbe) auch zu Intarsien verarbeitet.
Aus der Rinde wird ein Farbstoff gewonnen, der sich zum Färben von Leder, Wolle, Seide, Baumwolle und Holz eignet.

Geschmack: sauer

In der Küche
Im Kochbuch von Madame Bridget Hyde aus 1676 gibt es ein Rezept „Kandierte Berberitze“.
Mus, Marmelade, Gelee, Saft, mit anderen Früchten, gibt gelbe Farbe. Rote Grütze, Fruchtcreme mit Joghurt oder Quark, Soßen für Wild oder Rindfleisch.
Verwendung ähnlich wie Preiselbeeren. Berebritzenschnaps.

Bockshornklee - Trigonella foenum-graecum, Schmetterlingsblütler, m



Andere Namen: Kuhhorn, Ziegenhorn
Eng.: Fenugreek; Franz.: Sénegrè, Fénigrec

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : lange Pfahlwurzel, faserig mir Knötchen.
Stengel : aufrecht, hohl.
Blätter : gefiedert, 3 -6 cm lang.
Höhe : bis zu 50 cm.
Blüte : weißlich bis hellgelb, stark duftend.
Blütezeit : Juni/Juli.
Früchte : die Hülsenfrüchte (Schoten) sind 6 - 12 cm lang und enthalten je 10 -20 Samenkörner.

Verbreitung:
Zunächst Indien, in der Antike auch im Mittleren Osten, wächst heute in allen Gebieten gemäßigten Klimas.
Hauptexportgebiete jetzt: Indien, Süd-Frankreich, Libanon, Ägypten, Argentinien.
In Deutschland in Franken, Vogtland und Thüringen.

Geschichte:
Samen des B. wurden im Grab des Tutenchamon und in Maadi gefunden, war also 3 000 v. Chr. dort bekannt.
In den Capitulare de villis erwähnt.
Im 11. Jhdt. verschrieb der arabische Arzt Avicenna B. gegen Diabetes.

Anmerkungen:

Trigonella (lat.) = Dreieck (die Samen haben die Form einer Rhombe).
Foenum-graecum (lat.) = griechisches Heu.
B. riecht nach Ziegenbock; der deutsche Name Bockshornklee leitet sich von der hornähnlichen Form des Endes der Schote her.

Wirkstoffe:
Saponine, Trigonellin, Cumarin, ätherisches und fettes Öl, hoher Schleimgehalt.

Anbau:

Garten/Haus : einjährig.
Wildwachsend : in den Mittelmeerländern auf Wiesen und Äckern.
Vermehrung : durch Samen; im Frühjahr direkt in das Freiland (0,5 cm tief, im Abstand von 10 cm) säen, später vereinzeln auf 25 cm.
Im Garten : als typische Mittelmeerpflanze blüht in kühleren Sommern in Mitteleuropa B. nicht und trägt auch keine Früchte. Auf kalkhaltigem Boden an sonnigem Platz. Reifezeit etwa 4 Monate.
Im Haus : läßt sich in Töpfen kultivieren, benötigt aber viel Sonne. Die Sprossen sind in flachen Gefäßen einfach zu ziehen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Weil die Samen ungleichmäßig reifen und nach der Reife ausfallen, erntet man, wenn die ersten Schoten beginnen sich gelb zu färben. Die einjährige Pflanze wird gerodet, gebündelt und zum Trocknen aufgehängt; dabei ist dafür Sorgen zu tragen, daß die herabfallenden Samen aufgefangen werden.

Aufbewahrung:
Die Samen werden nach dem Trocknen aus den Hülsen genommen und in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Wirkt gegen Bluthochdruck, kontrazeptiv (ist in der "Pille" enthalten); gegen Blähungen. Entzündungshemmend, schleimlösend.
Äußerlich wird Bockshornmehl mit Öl vermischt, erhitzt und auf einem Umschlag gegen Furunkel und Geschwüre eingesetzt.

Gebrauch:
Die Samen enthalten einen gelben Farbstoff.
In den Mittelmeerländern wird B. als Viehfutter verwendet.
Verwendungs- und Handelsform: die Samen unzerkleinert, als grobes oder feines Pulver; die Blätter auf Frische-Märkten oder getrocknet.
Geschmack: scharf, durchdringend, sellerieähnlich, leicht bitter.

In der Küche:
Wegen der kurzen Keimdauer eignen sich Bockshornkleesamen besonders gut zur Herstellung von Sprossen; sie verschleimen leicht, deshalb müssen sie mehrmals täglich gespült werden..
Mit den gamahlenen Samen werden Fleisch- und Gemüsegerichte gewürzt.
Die Samen sind hart und lassen sich schlecht mahlen; deshalb sollten sie vorher angeröstet werden.
In Afrika werden die Samen wie Bohnen zubereitet.

In Indien häufig verwendetes Gewürz zu Gemüsegerichten und Süßspeisen. In Ägypten wird B. in Broten gebacken.

Rezepte
Fisch-Curry
Scharfe Soße aus Jemen
Panch phoron

Bohnenkraut - Satureja hortensis, Sommerbohnenkraut Lippenblütler, s

Satureja montana = Winter- oder Bergbohnenkraut
Andere Namen: Pfefferkraut, Saturei, Kölle, Weinkraut,

Andere Sprachen:
Arabisch : Nadgh
Chinesisch : Hsiang-Po-Ho
Englisch : Savory
Französisch : Sariette
Italienisch : Santoreggia
Niederländisch : Bonenkruid
Norwegisch : Sar
Portugiesisch : Segurelha
Russisch : Chabjor
Schwedisch : Kyndel
Spanisch : Ajedrea

Verschiedene Sorten:
Einjährige (Sommer-B.)
Aromata, : Züchter Chrestensen, Erfurt
Einjähriges Blatt : Vertrieb duch mehrere Firmen
Compact : Neu, Quedlinburger Saatgut
Budakalàszi : Ungarn
Mestina : Bulgarien
Pikanta : Tschechien
Saturn

Beschreibung

Aussehen:
S. hortensis, Sommerbohnenkraut
Krautige Pflanze
Wurzel : stark verzweigt.
Stengel : vierkantig aufrecht, viele Zweige.
Blätter : schmale, lanzettenförmige, meist mittelgrüne Blätter.
Höhe : 30 - 60 cm.
Blüte : die Blüten sind weiß, bläulich oder rötlich.
Blütezeit : Juli/September.
Früchte : 1 - 1,5 mm lange Nüßchen.

S. montana, Winterbohnenkraut
Zwerg- oder Halbstrauch
Wurzel : stark verzweigt
Stengel : rund, aufrecht, viele Zweige
Blätter : schmale, lanzettenförmige, meist dunkelgrüne Blätter
Höhe : 30 - 40 cm; ist etwas niedriger als das Sommer-B., wächst jedoch breiter
Blüte : die Blüten sind weiß, bläulich oder rötlich
Blütezeit : September/Oktober
Früchte : 1 - 1,5 mm lange Nüßchen

Verbreitung:
Europa, Vorderasien, Südafrika, Nordamerika.
In Deutschland: Aschersleben und andere Orte in Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Geschichte:
War schon den Römern bekannt; kam zu Beginn des Mittelalters mit den Mönchen nach Mitteleuropa.
Wird in den "Capitulare de villis" vorgeschrieben und sowohl von Hildegard von Bingen wie von Albertus Magnus erwähnt.
Wurde von den Pilgrim Fathers auf der Mayflower nach Amerika eingeführt.

Anmerkungen:
Die Griechen schrieben dem B. aphrodisische Kräfte zu.
Ovid schreibt in "Ars amatoria" III, 413 f:
"Doch nie schone die Kraft!
Nur eines bringt Fried und Versöhnung:
Liebesumarmung: damit leugne gehabten Genuß!
Einige schlagen vor, man solle die schädliche Pflanze Saturei essen.

Das ist meines Erachtens Gift".

Die römischen Kräuterfrauen zählten B. zu den venerischen Liebeskräutern.

Wirkstoffe:
Der Anteil von ätherischen Ölen schwankt zwischen 0,3 und 4,0%; die Höhe ist abhängig von der Erntezeit; zu Beginn der Blüte ist er am höchsten.
Carvacrol, Camphen, Cymol, Dipenten, Pinen, Phenol sowie Gerbstoffe.

Anbau

Garten/Haus :
S. hortensis (Sommerbohnenkraut) einjährig.
S. montana (Winterbohnenkraut) ausdauernd, winterhart.

Vermehrung :
Einjähriges B. wird aus Samen gezogen, der im April oder Mai 0,5 cm mit Erde bedeckt gesät wird. Keimdauer 2 - 3 Wochen, Abstand 10 - 15 cm, falls die Pflanzen zu eng stehen, enwickeln sie viele Stengel und wenig Blätter; man sollte sie in dem Fall vereinzeln.
Mehrjähriges B. wird durch Triebstecklinge, Absenker oder durch Wurzelteilung vermehrt, weil die Samen sehr langsam keimen.

Im Garten : anspruchslos an Boden (mittlerer Nährstoffgehalt), wärmebedürftig. Volle Sonne, trocken, windgeschützt.
Im Haus : beide Arten können gut in Töpfen oder Balkonkästen gezogen werden, benötigen täglich jedoch 5 Stunden Sonne.
Pflege : besondere Pflege ist nicht erforderlich, nur feucht halten, verträgt Trockenheit. Man kann die Blattbildung fördern, wenn man vor der Blüte die Pflanzen auf 10 cm kürzt.
Bei **Winter-Bohnenkraut** sollen vor oder nach dem Winter die Triebspitzen abgeschnitten werden Jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Blätter können sofort nach dem Treiben, das Mehrjährige kann auch im Winter geerntet werden. Im Gegensatz zu anderen Kräutern erreicht B. während der Blüte sein bestes Aroma und soll für den Wintervorrat während der Blüte geerntet werden.

Aufbewahrung:
Bohnenkraut kann sowohl eingefroren wie auch sehr gut getrocknet werden, weil es auch im getrockneten Zustand sein Aroma weitgehend behält.
Man zieht die ganzen (einjährigen) Pflanzen heraus, bündelt sie und hängt sie an einem schattigen, trockenen Platz auf; die getrockneten Blätter streift man ab, rebelt und bewahrt sie in einem geschlossenen Gefäß auf.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, verhindert Blähungen, appetitanregend.
Im Mörser zerstampft hilft B. gegen Schwellungen und Wespenstiche.
Tee: Wird gegen Husten und Verschleimung der Bronchien getrunken. 2 TL auf ¼ l Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.
Badezusatz: Mit Rosmarin, Thymian und Salbei ein belebendes Bad.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Frisches und getrocknetes Kraut.
Geschmack: B. duftet würzig und hat einen leicht pfefferähnlichen Geschmack. Das einjährige B. ist lieblicher als das Winter-Bohnenkraut.

In der Küche:
Wie der Name schon sagt, eignet sich B. besonders gut zu Bohnengerichten. Der leicht pfefferartige Geschmack paßt aber auch zu Erbsen- und anderen Suppen, zu Fisch-, Fleisch und Eierspeisen.
Da die Würzkraft leicht dominieren kann, legen viele Köche Zweige dem Kochgut nur bei und nehmen es vor dem Servieren heraus; jedenfalls sollte man den Gebrauch üben.
Verträglichkeit: Bohnenkraut paßt gut mit Majoran, Dill, Oregano, Basilikum und Estragon zusammen.
Essig nimmt das Aroma gut auf.In einen guten Weinessig füllt man mehrere Stengel B. und stellt die Flasche an einen sonnigen Platz. Nach 4 Wochen wird der Essig durch ein Sieb gegeben.

Rezepte
Bohnensalat mit B.
Berliner Erbspürree
Schafskäse mit B.

Boretsch - Borago officinalis, Rauhblattgewächse, m

Andere Namen: Borretsch, Gurkenkraut, Gurkenkönig
Engl.: Borage; Franz.: Bourrache

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : die Pfahlwurzel hat weit verzweigte dünne Nebenwurzeln.
Stengel : rund, kräftig, beide Seiten behaart.
Blätter : handgroße, mittelgrüne, robuste, oval Blätter, die mit Haaren bedeckt sind.
Höhe : bis zu 100 cm.
Blüte : kleine, blaue, sternförmigen Blüten.
Blütezeit : Mai/Oktober.
Früchte : kleine Nüsse; länglich, eiförmig, 4 - 6 mm lang, hell- schwarzgrau.

Verbreitung:
Mittelmeergebiete, nördliches Europa, Nordamerika.

Geschichte:
Schon den Römern bekannt. Plinius nannte B. Euphrosinum, weil die Pflanze Glück, Freude und Mut bringen sollte; "Ego borage gaudia semper ago" = Ich, Boretsch, bringe immer Freude".
Seit dem Mittelalter in Mitteleuropa bekannt.

Wirkstoffe:
Bis zu 30% Schleimstoffe, aber auch Gerb- und Zuckerstoffe; das ätherische Öl enthält Pinocamphon, Isopinocampher, Pinocarvon, außerdem Allantoin, Saponin, Calciummalat, Kalium.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, selbstaussäend.
Wildwachsend : B. ist häufig auf feuchten Wiesen und Bachrändern anzutreffen.
Vermehrung : wird B. im Februar aus Samen in Töpfen oder im Frühbeet gezogen, werden schon ab März Blätter getrieben. Man vereinzelt die Pflanzen im Frühbeet mit einem Abstand von 25 cm. Falls in Reihen gesät wird, mit nicht mehr als 0,5 cm Erde bedecken und ebenfalls auf einen Abstand von 25 cm verziehen. Keimdauer: 5 Tage.
Im Garten : nicht zu trockener Boden an sonniger Stelle. Sät sich selbst stark aus und kann zur Plage werden.
Im Haus : in Töpfen und Balkonkästen möglich, die ausgewachsene Pflanze treibt jedoch eine tiefe Pfahlwurzel.
Pflege : keine besonderen Anforderungen, aber jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Den ganzen Sommer über.
Da nur die frischen Blätter verbraucht werden - Boretsch verliert seine Würzkraft beim Trocknen völlig - sollte man die Blüten - die sehr dekorativ sind und gegessen werden können - ausbrechen, denn wenn es zur Samenbildung kommt, sät sich B. stark aus und verbreitet sich leicht im ganzen Garten.
Ältere Blätter sind weniger genießbar, weil die die Haare zu Borsten geworden sind, die wie Stacheln wirken.

Gesundheit:
B. verliert beim Trocknen sein Aroma völlig. Man kann die Blätter in Essig einlegen (deshalb Gurkenkraut) oder als Spinat tieffrieren.

Verwendung

Gesundheit:
Abführend, schweißtreibend, herzstärkend und beruhigend, entzündungshemmend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Blätter und Blüten (nur frisch).
Der **Geschmack** ist gurkenähnlich.

In der Küche:
Die leuchtend blauen Blüten bringen Farbe in den Salat oder dienen zur Dekoration; die Blüten geben Farbe in Flüssigkeit ab: B. färbt den Essig blau.
Zum Einlegen von Essiggemüse, zu Suppen, Soßen, Salaten Quark und Streichkäse.
Das ohnehin schwache Eigenaroma verfliegt nach dem Pflücken schnell.
Nicht mitkochen.

Rezepte
Boretsch-Spinat
Blauer Essig
Frankfurter Grüne Soße

Brennessel - Urtica dioica, Nesselgewächse, w

Andere Namen: Große Brennessel, Kleine Brennessel
Engl.: Common Nettle, Franz.: Ortie

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : weitverzweigter, kriechender Wurzelstock.
Stengel : vierkantig, aufrecht.
Blätter : gesägte längliche Blätter mit Brennhaaren an beiden Seiten.
Höhe : bis zu 2 m.
Blüte : die kleinen Blüten sind grünlich; männliche und weibliche Blüten wachsen auf verschiedenen Zweigen.
Blütezeit : Juni/Oktober.
Früchte : eine platte, eiförmige, graue Nuß; bis zu 30 000 Samen können von einer Pflanze produziert werden.
Es gibt etwa 40 verschiedene Arten.

Verbreitung:
In den gemäßigten Klimazonen.

Geschichte:
Dioskurides und Plinius erwähnen die B. als Mittel gegen Furunkel, Nasenbluten, Lungenentzündung und Asthma.
Hildegard von Bingen (12. Jhdt) erwähnt sie ebenso wie die mittelalterlichen Autoren.

Anmerkungen:
Urticationen waren bei den Römern Auspeitschungen, die bei chronischen Krankheiten als Reiztherapie vorgenommen wurden; andere Quellen berichten, daß die römischen Soldaten sich auf ihren Nachtwachen in den nördlichen Ländern mit den Stichen der Brennesseln wachgehalten haben.

Dioskurides schreibt B. eine Reihe von heilenden Eigenschaften zu: Hundebisse, Geschwüre, Nasenbluten, Gebärmuttervorfälle, Lungen- und Brustfellentzündungen, Blähungen und andere Krankheiten könnten geheilt werden; dagegen: der Samen mit Rosinenwein getrunken reizt zum Beischlaf und öffnet die Gebärmutter.

Ovid schreibt in der "Ars amatoria" (Kunst des Liebens): "Pfeffer auch mischen sie mit dem Samen der brennenden Nessel." Also ein Aphrodisiakum.

Plinius (XXII, 36) gibt den Rat: Wenn ein Vierfüßler es nicht zur Zeugung kommen läßt, rät man, das Geschlechtsteil mit einer Nessel einzureiben.

Im Wappen von Schleswig-Holstein ist ein Brennessel-Blatt dargestellt.

Bis in das 20. Jhdt. wurden aus den Stengeln durch aufwendige Handarbeit Fasern gewonnen, die zu einem dünnen Stoff gewebt wurden: Nesselstoff. Der Name hat sich erhalten, obwohl dieses Fütterungs-Material jetzt aus Kunststoffen fabriziert wird.

Wirkstoffe:
B. sind reich an Vitamin C, K, E, B2, Carotin, Ameisensäure, Essigsäure sowie Mineralstoffe (Eisen, Magnesium, Calcium).
Der Reineiweißgehalt beträgt 30,4 % (gegenüber 15,9% bei Kopfsalat).
Das Brennen auf der Haut wird durch Ameisensäure, die sich in den Brennhaaren befindet, bewirkt.

Die Brennhaare brechen bei der geringsten Berührung und geben die Säure frei.

Anbau

Garten/Haus : einjährig und ausdauernd
Wildwachsend : auf stickstoff- (kalk-)haltigen Böden: an Hecken, Waldrändern, Bach- und Flußufern, Wegen und Straßen, Wiesen und Weiden.
Vermehrung : findet vegetativ (Wurzelteilung) oder durch Samen statt.
Im Garten : es gibt Züchtungen, die sich für den Gartenanbau eignen.
Im Haus : wegen zu geringer Ausbeute nicht zu empfehlen.
Pflege : Keine

Ernte:
Nur die ersten Triebe im Frühjahr, ansonsten sollte man die hellgrünen Blätter aus den Kronen von April bis Oktober (mit Handschuhen) schneiden oder selbst im Garten Spezialzüchtungen ziehen.

Aufbewahrung:
Die Blätter können getrocknet oder tiefgefroren werden.

Verwendung

Gesundheit:
Senkt den Blutzuckergehalt, unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen, wirkt blutstillend und blutreinigend.
Regt Ausscheidungen an und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.
Besondere Bedeutung hat der Brennessel-Saft für die Nieren: er wirkt harnlösend und baut Harnsäure ab (Gicht und Rheuma).
Getrocknete Blätter geschnupft hält Nasenbluten auf.
Tee: Blutreinigend.
Als Haarwasser gegen Schuppen und Haarausfall einmassieren.

Gebrauch:
Als Dünger:einen Eimer mit 1kg Brennesseln füllen, 10 l Wasser darübergießen, 3 Wochen gären lassen, mit der gleichen Menge Wasser verdünnen; gegen Schädlinge (besonders Blattläuse) einen Eimer mit 1 kg Brennesseln füllen, 10 l Wasser darübergießen und 24 Stunden stehenlassen.
Wolle färbt man mit B. gelb; (400 g B. mit 20 g Alaun gebeizt).
Wird zur Faserherstellung gebraucht (siehe "Anmerkungen").
Verwendungs- und Handelsform: Frische Blätter.
Geschmack: frisch, spinatähnlich.

In der Küche:
Überbrüht man die frischen Blätter, brennen sie nicht mehr.
Die jungen Triebe werden zu Salaten oder wie Spinat zubereitet. Manche Käsesorten werden damit gewürzt.
Pfarrer Kneipp hat B.-blätter unter seine Knödel gemischt.

Rezepte
Brennessel-Suppe
Brennessel-Auflauf

Brunnenkresse - Nasturtium aquaticum, auch officinalis, Kreuzblütle,r w

Andere Namen: Bach-, Born-, Wasserkresse
Englisch.: Watercress; Franz.: Cresson de fontaine

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kriechend, dünn, weitverzeigt.
Stengel : vielfach kriechend, kantig, hohl.
Blätter : fleischig, dunkelgrün, rund, immergrün.
Höhe : bis zu 80 cm hoch, bis zu 60 cm lange.
Blüte : die kleinen Blüten sind weiß.
Blütezeit : den ganzen Sommer über.
Verwandt sind:
N. microphyllum = Kleinblattkresse
N. sterile = Winterkresse
N. palustre = Sumpfkresse (Südeuropa)
Es gibt etwa 40 Arten.

Verbreitung:
Weltweit.
Wurde in Dreienbrunn bei Erfurt gewerblich angebaut.

Geschichte:
Xenophon (griechischer Schriftsteller, 4. Jhdt. v. Chr.) berichtet, daß in der Schlacht bei den

Thermopylen B. als Mittel gegen Nasenbluten verwendet worden sei.
Es ist bekannt, daß bereits die Römer B. anbauten. Archäologische Funde aus der Bronzezeit haben ebenfalls Samen der B. zutage gebracht.
Seit dem 17. Jahrhundert wurde B. in Frankreich (Umgebung von Paris) und in der Nähe von Erfurt angebaut.

Anmerkungen:
Nasitortium (griech.) = Nasenschmerzen
B. war vor 200 Jahren bei den Franzosen so beliebt, daß man in Paris darauf Steuern erhob.

Wirkstoffe:
Vitamine A (Carotin), C, E, Jod, Calcium, Eisen, Bitterstoffe und Senfölglycosid (das macht den scharfen Geruch).

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : in klaren, fließenden Gewässern; an Seen, in Bächen und Flüssen, auf nassen Wiesen.
Vermehrung : geschieht durch Stecklinge (Herbst oder Frühjahr) oder (ziemlich heikel) durch Aussaat.
Im Garten : liebt sie feuchten, schattigen Boden und muß bei Trockenheit ständig gegossen werden.
ständiges Zurückschneiden regt den Blattwuchs an und verhindert das Blühen.
Im Haus : man kann B. auch in Gefäßen ziehen; der Boden muß nahrhaft und ständig feucht sein.
Pflege : jäten, nicht hacken (die Wurzeln können beschädigt werden), ständig sehr feucht halten.

Ernte:
Die Blätter werden ganzjährig geerntet, besonders jedoch im Winterhalbjahr. Es werden die Spitzen mit einer Länge von 6 - 8 cm abgeschnitten.

Aufbewahrung:
B. kann nur mit Wasser bedeckt aufbewahrt werden, das jeden 2. Tag erneuert werden muß.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, blutreinigend, verdauungsfördernd; wegen des Jodgehaltes günstig für Schilddrüsenkranke.
Entzündungshemmend.

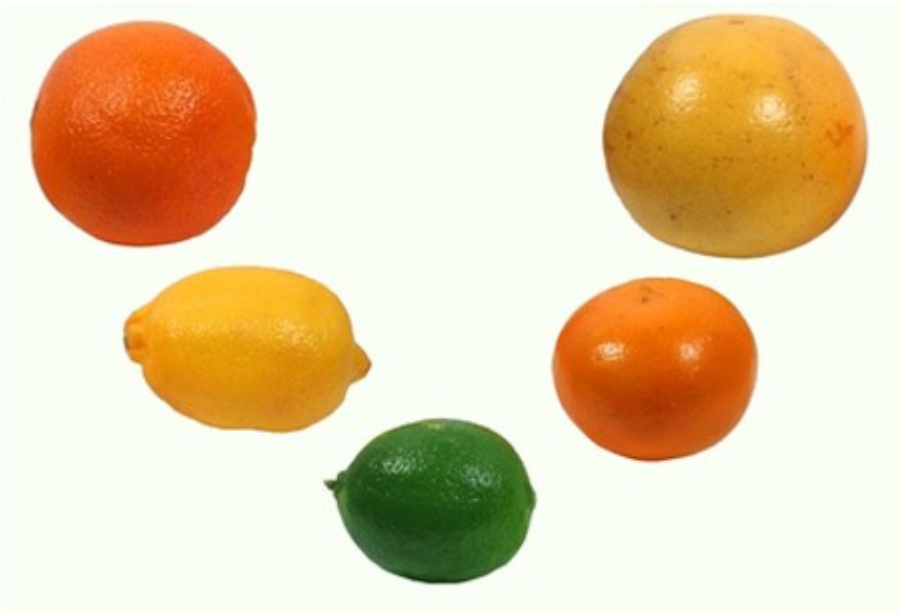
Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: frische Stengel und Blätter.
Der **Geschmack** der Blätter erinnert an Meerrettich.
Ein leider viel zu wenig beachtetes Kraut.

In der Küche:
Zu Salaten, Quark und mit Äpfeln gemischt (anstatt Meerrettich), zu gekochten Eiern oder Omelett.
Kräuterverträglichkeit:
Das scharfe Aroma deckt die Aromen der meisten anderen Kräuter zu.

Rezepte

Brunnenkresse-Salate
Brunnenkresse-Suppe
Brunnenkresse gekocht

Citrusfrüchte - Citrus ..., Rautengewächse m



Andere Namen: Zitrusfrüchte
Englisch: Lemon; Franz.: Citron

Verschiedene Arten:
C. aurantium
ssp.aurantium : Pomeranze
ssp.bergamia : Bergamotte
C. aurantifolio : Limone
C. grandis : Pampelmuse, aus Polynesien, bis zu 6 kg
C. limon : Zitrone oder Saure Zitrone
C. limetta : Limette oder Süße Zitrone
C. medica : Zitronatzitrone oder Adamsapfel
C. paradisi : Grapefruit, bitter durch Glykosid Naringi
C. reticula : Mandarine, dazu gehören die gezüchteten Sorten Satsumas und Tangerinen
C. sinensis : Orange, Apfelsine

Beschreibung

Aussehen:
Baum oder Strauch
Aeste : manche Arten haben Dornen.
Blätter : immergrün, ledrig.
Blüte : zweigeschlechtlich, weiß, duftend.
Früchte : Zitronen- oder Kugelfom; die Außenhaut (wird (Flavedo geannt) ist mit einer glänzenden Wachsschicht bedeckt, darunter befindet sich eine weiße schwammige Schicht (Albedo).

Verbreitung:
Ursprünglich im Iran (Persien).
Die besten Anbaugebiete liegen zwischen dem 23. und 35. Breitengrad südlich und nördlich des Äquators.

Geschichte:
Alexander der Große brachte aus seinen Kriegen einige Zitrusfrüchte mit, und auch in Ägypten waren sie
seit dem 2. Jhdt v. Chr. bekannt.

Anmerkungen:
citrus (lat.) = Zitronenbaum.

Wirkstoffe:
Zwischen 30 und 53 mg Vitamin C pro 100 g Fruchtfleisch.
Es werden insgesamt 260 verschiedene Aromastoffe gefunden.

Anbau

Garten/Haus : in Mitteleuropa wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gesundheit:
Zur Vorbeugung und Heilung von Erkältungen.

Gebrauch:
Aus den Früchten werden Öle extrahiert, die vielfältig verwendet werden:
Bergamotteöl: zum Aromatisieren von Tee (Earl Grey);
Citronenöl, Limetteöl, Mandarinenöl, Orangeöl, Pomeranzenöl; diese werden sowohl in der pharmazeutischen wie in der kosmetischen Industrie verarbeitet; außerdem werden die Öle zu zahlreichen Fruchtsaftgetränken verbraucht.
Verwendungs- und Handelsform: ganze Früchte, getrocknete Schalen.
Der Geschmack ist sauer bis süß-sauer.

In der Küche:
Zu Getränken, zum Backen; zum Würzen von Fleisch-, Fisch-, Gemüsegerichten, für Desserts.
Limette
Orange
Zitronat
Zitrone

Chili - Capsicum frutescens etc. Nachtschattengewächs, m

Andere Namen: Chilli, Cayennepfeffer, Tabasco

Hinweis:
Chilis gehören zu der Gattung des Paprika; es sind Arten oder Züchtungen, deren Wachstum höhere Temperaturen voraussetzt und die ungleich schärfer schmecken.
Deshalb werden die Chilis hier getrennt von den Paprika behandelt.

Andere Sprachen
Arabisch : Fifil Ahmar, bisbas
Burmesisch : nil thee
Chinesisch : La-Chíao
Englisch : Cayenne pepper, Chilies
Französisch : Poivre rouge, Piment enragé
Hindi : sabz (grün), lal (rot) mirich
Indonesisch : lombok bijau
Italienisch : Pepe di Caiénna
Laotisch : mak phet kunsi
Malaiisch : chilli, cabai bijau
Niederländisch : Cayennepeper
Norwegisch : Cayennepepper
Portugiesisch : Pimentao
Russisch : Kajenski Pijerets
Schwedisch : Kajennpeppar
Singhalesisch : amu (grün), rathu (rot) miris
Spanisch : Pimentón
Tamilisch : kochikai
Thailändisch : nil-thee-sein (grün);
: prik chee pha (rot)

Verschiedene Arten:
Je nach Herkunft und nach Züchtung gibt es eine Fülle verschiedener Arten und Abarten:
Anaheim
Ancho : mild und dunkel.
Bananen-Chilis
Chico
Chipotle
Guajillo : mittelscharf, nur getrocknet.
Habanero : (auch Vogelpfeffer), in der Karibik verwendet; es soll die schärfste aller Chilischoten sein.
Jalapeno : mittelscharf, dunkelgrün.
Lombok
Mulato : braun, lang, dünn, scharf.
Pasilla : scharf.
Pepperoni : in Salzlake eingelegte kleine Schoten, die von unterschiedlicher Schärfe meist aus den jugoslawischen Ländern kommen; erfunden wurden sie in Italien.
Pimientos : mild, klein (ähnlich den europäischen Pepperoni).
Poblano : mittelscharf, getrocknet heißen sie Ancho.
Serrano : grün, klein, brennend scharf .
Tepin
Vogelaugen-Chilis
Zu den schärfsten Chilischoten zählen die aus Uganda und Mombasa.

Beschreibung

Aussehen:
Strauchähnliche Pflanze
Stengel : die Zweige sind stark belaubt.
Blüte : aus den Blattachseln wachsen grünlichweiße Blüten.
Früchte : - 8 cm lange kugelige Schoten, die in unreifem Zustand grün, in reifem gelb und rot sind.
Die Samen befinden sich innerhalb der Schote, sind weiß und extrem scharf.
Es gibt andere Arten, die weniger scharf, braun, lila oder schwarz sind.

Verbreitung:
Wird in allen tropischen und subtropischen Ländern angebaut.
In Mexiko und den USA, außerdem in Indien, Nigeria, Uganda, Tansania, Aethiopien, Türkei, Thailand, Japan und auf der Cayenne-Insel.
Deutschland führt vor allem aus China, Pakistan und Indien ein.

Geschichte:
Bereits in Grabstätten in Peru (Ancon - vor 9 000 Jahren) gefunden.
Wurde von Columbus im 16. Jhdt. entdeckt, und weil er über Spanien nach Europa kam, nannte man Chilis in Europa „Spanischen Pfeffer“.

Anmerkungen:
Chili (franz.) = Chile.
Capsicum (lat.) = Paprika; Chilies sind also Paprika-Arten.

Wirkstoffe:
Capasaicin, Vitamin C und P (kreislaufanregend).
Besonders ist die infektionshemmende Wirkung hervorzuheben; in den tropischen und

subtropischen Ländern ist C. deshalb unverzichtbar - nicht nur der schärfenden Würze wegen, sondern zur Abtötung von Bakterien. Diese desinfizierende Eigenschaft wirkt auf europäische Mägen nicht immer; man spricht dann von "Montezumas Rache".

Anbau:

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Aufbewahrung:
Trocken und kühl gelagert halten sich Ch. einige Wochen, in Essigwasser oder Öl in luftdicht schließenden Gefäßen fast unbegrenzt, hat man vorher die extrem scharfen Samenkörner entfernt.

Verwendung

Gesundheit:
Chilli regt den Kreislauf an, wirkt entzündungshemmend und reduziert die Thrombose-Gefahr. Siehe auch "Wirkstoffe".

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform:
frisch, getrocknet, in Essigwasser, Salzlake oder Öl eingelegt; weiterverarbeitet finden wir sie in Soßen:
Chilisoßen aus der Karibik :
Jamaica Hell-fire;
Bonney Pepper Sauce;
Hell In a Bottle;
Melina's XXXtra Hot Sauce;
Pickapeppa Hot Pepper Sauce kommt aus Jamaica;
China: :
Chili-Öl: (Chilis in Öl angebraten, das Öl wird abgegossen);
Hoisin(mit Sojasoße gemischt);
Tunesien : Harissa (siehe unter Mischungen);
Lateinamerika : Salsa cruda;
Indonesien : Sambal Oelek (grob gemahlen);
Louisiana/USA : Tabasco: , fermentierte, mit Essig gemischte rote Chilischoten.

Pulver : Cayenne-Pfeffer: getrocknet und gemahlen ;
Indien : Chili Powder: (reines Pulver);
USA : Chili Powder: (gemischt mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Oregano)
Mehrere Mischungen werden auch gesüßt angeboten.
Der **Geschmack** ist brennend scharf.

In der Küche:
Fleisch-, Fisch-, Meeresfrüchte-Gerichte. Auf der Pizza.
Je länger eine Schote mitgekocht wird, desto schärfer würzt sie; nur kurz mitgegart bewirkt sie eine feine Schärfe.
ACHTUNG: alle Schleimhäute reagieren allergisch gegen einzelne Wirkstoffe der Chillis; deshalb äußerste Vorsicht! Nicht mit den Früchten, den Händen oder Werkzeug die Augen oder den Mund berühren. Linderung verschaffen Joghurt, Eiscreme oder Zucker.
Chilis enthäuten:
Manche Rezepte schreiben enthäutete Chilis vor - vielleicht mögen manche auch die Haut nicht,

dann gibt es mehrere Möglichkeiten:
Grillen: mit einer Zange in das Feuer halten (das geht auch mit einer Gasflamme);
Rösten: die Chilis einölen und auf den Rost des auf 200 Grad geheizten Backofens legen;
Fritieren: Öl erhitzen, die Chilis mit einer Gabel oder Zange 5 Sekunden in die Flamme halten.

Rezepte
Chili con carne
Jambalaya
Sambal Oelek
Ancho-Mischungen
siehe auch Paprika

Curryblatt - Murraya koenigii, (auch Chalcas koenigii oder Bergara koenigii) Rautengewächse, s

Andere Sprachen:
Burmesisch : pyi-naw-thein
Englisch : Curry leaf, Nim Leaf
Französisch : Feuille de cari
Hindi : kita neem, katmiu, karipattar
Indisch : kari phulia, kadhinim, karipatta, katnim, kitha neem, meetha nim, misht nim, mitha neem, patta
Indonesisch : daun salam
Italienisch : Foglia de curry
Malaiisch : daun kari, karupillay
Singhalesisch : karapincha

Spanisch : Hoja de cari
Tamilisch : karuvepila

Beschreibung

Aussehen :
kleiner Baum aus dem weiteren Kreis der Citrusfamilie.
Äste : kupferfarbene Rinde.
Blätter : das Blatt ist dem Lorbeer ähnlich, jedoch schmaler und dünner.
Blüte : duftende weißen Blüten.
Früchte : Trauben lilafarbener Beeren.

Verbreitung:
Südostasien, besonders Sri Lanka und Indien.

Wirkstoffe:
Ätherische Öle (0.5-0.8%), fettes Öl, Protein, Zucker, Stärke, Cellulose, und die Minerale Sodium, Potassium and Phosphor. Das Öl enthält alpha- and beta-Pinene und Caryophyllene; das letztere ist auch Bestandteil von Gewürznelken und Zimt. Je reifer die Blätter, desto weniger Ölgehalt.

Anbau

Garten/Haus : der Curryblattbaum wächst nur in tropischen und subtropischen Ländern.

Aufbewahrung: In luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd; junge Blätter werden in Indien gegen Durchfall verwendet.
Eine Paste aus Rinde und Wurzel wird gegen Schwellungen und giftige Bisse eingesetzt.
Aus den Samen wird ein medizinisches Öl namens "zimbolee oil" gewonnen.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: frische und getrocknete Blätter, ganz oder gemahlen.
Der **Geschmack** ist schwach; eine Handvoll wird benötigt, um einen frischen, würzigen, leicht säuerlichen Geschmack zu erzeugen.

In der Küche:
Für Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte. In Marinaden, Chutneys, Relishes, Currys. Geröstet werden sie Omeletts zugefügt.
In indischen vegetarischen Gerichten unerläßlich.

Rezepte
Mulligatawny-Suppe
Salzkartoffeln
Krabben-Curry

Dill - Anethum graveolens, Doldengewächse, s

Anderer Name: Gurkenkraut

Andere Sprachen
Arabisch : Shibith
Chinesisch : Shih-Lo
Englisch : Dill
Französisch : Aneth
Italienisch : Aneto
Laotisch : phak si
Libanesisch : Shabeth
Niederländisch : Dille
Norwegisch : Dill
Portugiesisch : Endro
Russisch : Ukrop
Schwedisch : Dill
Singhalesisch : enduru
Spanisch : Eneldo

Verschiedene Sorten:
Folgende deutsche Züchtungen sind bekannt:
Blattreicher/St. Wagner : Züchter: Wagner, Heidelberg
Bouquet : Züchter: Asgrow, Bruchsal
Diwa : Züchter: S & G Samen, Kleve
Dukat : Vertrieb duch mehrere Firmen
Elefant : Züchter: Sperling, Lüneburg
Gewöhnlicher : Vertrieb duch mehrere Firmen
Herkules : Züchter:Chrestensen, Erfurt
Sari : Züchter: Sperling, Lüneburg

Tetra : Vertrieb duch mehrere Firmen
Vierling : Züchter Sperling, Lüneburg
außerdem: Pikant : Züchter Svalöf Weibull, Hammenhög, Schweden.

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : flach, dünn, spindelförmig.
Stengel : feingerillt, hohl.
Blätter : reich gegliedert, enden in dünnen Blattzipfeln an doldenförmigen Verzweigungen.
Höhe : bis zu 1 m.
Blüte : an 20 cm großen Dolden, gelb.
Blütezeit : Juli - August.
Früchte : eiförmige, 1 - 2 mm lange Früchte, die aus 2 Teilfrüchten bestehen.

Verbreitung:
Weltweit, jedoch stärker in der nördlichen Hemisphäre.
Exportländer: Rußland, Balkanländer.

Geschichte:
Schon vor 3 000 Jahren wird der Gebrauch von D. in dem Gebiet des heutigen Iran nachgewiesen.
Wird in der Bibel erwähnt. ("Wehe euch, ihr Schriftgelehrten und ihr Pharisäer! Heuchler! Ihr verzehntet Minze, Dill, Kümmel; die wichtigeren Gebote aber übersehet ihr". Matth., 23, 23.)
Ägypten, Griechenland und Rom verwendeten Dill als Heil- und Gewürzmittel (Vergil und Plinius berichten darüber).
Die römischen Legionäre verbreiteten D. in Zentraleuropa bis nach Britannien.
Wird in den Capitulare de villis erwähnt.

Anmerkungen:
Bei der Entstehung des Namens wird davon ausgegangen, daß "Dolde" sich in Dill gewandelt hat.
Im Norden und Osten Europas hat Dill mythische Bedeutung; D. besänftigte Hexen und Gewitter; andererseits gab die Anwesenheit von Dill auch Macht - so ist aus dem Oderbruch der Spruch der Braut überliefert: "Ich habe Senf und Dille, wenn ich rede, schweigst Du stille" (welch ein Glück, daß moderne Damen diesen Spruch nicht kennen).
Dill in den Schuhen getragen half einem vor Gericht: "Vor Haberstroh und Dill, da schweigen die Gerichtsherrn still".

Wirkstoffe:
In den Blättern befindet sich 0,05 bis 0,35% ätherisches Öl, das sich entsprechend dem Öl der Samen zusammensetzt.
Die Samen enthalten 3 - 4 % ätherisches Öl, davon Alpha-Pinen, Alpha-Phellandren, Beta-Phellandren, Limonen.

Inhaltsstoffänderungen beim Wachstum der Pflanze:
bis zur Blüte Blüte bis Samenreife
Alpha-Phellandren 60% 14%
Dillether 25% unter 10%
Limonen 10% 30%
Carvon 0% bis zu 60%

Anbau

Garten/Haus : einjährig.
Wildwachsend : auf Schutthalden, sandigen Flußufern.
Vermehrung : ab März in das Freiland säen, in Reihen von 30 cm Abstand, nur dünn mit Erde bedecken (Lichtkeimer); Keimzeit: 20 Tage. Schnellwachsend. Es empfiehlt sich, im Abstand von 2 - 3 Wochen neue Saaten anzulegen, um den ganzen Sommer über frisches Kraut zur Verfügung zu haben.
Garten : es werden keine besonderen Ansprüche an Boden oder Platz gestellt.
Im Haus : gut in Töpfen oder Balkonkästen zu halten.
Pflege : vorsichtig jäten (die Wurzeln sind flach unter dem Boden), wässern.

Ernte:
Ab April bis in den Herbst wird der frische Dill geerntet, bevor er blüht; will man allerdings die Samen ernten, wartet man bis zu deren Reife; da die Reifezeit jedoch unterschiedlich ist, schneidet man die Dolden kurz vor der Reife ab und läßt sie an einem warmen, trockenen Ort ausreifen, um dann die Samen auszuklopfen.

Aufbewahrung:
Sowohl getrocknete Blätter (die allerdings viel ihres Aromas verlieren) wie Samen werden in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt.
Frische, gewaschene, abgezupfte und klein geschnittene Blätter kann man sowohl in Öl einlegen wie tieffrieren.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, beruhigend.
Dillöl wird gegen Blähungen bei Kindern eingerieben.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: auf Frische-Märkten grüne (Blätter) oder reife Samen-Sträuße. Ansonsten getrocknete Blätter und Samen (die letzteren meist in Gurken- oder Muschel- und Fisch-Mischungen).
Dillöl gibt es in Apotheken.
Geruch und Geschmack sind fenchelähnlich.
Dillsamen haben ein stärkeres Aroma.

In der Küche:
Zu Fisch, Salaten, Omeletts, Geflügel, Gemüse und Kartoffeln, Suppen und Soßen.
Nicht mitkochen.

Verträglichkeit:
Das feine Aroma frischer Dillblätter wird leicht durch andere Gewürze verdeckt, während die Samen sich gegen andere Gewürze behaupten kömnnen. Sehr gut paßt Dill mit Zitronen, Essig, Sahne und Joghurt zusammen.

Rezepte
Dill-Gurken-Kaltschale
Gravlax
Dillsoße
Dillbrot

Fisch in Dill-Gelee
Dillkartoffeln
Dillsuppe

Eberesche - Sorbus aucuparia var. dulcis, Rosengewächse, w

Andere Namen: Süße Vogelbeere, Gimpelbeer, Kreienbeer
Engl.: Rowan, Mountain Esh; Franz.: Sorbier

Verschiedene Arten und Sorten:
Sorbus americana : Amerikanische E.
S. aria : Mehlbeere, wächst als Baum oder Strauch wild auf sand- oder kalkhaltigen Böden, die Beeren sind eßbar.
S. aucuparia, var. edulis : Süße Edel-Eberesche.
S. chamaemespilus : Zwergmehlbeere.
S. domestica : Speierling oder Sperbe; meist verwildert, bis zu 18 m hoch; im südlichen Europa und im Mittelmeergebiet; die Früchte sind kirschengroß und eßbar.
S. intermedia : Schwedische Mehlbeere.
S. torminalis : Elsbeere, wärmeliebend; in Europa und Nordafrika, die vitaminhaltigen Früchte sind eßbar.
S. vilmorinii : Kleinwüchsige E.
Es gibt etwa 100 Arten.

Beschreibung

Aussehen:

Baum/Strauch
Stengel : schlanker Stamm mit glatter Rinde graubraune Zweige.
Blätter : unpaarig,gefiedert, bis zu 20 cm lang, Unterseite behaart.
Höhe : 5 bis 25 m.
Blüte : klein, gelblich-weiß, in Doldentrauben.
Blütezeit : Mai/Juni.
Früchte : glänzende scharlachrote Beeren mit einem Durchmesser von 1 cm; sie enthalten Samen.
Wird bis zu 80 Jahre alt.

Verbreitung:
Europa, Asien und Nordafrika.

Geschichte:
Die E. ist seit dem Mittelalter bekannt.

Anmerkungen:
Sorbus (lat.) = Sperberbaum.
Avis capere (lat.) = Vögel fangen; wohl weil die Vögel die Beeren gern fraßen und sich dabei fangen ließen.

Die E. wurde am 31. Oktober 1996 zum "Baum des Jahres" 1997 von dem Kuratorium Baum des Jahres benannt; Mitglieder des Kuratoriums sind die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald und andere Umweltschutzorganisationen.
Die Beeren der E. biete etwa 60 Vogelarten Nahrung; sie sei auch ein beliebeter Nistplatz. Es wird hervorgehoben, daß die E. auch in Böden gedeiht, die schadstoffbelastet sind; im Erzgebirge ist sie oft die einzige Baumart.

Wirkstoffe:
Hoher Anteil von Vitamin C, 14% Sorbit, Carotin, Apfel-, Sorbin- und Parasorbinsäure; Gerb- und Bitterstoffe,
Pektin.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : weit verbreitet, in Wäldern, an Wald- und Wegrändern.
Vermehrung : der schnellwachsende Strauch muß auf wildwachsender Eberesche veredelt werden.
Im Garten : er wächst gut auf nährstoffreichem feuchten Boden in sonniger oder halbschattiger Lage.
Im dritten Jahr nach der Veredlung beginnt der Baum Früchte zu tragen.
Im Haus : ist er nur als Bonsai zu ziehen.
Pflege : für ausreichende Bewässerung sorgen; im Winter oder Frühjahr Äste zurückschneiden.

Ernte:
Die reifen Beeren werden ab Oktober bis zum Frosteinbruch gesammelt. Je Baum rechnet man mit einem Ertrag von 25 nis 40 kg.

Verwendung

Gesundheit:
Die Beeren wirken leicht abführend, harntreibend. Gegen Gicht und Rheuma.

Gebrauch:
Das Holz der E. wird gern für Schnitz- und Drechslerarbeiten benutzt.
Im Elsaß wird ein Schnaps daraus gewonnen, auch in Likören werden die Beeren verarbeitet.
Mit der verwandten Elsbeere wird Wein gewürzt.
Verwendungs- und Handelsform: Die Beeren werden gekocht, eingelegt oder getrocknet verwendet.
Geschmack: Bitter, sauer. Wegen des hohen Pektingehaltes geliert Flüssigkeit mit E.-Beeren recht gut.

In der Küche:
Man entbittert die Beeren, wenn man sie etwa 10 Stunden in eine schwache Essiglösung einlegt.
Saft, Kompott und Marmeladen werden daraus bereitet, aber auch als Würze in der Soße zu Wild und fetten Braten sind sie zu verwenden.

Rezepte
Huhn auf Wildbretart
Ebereschen-Gelee

Estragon - Artemisia dracunculus, Korbblütler, m

Andere Namen: Dragun, Trabenkraut

Andere Sprachen:
Englisch : Tarragon
Französisch : Herbe dragonne

Italienisch : Dragoncello
Persisch : tarchun

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kräftig, fasrig, bis 10 cm tief.
Stengel : aufrecht, starr.
Blätter : 0,7mm schmal, spitz, ungeteilt, bis 3,5 cm lang, dunkelgrün.
Höhe : bis zu 1,50 m.
Blüte : weißlich-grün.
Blütezeit : Juli/Oktober.
Früchte : länglich-eiförmig, 1 - 2 mm lang, dunkelbraun.
In Mitteleuropa werden vorwiegend 2 Sorten angebaut: russischer und französischer E. Die Blätter des russischen E. sind breiter als die des französischen; letztere schmecken aromatischer, sind jedoch nur bedingt winterfest.
Verwandt mit Beifuß, Eberraute und Wermut.
Das Bundessortenamt erwähnt folgende deutschen Sorten:
Aromatischer Estragon, Vertrieb duch mehrere Firmen,
Russischer Estragon, Vertrieb duch mehrere Firmen; außerdem: Zöldzamat, Ungarn.

Verbreitung:
Nördliche Hemisphäre, aber auch Argentinien.
Hauptanbaugebiet in Europa: Mittelitalien, Südfrankreich.

Geschichte:
Wahrscheinlicher Ursprung in Asien.
In Spanien erst seit dem 11. Jhdt bekannt, erstmals erwähnt wird es von dem Botaniker Ibn-al-Baytar, der in Spanien lebte; während der Kreuzzüge scheinen die Ritter mit dem Kraut Bekanntschaft gemacht und es mit nach Hause gebracht zu haben.
Zu Beginn des 16. Jhdts. wurde E. bekannter: es wurde von Katherina der Großen, Marie Antoinette und King George IV. genutzt.

Anmerkungen:
Dragon (griech.) = Drache; die Griechen waren der Meinung, daß das Kraut vor Drachen und Schlangen schütze;
dracunculus = kleiner Drache.
Plinius war der Meinung, daß E. Müdigkeit vorbeuge und im Mttelalter trugen die Pilger E. in ihren Schuhen.
E. wird ganz besonders in Frankreich verwendet.

Wirkstoffe:
Frische Estragonblätter enthalten 0,1 - 31 % ätherische Öle, getrocknete 0,1 - 0,8%.
Darin: Estragol = Methylchavicol (60 - 70%), Limonen, Nerol, Ocimen, Phellandren, Terpene.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart /französischer E. ist nur bedingt winterhart, muß bei Frost abgedeckt werden.
Wildwachsend : auf Wiesen, Hängen und Dämmen.

Vermehrung :
Französischer E.: Da die Samen unfruchtbar sind, gewinnt man neue Pflanzen durch Wurzelteilung älterer Pflanzen.
Russischer E.: kann durch Samen oder durch Wurzelteilung vermehrt werden.
Garten : auf trockenem, sandigem Boden werden die Pflanzen in einem Abstand von 50 cm an eine sonnige Stelle gesetzt.
Haus : in großen Töpfen kann E. im Haus gehalten werden, allerdings muß man ihn in der Höhe begrenzen und darauf achten, daß er täglich mindestens 5 Stunden in Sonnenlicht steht.
Pflege : jäten, hacken, wässern; Blüten ausbrechen, um zur Blattbildung anzuregen; alle 3 - 4 Jahre Standort wechseln.

Ernte:
Vor der Blüte die unteren Triebe abpflücken; ab September kann man Triebe entfernen und sie zum Trocknen aufhängen.

Aufbewahrung:
E. sollte langsam bei niedrigen Temperarturen getrocknet werden, verliert allerdings einen Teil des Aromas.
Von den getrockneten Zweigen reibt man die Blätter ab und rebelt sie.
Die Blätter können tiefgefroren werden.
Ganz besonders gut eignet sich E. zum Aromatisieren von Essig und Öl. Dazu werden Zweige in die Flüssigkeit gesteckt und die Flaschen etwa 4 Wochen an einen sonnigen Platz gestellt; das Sonnenlicht zieht das Aroma in die Flüssigkeit; man entfernt die Blätter, indem man die Flüssigkeit durch ein Sieb gießt.

Verwendung

Gesundheit:
Entschlackend, harntreibend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd, appetitanregend.

Gebrauch:
Estragonöl wird in Parfüms, Seifen und in der Kosmetik verarbeitet, auch in Likören.
Verwendungs- und Handelsform: Getrocknet, gerebelt.
Geschmack: Das Aroma ist unverwechselbar, leicht bitter und süß.
Der Russische E. schmeckt bitterer und weniger aromatisch als der französische E., der lieblicher und nach Anis schmeckt.

In der Küche:
Zu Soßen, Suppen, gebratenem Fisch, Omeletts, eingelegten Gurken.
Kann mitgekocht werden.
Außer zum Aromatisieren von Essig und Öl (siehe "Aufbewahrung") kann E. unter Senf gemischt eine Geschmacksveränderung bewirken.
Verträglichkeit:
Paßt zusammen mit Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Salbei, Zitrone.

Rezepte
Sauce Béarnaise
Eingelegte Gurken
Estragon-Huhn

Fenchel - Foeniculum vulgare, Doldenblütler, m

Andere Namen: Gewürzfenchel, Gartenfenchel
Foeniculum azoricum: Gemüse-Fenchel

Andere Sprachen:
Burmesisch : samouk-saba
Englisch : Fennel
Französisch : Fenouil, Anet doux
Hindi : sonf
Indonesisch : adas
Italien: : Finocchio
Malaiisch : jintan manis
Singhalesisch : maduru

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : verholzt, rübenähnlich, mehrköpfig.
Stengel : kräftig und bis zu 1 cm dick, verzweigt, kahl.
Blätter : feingefiedert, nadelförmig, blaugrün.
Höhe : bis zu 2 m.
der Gemüse-Fenchel wird nur 60 cm hoch.
Blüte : leuchtend gelb, klein, in Dolden.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : enthalten 2 Stück 4 - 8 mm lange und 3 mm breite Teilfrüchte; sie sind grün bis gelbbraun.

Das Bundessortenamt erwähnt folgende deutsche Sorten:
Berfena, Züchter: Lehr- und Versuchsanstalt für Acker- und Pflanzenbau, Bernburg;
Großfrüchtiger, Erzeuger: Pharmaplant, Artern;
Magnafena, Züchter: Lehr- und Versuchsanstalt für Acker- und Pflanzenbau, Bernburg.
Außerdem:
Chumen, Züchter: Zentrum für Sortenprüfung und Erhaltungszüchtung; Bulgarien;
Romanesc, Züchter: Forschungsstation für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;
Soroksàri, Züchter: Universität für Gartenbau und Lebensmitteltechnologie, Ungarn.

Verbreitung:
Ursprünglich Mittelmeerländer, jetzt weltweit.
Besonders in Italien wird Fenchel gezüchtet und angebaut (Finocchio).
In Deutschland in Thüringen und Württemberg, Anbaufläche: 400 ha.

Geschichte:
In Ägypten zur Zeit der Pyramidenbauten (3 000 v. Chr.) bereits bekannt.
Die Römer schätzten F. und überlieferten Rezepte (Apicius).
Zur Zeit Karls des Großen kam die Pflanze nach Mitteleuropa.
Um 1500 gelang es, Fenchelöl zu destillieren.

Anmerkungen:
Fenchel ist mit Kümmel verwandt.
Typisches südeuropäisches Gewürz.
Gemüsefenchel ist eine italienische Züchtung.

In Griechenland hieß dieses Kraut "marathon"; ein Ort inmitten Fenchelfeldern wurde danach benannt. In dessen Nähe besiegte Miltiades 490 v. Chr. die Perser - bei dieser Gelegenheit hatte ein Läufer eine Botschaft zu überbringen; die Strecke soll etwa 42 km betragen haben.

Bei den Griechen galt F. als Mittel gegen Magenkrankheiten und zur Schärfung der Augen, aber auch hieß es, daß die Samen die Lust reizen, während die Blütendolden als Liebeszauber verwendet wurden.

Wirkstoffe:
Entält 2 - 6% ätherische Öle: davon 50 - 70 % trans-Anethol, 20 % Fenchon, außerdem Pinen und Dipentin, Camphen, Myrcen, Limonen, Estragol, Safrol.

Anbau

Garten/Haus : einjährige (nicht winterharte) und ausdauernde (winterharte) Arten.
Vermehrung : durch Samen oder durch Wurzelteilung älterer Pflanzen.
Gesät wird im April/Juli in Reihen mit Abstand von 30 cm, die Keimdauer beträgt 2 - 3 Wochen.
Danach müssen die Pflanzen vereinzelt werden im Abstand von 30 cm.
Im ersten Jahr wird nur eine Blattrosette entwickelt; im Herbst soll das Kraut auf 10 cm zurückgeschnitten werden. Über Winter muß die Pflanze mit Stroh oder Mulch abgedeckt werden.
Im zweiten Jahr wächst ein Stengel bis zu 2 m mit 4 - 25 kleinen Dolden, die die Samen enthalten.
Im Garten : sonniger Standort, gut gedüngter, tiefgründiger Boden.
Die Pflanzen müssen vor Wind geschützt stehen.
Die Samen des F. reifen nur in Regionen mit einem langen warmen Sommer und sind erst im Oktober erntefähig.

Im Haus : in großen Töpfen, dabei ständig zurückschneiden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Im ersten Jahr werden nur die Blätter im Sommer geschnitten.
Im zweiten Jahr werden ab September die Samen ungleichmäßig reif; entweder man schneidet die jeweils reifen (harten) mit den Dolden ab, hängt sie zum Trocknen auf und klopft sie danach aus, oder aber man hängt über die Dolden Plastiksäckchen, um die herabfallenden Samen aufzufangen.

Aufbewahrung:
Die Früchte müssen getrocknet werden, und zwar keinesfalls in der Sonne, weil sie an Qualität einbüßen; da sie außerdem leicht stockig werden oder schimmeln, müssen sie häufig gewendet werden.
In luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahren.

Verwendung

Gesundheit:
Den Magen beruhigend, auswurffördernd bei Husten (besonders beliebt bei Kindern).
Entzündungshemmend, den Magen beruhigend und appetitanregend.

Tee: 1 TL zerdrückter Samen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen; vor dem Trinken durch ein Sieb geben.

Dekokt: Gegen Entzündung der Augenlider.

Gebrauch:
Es gibt viele Varietäten, besonders in Italien, wobei die meisten für den menschlichen Genuß nicht geeignet sind.
Durch Destillation wird Fenchelöl gewonnenen.
Verwendungs- und Handelsform: gehandelt werden die Wurzeln, die Blätter und die Samen.
Der **Geschmack** ist anisähnlich.

In der Küche:
Verwendet werden die Blätter und die Samen zum Würzen, die Knollen zu Gemüse.
Gewürzt werden Marinaden, fetter Fisch (Makrele, Aal, Lachs), Wurst (Bratwurst), Gemüseauflauf, Quark, Brot und Kuchen.
Wurzel: als Gemüse.

Rezepte
Brennende Makrele
Huhn mit Fenchelblättern

Frühlingszwiebel - Allium fistulosum, Liliengewächse, w

Andere Namen: Japanische Zwiebel, Welsche Zwiebel

Andere Sprachen:
Englisch : Onion Green
Französisch : Ciboule
Persisch : piastsche

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : längliche Zwiebel.
Blätter : büschelähnliche grüne Blätter, die innen hohl sind.
Höhe : bis 50 cm.
Blüte : inmitten des Büschels wird ein Blütenstiel getrieben bis zu einer Höhe von 50 cm.

Verbreitung:
Wahrscheinlich weltweit.

Wirkstoffe:
0,005 - 0,015% ätherische Öle.
Cycloalliin, Mathylalliin, Propylalliin, Thiopropionaldehyd (reizt die Augen zu Tränen); Kampferol, Pectin, Fermente, Vitamine A, C und E, Aminosäuren.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, winterhart.
Vermehrung : die von einer Zwiebel gewonnenen Babyzwiebeln werden als Steckzwiebeln im Frühjahr so in den Boden gesteckt, daß die Spitze sichtbar ist.
Im Garten : der Boden soll reich an Nährstoffen, jedoch nicht frisch gedüngt sein.
Im Haus : F. können sowohl in Töpfen wie auch in Kästen gezogen werden, die Wurzeln wachsen flach.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Blätter der F. können das ganze Jahr über geerntet werden (sie sind winterhart).

Aufbewahrung:
Die Blätter werden tiefgefroren, die Zwiebeln kühl und trocken aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Regt die Verdauung an, senkt Blutdruck, fördert den Kreislauf, wirkt entzündungshemmend; verhindert oder heilt Skorbut.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: die frischen Zwiebeln, getrocknet, Granulat.
Geschmack: zwiebelähnlich, aber weniger scharf.

In der Küche:
Frühlingszwiebeln sind in der chinesischen und indischen Küche unverzichtbar, während sie bei uns vorwiegend zu Salaten oder dekorativ genutzt werden.
Der untere weiße Teil dient - ähnlich der Schalotte - zur Verfeinerung des Geschmackes, der obere grüne Teil vorwiegend zur Dekoration.

Rezepte
Einfach gebratener Reis
Chinesische Pfannkuchen

Galgant - Alpinia officinarum = Großer Galgant, Ingwergewächse, w
Alpinia galanga = Kleiner Galgant, Ingwergewächse w

Andere Namen: Laos-Pulver

Andere Sprachen:
Arabisch : khalanjan
Chinesisch : wong geung fun, kaoliang-chiang, ko-liang-kiang
Englisch : Galangal
Französisch : Souchet long, Galanga
Indisch : krachaigalanga
Indonesisch : laos, kencur
Italieniswch : Galanga
Laotisch : Kha
Malaiisch : lengkuas, zeodary
Singhalesisch : ingurupiyati
Spanisch : Galanga
Thailändisch : kha, krachai Beschreibung

Beschreibung

Aussehen:
Staude, schilfähnlich
Wurzel : Wurzeln ähnlich dem Ingwer; werden bis 1 m lang und 2 cm dick, orange bis braun.
Blätter : dicklich, groß.
Höhe : bis zu 1,5 m.
Blüte : schöne weiße Blütentrauben.
Früchte : rote Beeren.
Etwa 250 Arten.

Verbreitung:

Alpinia officinarum = Echter Galgant (vorw. Indonesien);
Alpinia galanga = Kleiner Galgant (vorw. China).
Ursprünglich von der chinesischen Insel Hainan, jetzt in Thailand, Indonesien, Vietnam, Indien, Sri Lanka, Molukken, Java, Sumatra, China (tropisches Asien).

Geschichte:
Kam im 8. Jhdt. nach Europa und war ein häufig verwendetes Heilmittel. Hildegard von Bingen erwähnt es oft.
Im Mittelalter wurde es in ganz Europa bekannt, wurde in großen Mengen eingeführt und sowohl als Gewürz wie auch zu medizinischen Zwecken verwendet.

Anmerkungen:
Alpinia, benannt nach dem italienischen Botaniker P. Alpini (1553 - 1617).
Mattioli (16.Jhdt.): „aromatisiert den Atem, fördert die Verdauung, beseitigt Blähungen und regt die körperlichen Gelüste an“.
Wird vor allem in England als Grillgewürz verwendet.
Trug früher ein Zigeuner eine Galgantwurzel in der Hosentasche, wurde er beim Stehlen nicht erwischt. (Heute heißen sie Sinti und Roma, und wer sagt, sie würden stehlen, wird erwischt.)
Araber und Tataren gaben G. in das Futter ihrer Pferde.

Wirkstoffe:
1,0 bis 5% ätherisches Öl: Pinen, Camphen, Limonen, Cineol, Eugenol (3 - 4%), Terpene; Galangin, Galangol und Alpinol (die letzteren sind Harze und geben die Schärfe).

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Vermehrung : durch Wurzelteilung.
Im tropischen Ländern : trockener Waldboden ist Voraussetzung; weil die Wurzeln den Boden stark beanspruchen, muß gedüngt und der Standort häufig gewechselt werden.

Ernte:
Nach 9 bis 10 Monaten werden die Wurzeln ausgegraben und in 5 - 10 cm lange Stücke geschnitten.

Aufbewahrung:
Die Wurzeln werden gewaschen und getrocknet, dabei nehmen sie eine intensive Braunfärbung an.
Die Wurzelstücke oder das Pulver sollten luftdicht verschlossen dunkel aufbewahrt werden, denn gemahlen verliert das Pulver schnell an Aroma.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, anregend, entschlackend, entzündungshemmend.

Gebrauch:
Industriell bei Magenbitter-Likören; auch in der kosmetischen Industrie.
Verwendungs- und Handelsform: Gehandelt werden getrocknete, braunrote Stücke der Wurzel, in Scheiben geschnitten oder gemahlen als Pulver.
Der **Geschmack** des Kleinen G. ist weniger scharf als der des Ingwers.

In der Küche:

Grundsätzlich wird G. wie Ingwer verwendet; in der asiatischen Küche sehr viel mehr als in Europa oder in dern USA.
Nasi Goreng aus Indonesien, Thailänder ziehen Galgant dem Ingwer vor.
Fleisch- und Fischgerichte, Salate, Gemüse, Likör.

Marinade:
3 EL Tomatensaft
1 TL Sojasoße
2 EL Weißwein
1 TL Galgantpulver

Rezepte
Java-Huhn
Thai-Fischsuppe
Sambal Badjak

Gartenkresse - Lepidum sativum, Kreuzblütler w

Andere Namen: Kressekraut

Andere Sprachen:
Arabisch : barbe'n
Englisch : Garden Cress
Französisch : Cresson alénois
Persisch : tartisak

Verschiedene Sorten:
Policress : Quedlinburger Saatgut
Petricress : Quedlinburger Saatgut
Creti : Quedlinburger Saatgut
Cressida : Sperling
Spurt : Sperling

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : spindelförmig, dünn.
Stengel : kahl, dünn, aufrecht.
Blätter : hellgrün, klein, gefiedert.
Höhe : bis 60 cm.
Blüte : klein, weiß.
Blütezeit : Juni/September.
Früchte : in Schoten sehr kleine Samenkörner (500 Körner wiegen 1 Gramm).

Verbreitung:
Ursprung in Persien, heute weltweit.

Geschichte:
Schon vor dem 8. Jhdt. in Europa bekannt; in den Capitulare de villis enthalten.

Wirkstoffe:
Geringer Gehalt von Diallylsulfid und Ascorbinsäure (Vitamin C und A).

Anbau

Garten/Haus: Einjährig.
Es gibt **mehrere Arten**: Glatt-, Kraus- und Moosblättrige.
Wildwachsend: Auf Schutthalden und Wegen.
Vermehrung: Keimdauer 5 - 8 Tage, es gibt schnellwüchsige Sorten, die nach 10 - 12 Tagen geerntet werden können; sonst 2 - 3 Wochen.
Im Garten: Sonne oder Halbschatten, der Boden soll mager sein. Ab März säen in Reihen mit einem Abstand von 10 cm; Samen auswerfen und nicht mit Erde bedecken, sondern nur andrücken (Lichtkeimer).
Im Haus: Das ganze Jahr über. Auf Löschpapier oder dünner Erdschicht; säen wie im Garten; gut feucht halten bei
18 bis 21 Grad C.
Pflege: Jäten, hacken, regelmäßig gießen.

Ernte:
Sobald das Kraut handhoch ist kann ständig geschnitten werden. Bilden sich Blüten, sollte man die ganze Pflanze ernten.

Verwendung

Gesundheit:

Harntreibend und blutreinigend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: In kleinen Kartons ist frische K. in Geschäften zu kaufen; im Handel auch getrocknet und gerebelt.
Geschmack: Kresse hat einen scharfen Geschmack.

In der Küche:
Kresse paßt zu allen frischen Salaten: Grünen, Tomaten, Gurken, Kartoffeln etc. zu Eiern und Eier-Salaten, zu Omeletts, in Soßen für Salate, Fisch und Fleisch, zu gedünstetem Fisch (in Alufolie z. B. Forelle oder Filet),
auf alle Suppen.
Nicht mitkochen.
Verträglichkeit: Kresse nicht mit anderen Kräutern mischen, weil der starke Eigengeschmack andere Aromen überdeckt.

Rezepte
Kresse-Salat
Kresse-Soße

Gemüsezwiebel - Allium cepa, Liliengewächs, w

Engl.: Vegetable onion; Franz.: Oignon

Beschreibung

Aussehen:
Zwiebel
Wurzel : birnenförmig.
Blätter : röhrenförmig.
Höhe : bis 60 cm.

Verbreitung:
Weltweit.
Gemüsezwiebeln kommen vorwiegend aus Spanien, und zwar in gelber wie in roter Farbe.

Wirkstoffe:
0,005 - 0,015% ätherische Öle.
Allicin, Cycloalliin, Mathylalliin, Propylalliin, Thiopropionaldehyd (reizt die Augen zu Tränen); Kämpferol, Pectin, Fermente, Vitamine A, C (8,5 mg pro 100 g) und E, Aminosäuren.

Anbau

Garten/Haus : zweijährig, nicht winterhart.
Vermehrung : durch Samen oder Steckzwiebeln.
Die Samen werden im zeitigen Frühjahr mit einem Reihenabstand von 20 cm, mit 1 cm Erde bedeckt, gesät; die Keimdauer beträgt 3 Wochen; sie müssen nach einigen weiteren Wochen vereinzelt werden. Im Herbst werden sie ausgegraben, gereinigt und frostfrei gelagert.
Die geernteten Zwiebeln können wiederum als Steckzwiebeln verwendet werden; sie werden im Herbst geerntet, den Winter über bei 23 Grad C. gelagert und im Frühjahr gesteckt. Im Abstand von 10 cm werden sie so tief in die Erde gesteckt, daß die Spitze herausschaut, und zwar am 21. März, dem Benediktstag (Sankt Bendikt macht Zwiebeln dick).
Die Früchte gesteckter Zwiebeln werden größer als die aus Samen gezogenen.
Im Garten : der Boden sollte leicht, kalkhaltig und in sonniger Lage sein.
Im Haus : lassen sich in Töpfen und Balkonkästen ziehen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Ab Frühherbst kann man die grünen Blätter umknicken, um so zu erreichen, daß die Pflanze die Knolle stärker entwickelt.

Ernte:
Wenn die Stengel die Stärke eines Bleistiftes erreicht haben, kann man die Zwiebeln bereits frisch ernten.
Für den Wintervorrat wartet man, bis die Stengel abzusterben beginnen. Dann zieht man die Zwiebeln heraus und läßt sie einige Tage zum Trocknen liegen; sie werden dann vom Laub befreit, gereinigt und an einem luftigen Ort aufbewahrt.

Aufbewahrung:
Siehe "Ernte".

Verwendung

Gesundheit:
Regt die Verdauung an, senkt Blutdruck, fördert den Kreislauf, wirkt entzündungshemmend; verhindert oder heilt Skorbut.

Gebrauch:
Ostereier färbt man natürlich mit Zwiebelschalen, und zwar sowohl die gelben wie die roten.
In Mischkultur mit Möhren halten sie von denen die Fliegen ab - auch von Tomaten und Erdbeeren.
Verwendungs- und Handelsform: Zwiebeln, frisch und getrocknet.
Zwiebeln haben einen charakteristischen Geruch und **Geschmack**, der von Schärfe begleitet wird.

In der Küche:
Zwiebeln sind sicher das bekannteste, beliebteste und am meisten verwendete Gewürz.
Gemüsezwiebeln - gelb und rot - sind milder und manchmal süßlicher als ihre kleineren Schwestern, die Haushaltszwiebeln.
Sie haben weiches saftiges Fleisch, man kann sie grillen, backen, schmoren, füllen

Man kann sie mitgekochen oder glasig gebraten; bei Salaten auch roh verwenden.
Vitamine, Minerale und andere Wirkstoffe bleiben in konzentrierter Form erhalten, wenn man die G. auspreßt
Will man der Suppe eine goldgelbe Farbe geben, kocht man etwas Schale mit.

Rezepte
Gebackene Zwiebeln
Gefüllte Zwiebeln

Gewürznelke - Syzygium aromaticum, Myrtengewächse w

Andere Namen: Gewürznelke, Nägelchen

Andere Sprachen
Arabisch : Qaranful, kabsh kurnful
Burmesisch : ley-nyin-bwint
Chinesisch : Ting-Hsiang
Englisch : Clove
Französisch : Clou de Girofle
Hindi : laung
Indonesisch : cengkeh
Italienisch : Garojano
Japanisch : Choji
Malaiisch : bunga cingkeh
Niederländisch : Kruidnagel

Norwegisch : Nellik
Portugiesisch : Cravo
Russisch : Grozdika
Schwedisch : Kryddnejolika
Singhalesisch : karabu
Spanisch : Clavo

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Blätter : stark belaubt, immergrün, bis 15 cm lang.
Höhe : in den Anbaugebieten auf 6 m Höhe gehalten, sonst bis 15 m.
Blüte : an den Zweigspitzen werden Blütenknospen getrieben; vor dem Öffnen der Knospen werden die länglichen, vierkantigen, braunen Fruchtknoten geerntet; sie sehen wie kleine Nägel aus, sind 10 - 12 mm lang, das Köpfchen hat einen Durchmesser von 3 -4 mm; die Farbe ist braun.
Früchte : rötliche runde Beeren, Durchmesser 2 - 3 cm; jede Beere enthält 1 bis 2 Samen.
Mutternelken : sind die fast reifen Früchte des Gewürznelkenbaumes; sie sind 25 mm lang und 8 - 10 mm dick. Sie können ebenfalls als Gewürz verwendet werden, enthalten allerdings nur 2 - 9% ätherisches Öl.
Wächst nur in tropischen Küstengebieten; wird bis zu 100 Jahre alt.

Verbreitung:
Molukken (Ursprungsland), Philippinen, Westindische Inseln, Sansibar, Madagaskar, Seychellen, Tansania, Sri Lanka, Südwestindien, Brasilien.
Die besten und größten Nelken kommen von der Molukkeninsel Ambon; andere sind der Meinung, daß die G. von der Insel Penang am aromatischsten sind.
80% des gesamten Exportes von Sansibar macht die Ausfuhr von Gewürznelken und Nelken-Ölen aus.

Geschichte:
Im alten China durfte ein Höfling sich dem Kaiser nur mit einer Nelke im Mund nähern - schon damals gab es Leute mit schlechtem Mundgeruch.
Nachweisbar sind Gewürznelken im 2. Jhdt. im Römischen Reich; Kaiser Konstantin (313 - 337) schenkte dem Bischof Sylvester 150 Pfund.
Hildegard von Bingen nennt das Gewürz "nelchin".
Da die Gewürznelken wie die Muskatnüsse von den Molukken-Inseln kamen, hatten sie, bezw. ihre Erzeuger dasselbe Schicksal (nachzulesen unter "Geschichte" 1602).

Anmerkungen:
Der Name Nelke hat nichts mit der Gartenblume zu tun; er leitet sich vielmehr ab von dem mittelhochdeutschen „negellin“ = Nägelchen.

Auf den Molukken - Ursprungsland der Nelkenbäume - werden die getrockneten Knospen nicht als Gewürz verwendet, sondern in Zigaretten (namens Kretek) geraucht.

Wirkstoffe:
Anteil an ätherischen Ölen: 15 - 20 %.
Eugenol (80%), Eugenolacetat, Vanillin und Phenol, das fäulnishemmend wirkt.
Außerdem sind 5 - 10% Fett und 10% Gerbstoff enthalten.

Anbau

Garten/Haus:
In Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Der Gewürznelkenbaum benötigt feuchtheißes Klima (25 - 39 Grad C. und 2 bis 3.000 mm jährlichen Niederschlag). Nährstoffreicher, vulkanischer Boden in wind-geschützter Lage ist erforderlich.
Vermehrung: durch Samen, die im Abstand von 30 cm gesät werden oder durch Ableger; im zweiten Jahr werden sie in einer Plantage im Abstand von 5 - 10 m ausgepflanzt.

Ernte:
Im Alter von 5 - 6 Jahren kann erstmals geerntet werden; danach wird ein Abstand von 18 bezw. 24 Monaten bei der Ernte eingehalten.
Es werden die Blütenknospen gepflückt und getrocknet.
Neben den Fruchtknoten können auch die Blätter, die Blütenstiele und die Früchte als Gewürz genutzt werden.

Aufbewahrung:
G. müssen in einem luftdicht schließendem Gefäß aufbewahrt werden.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd.
Das Öl wird als Antiseptikum (Zahnarzt) angewendet.

Gebrauch:
Neben den Fruchtknoten können auch die Blätter, die Blütenstiele und die Früchte als Gewürz genutzt werden.
Wird in der kosmetischen und der Likörinstrie verarbeitet.
Durch Wasserdampfdestillation wird Nelkenöl gewonnen.

Verwendungs- und Handelsform: Die kleinen Fruchtknoten im Stück oder gemahlen (dann aber weniger wert).
Gute Qualität zeichnet sich durch hohen Ölgehalt und Biegsamkeit aus, außerdem soll das Gewürz bruch- und stielfrei sein. Nelken schwimmen auf Wasser oder gehen unter; mindere Qualität (mit geringerem Ölgehalt) bleibt waagerecht auf dem Wasser liegen.

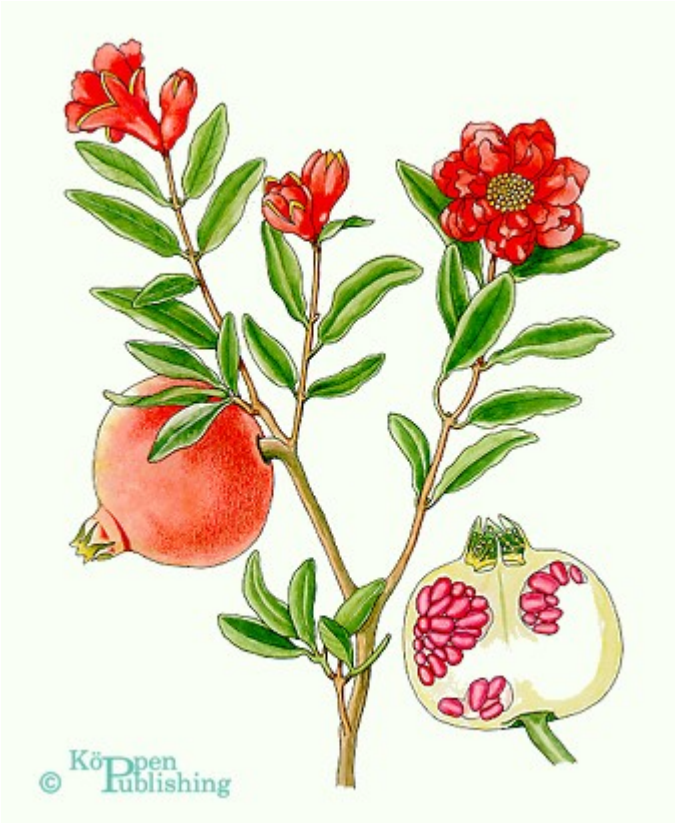
Die wichtigsten Handelssorten sind:
Molukken- oder Ambon-Nelken; groß und ölhaltig.
Sansibar- und Pemba-Nelken; schwarzbraun, größter Marktanteil.
Singapore- und Penang-Nelken; weniger wertvoll.
Antillen- und Guyana-Nelken; geringste Qualität.

Geschmack: Gewürznelken riechen stark aromatisch und haben einen nicht beschreibbaren brennenden Geschmack.

In der Küche:
Für: eingelegte Früchte, Marinaden, Wild; unerläßlich bei Rotkohl, Weihnachtsgebäck.
Wird mitgekocht und während des Kochvorganges oder vor dem Servieren herausgenommen; oder es wird mit dem Mörser zerstoßen und als Pulver verwendet.
Verträglichkeit: mit Zimt, Kardamom, Pfeffer.

Rezepte
Würzige Fleischbrühe
Gebackener Schinken
Weihnachtsduft

Granatapfel - Punica granatum; Granatapfelgewächse m



Andere Namen: Grenadine

Andere Sprachen:
Englisch : Pomegranade
Französisch : Grénadier
Persisch : anar

Beschreibung

Aussehen:
Strauch oder kleiner Baum
Stengel : dornige Äste.
Blätter : schmal, länglich.
Höhe : bis zu 7 m.
Blüte : rot.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : sehen apfelähnlich aus, die Haut ist 2 - 3 mm dick und ledrig; innen findet sich eine große Anzahl von Samen, die von einer saftigen Außenschicht (Arillus) umgeben sind; Samen und Arillus

sind rot.
Es gibt viele Arten und Sorten.

Verbreitung:
Ursprünglich in Südwest- und Zentralasien beheimatet, findet sich der Baum heute im gesamten Mittelmeergebiet, in Zentral- und Südwestasien sowie in den subtropischen Gebieten Afrikas und Südamerikas wie auch in Florida.
Nach Deutschland kommen die Früchte meist aus Spanien (Alicante).

Geschichte:
Bereits in Karthago (also vor 3 000 Jahren) wurden nachweislich G. gezüchtet. Griechen und Römer galt der Apfel als Symbol der Fruchtbarkeit.

Anmerkungen:
Im alten Griechenland war der G. vielfach Gegenstand mystischer Betrachtungen; so glaubte man, Aphrodite habe den ersten Granatapfelbaum auf Zypern gepflanzt, er galt als Baum des Lebens und gehörte zu den Pflanzen des Dionysos.
Die Göttin Persephone soll sechs verbotene Granatäpfel gegessen haben, deshalb mußte sie sechs Monate im Hades verbringen; sie ging im Herbst und kam im Frühling zurück.
Der aus Granatäpfeln gewonnene Wein galt als aphrodisisch und in der Liebeslyrik (Papyrus Turin) heißt es:
"(Der Granatbaum) spricht:
Meine Kerne gleichen ihren Zähnen,
Meine Frucht gleicht ihren Brüsten.
(Ich bin der Beste) des Baumgartens,
weil ich zu jeder Jahreszeit bleibe.
Die Geliebte und ihr Geliebter
(wandeln unter) meinen (Zweigen),
trunken von Wein und Süßwein,
gesalbt mit Öl und Balsam."
In Griechenland ist es noch heute Sitte, zur Hochzeit einen Granatapfel in der Wohnung des Paares auf den Boden zu werfen und platzen zu lassen; er soll dem Brautpaar Glück, Wohlstand und Kindersegen bringen.

Wirkstoffe:
Neben 77 % Wasser enthalten G. 15 - 20% Zucker, 3% Fett und 3 - 4% Fruchtsäuren, Ursolsäure, Gerbstoffe, Vitamin C.

Anbau

Garten/Haus:
Kann in Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht angebaut werden.

Ernte:
Im europäischen Raum (Mittelmeerländer) werden G. zwischen August und Dezember gepflückt.

Aufbewahrung:
Kühl gelagert halten sich G. mehrere Monate.

Verwendung

Gesundheit:
Die Rinde des G.baumes ist früher als wurmtreibendes Mittel verwendet worden, heute benutzt man es bei Zahnfleischbluten, bei Fieber und Erkältungen.

Gebrauch:
Aus den Blüten wird ein roter, aus den Fruchtschalen ein gelber Farbstoff gewonnen, der von Gerbern zum Färben von Leder benutzt wird.
Verwendungs- und Handelsform: Die Früchte, die Rinde, die Blüte, die Schale.
Der **Geschmack** ist süß-säuerlich.

In der Küche:
Man ißt die Granatäpfel meist frisch, indem man sie halbiert und das Fruchtfleisch auslöffelt; man kann aber auch ein Loch bohren, und das Fruchtfleisch mit einem Strohhalm aussaugen.
1 kg G. ergibt etwa 1/2 l Saft, aus dem man süßsaure Getränke herstellt; die Samen dienen auch zur Aromatisierung von Fruchtsalaten, -soßen und -suppen.
In der iranischen, syrischen und libanesischen Küche werden die Kerne in Farcen und Salaten verarbeitet.
Die Blätter können zu einem Tee verwendet werden.

Rezepte
Huhn mit Granatapfel
Avocado-G.-Salat

Gundermann - Glechoma hederacea, Lippenblütler m

Andere Namen: Gundelrebe, Efeu-Gundelrebe
Englisch: Ground Ivy, Gill-over-the-ground; Franz.: Lierre terrestre

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kriechendes, feines Wurzelwerk.
Stengel : kriechenden vierkantiger Stengel (Bodendecker).
Blätter : gezähnt nieren- bis herzförmig, ähnlich dem Efeu, dunkelgrün.
Höhe : 10 - 40 cm.
Blüte : aufsteigenden Blütentriebe, Blüte blau oder rosa.
Blütezeit : März/Juni.

Verbreitung:
Europa und Asien.

Geschichte:
Seit dem Mittelalter ist G. als Gewürz bekannt.

Anmerkungen:
Guntram (mittelhochdeutsch) = Gundelrebe.
In Sagen und Zaubersprüchen spielt der G. besonders im Frühling eine Rolle - gewiß, weil er zeitig blüht; so melkte man die Kühe durch einen G.-kranz, bevor sie auf die Weide getrieben wurden. Wer in der Walpurgisnacht (Nacht vom 30. April zum 1. Mai) einen Kranz aus Gundelreben trug und in die Kirche ging, sollte alle Hexen und bösen Geister erkennen können.

Wirkstoffe:
Bitterstoff Glechomin, Kalisalze, Cholin, Vitamine A und C.

Anbau

Garten/Haus: Ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend: G. wächst auf Wiesen, in Wäldern und auf Feldern, hauptsächlich an feuchten Stellen.
Vermehrung: Ausläufer oder Stecklinge sind den Samen vorzuziehen.
Im Garten: Humusreicher Boden, Halbschatten und nicht zu trockener Boden werden von G. bevorzugt.
Im Haus: Da G. eine lang-kriechende Pflanze ist, eignen sich Blumentöpfe weniger, eher Balkonkästen.
Pflege: Jäten, hacken, reichlich wässern.

Ernte:
Man sammelt G. im April und Mai.

Aufbewahrung:
An trockenem Platz aufhängen; nach Beendigung der Trocknung rebeln und in einem luftdicht geschlossenem Gefäß aufbewahren.

Verwendung

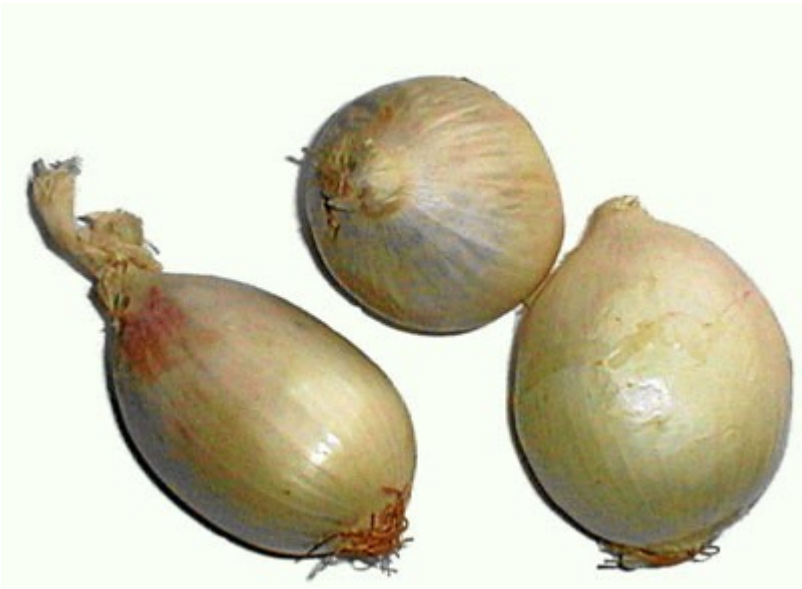
Gesundheit:
Im Mittelalter gegen Pest und Hexen.
Jetzt: Stoffwechselfördernd, bei mangelnder Magensäure hilfreich.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: die frischen und getrockneten Blätter.
Der **Geschmack** ist würzig, leicht bitter.

In der Küche:
Zum Würzen von Gemüsesuppen, Salaten, Quark, Fleisch, Käse und Kartoffeln.
In Gewürzmischungen enthalten.

Rezepte
Alexander von Humboldt Suppe
Gundermann in Kartoffel

Haushaltszwiebel - Allium cepa, Liliengewächs, w



Andere Namen: Zwiebel, Küchenzwiebel, Bollen
Englisch.: Onion; Franz.: Oignon

Beschreibung

Aussehen:
Zwiebel
Wurzel : Birnenartige, unter der Erdoberfläch wachsende Pflanzen, die von einer trockenen weißen, gelben, roten oder blauen Haut umgeben sind.
Stengel : lang und hohl, hell- bis dunkelgrün.
Höhe : bis zu 1,2 m.
Blüte : grünlich-weiße blühende Scheindolden.
Blütezeit : Juni/August.
Es gibt über 300 Züchtungsarten, die sich in Form, Farbe, Größe und der geschmacklichen Schärfe erheblich unterscheiden können.

Verbreitung:
Ursprünglich aus Zentralasien, jetzt weltweit.

Geschichte:
Alte Kulturpflanze an Euphrat und Tigris; beim Bau der Pyramiden in Ägypten erhielten die Arbeiter einen Teil ihres Lohnes in Zwiebeln; mit der Völkerwanderung gelangte die H. nach Mitteleuropa und war seit dem Mittelalter weit verbreitet.

Anmerkungen:
Wenn sich am 24. Juni (Johannistag) die Bauern auf den Zwiebelbetten wälzen, bekommen sie große Zwiebeln.

Goethe: "mir sind auch gar oft die Augen übergegangen, und täglich ist mirs noch, als röch ich Zwiebeln".
Schiller: "Auf das Unrecht da folgt das Übel, wie die Trän auf die herbe Zwiebel".

Wirkstoffe:
0,005 - 0,015% ätherische Öle.
Allicin, Cycloalliin, Mathylalliin, Propylalliin, Thiopropionaldehyd (reizt die Augen zu Tränen); Kämpferol, Pectin, Fermente, Vitamine A, B1, B2,C (8,5 mg pro 100 g) und E, Carotin und Aminosäuren.
Zwiebeln haben einen Wassergehalt von 88%.

Anbau

Garten/Haus: Zweijährig, nicht winterhart.
Die **Vermehrung** findet durch Samen oder Steckzwiebeln statt. Die Samen werden im zeitigen Frühjahr mit einem Reihenabstand von 20 cm, mit 1 cm Erde bedeckt, gesät; die Keimdauer beträgt 3 Wochen; sie müssen nach einigen weiteren Wochen vereinzelt werden. Im Herbst werden sie ausgegraben, gereinigt und frostfrei gelagert.
Die geernteten Zwiebeln können wiederum als Steckzwiebeln verwendet werden; sie werden im Herbst geerntet, den Winter über bei 23 Grad C. gelagert und im Frühjahr gesteckt. Im Abstand von 10 cm werden sie so tief in die Erde gesteckt, daß die Spitze herausschaut, und zwar am 21. März, dem Benediktstag (Sankt Bendikt macht Zwiebeln dick).
Die Früchte gesteckter Zwiebeln werden größer als die aus Samen gezogenen.
Im Garten: Der Boden sollte leicht, kalkhaltig und in sonniger Lage sein.
Man kann die Samen im Frühjahr aussäen, die Zwiebeln im Herbst säubern und trocken halten und im darauffolgenden Jahr als Steckzwiebeln verwenden.
Im Haus: Lassen sich in Töpfen und Balkonkästen ziehen.
Pflege: Jäten, hacken, wässern.
Ab Frühherbst kann man die grünen Blätter umknicken, um so zu erreichen, daß die Pflanze die Knolle besser entwickelt.

Ernte:
Wenn die Stengel die Stärke eines Bleistiftes erreicht haben, kann man die Zwiebeln bereits frisch ernten.
Für den Wintervorrat wartet man, bis die Stengel abzusterben beginnen. Dann zieht man die Zwiebeln heraus und läßt sie einige Tage zum Trocknen liegen; sie werden dann vom Laub befreit, gereinigt und an einem luftigen Ort aufbewahrt.

Aufbewahrung:
Siehe "Ernte".

Verwendung

Gesundheit:
Regt die Verdauung an, senkt Blutdruck, fördert den Kreislauf, wirkt entzündungshemmend; verhindert oder heilt Skorbut.

Gebrauch:
Ostereier färbt man natürlich mit Zwiebelschalen, und zwar sowohl die gelben wie die roten.
In Mischkultur mit Möhren halten sie von denen die Fliegen ab, auch von Tomaten und Erdbeeren.
Verwendungs- und Handelsform: gehandelt werden außer frischen Zwiebeln folgende Zwiebelprodukte:
Zwiebelpulver, Zwiebelflocken, Granulat, in Scheiben geschnitten und geröstet. Zwiebelsalz ist eine Mischung aus Salz und entwässerten, stark zerkleinerten Zwiebeln.
Geschmack:
Zwiebeln haben einen charakteristischen Geruch und Geschmack, der von Schärfe begleitet wird.

In der Küche:
Zwiebeln sind sicher das bekannteste, beliebteste und am meisten verwendete Gewürz.
Wird mitgekocht oder glasig gebraten; bei Salaten auch roh.
Will man der Suppe eine goldgelbe Farbe geben, kocht man etwas Schale mit.

Rezepte
Soupe a l'oignon
Zwiebel-Relish
Zwiebelsoße
Schwäbischer Zwiebelrostbraten
Sächsisches Zwiebelfleisch

Hibiskus - Hibiscus sabdariffa, Malvengewächse, m

Andere Namen: Roseneibisch, Rosella-Eibisch
Engl.: Indian Sorrel, : Franz.: Karkadeh

Beschreibung

Aussehen:
Strauch
Blätter : ahornähnlich, gelappt.
Höhe : bis zu 3 m.
Blüte : weiß, gelb und rot, die Blütenblätter sind fleischig.

Verbreitung:
Der Ursprung liegt im tropischen Amerika, inzwischen wird die Pflanze in vielen Gegenden angebaut.

Anbau

Garten/Haus : einjährige Pflanze, die jedoch nur in wärmeren Gebieten wächst.
Vermehrung : Samen, Ableger, Wurzelteilung.
Im Garten : Keine Ansprüche an den Boden, jedoch volle Sonne.
Im Haus : besonders für Blumentöpfe geeignet.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Nach 3 bis 4 Jahren Standort wechseln.

Ernte:
Geerntet werden die Blütenblätter.

Aufbewahrung:

Die Blüten werden getrocknet und in luftdicht schließenden Gefäßen verwahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Die Blüten haben blutreinigende Wirkung.

Gebrauch:
Durch Rösten werden Fasern (Jute) gewonnen.
Rosella-Eibisch wird in Indien, Ägypten, Sudan und den arabischen Ländern, aber auch besonders in Mittelamerika zur Fasergewinnung gebraucht.
Verwendungs- und Handelsform: Blüten.
Geschmack: Sehr sauer.

In der Küche:
Man bereitet aus den Blüten Tee ("Hibikustee") oder würzt verschiedene Speisen, macht daraus Gelee und auch Sirup (wie Preiselbeeren).
In Mitteleuropa als Gewürz nicht bekannt, jedoch als Tee oder als Aromageber für Weine und erfrischende Getränke.

Rezepte
Hibiskus-Curry
Hibiskusblüten-Wasser

Holunder - Sambucus nigra, Geißblattgewächse, m

Andere Namen: Fliederbeerbusch (norddeutsch), Holder, Holler (süddeutsch)
Engl.: Elder, Pipetree; Franz: Sureau

Beschreibung

Aussehen:
Strauch, kleiner Baum
Wurzel : sehr tief und faserig.
Stengel : die Zweige sind zunächst grün, später hellgrau und mit Mark gefüllt.
Blätter : schmal, länglich, gefiedert.
Höhe : bis zu 10 m.
Blüte : weiß-gelbliche Dolden.
Blütezei : Juni/Juli.
Früchte : im Frühherbst reifende Früchte sind dunkel-blaue kugelige Steinbeeren die 3 - 6 Samen mit einem Durchmesser zwichen 0,3 und 0,6 mm enthalten.

Verbreitung:
Weltweit.

Geschichte:
Schon den Griechen bekannt.
Bei den Germanen heilig, weil man glaubte, in den Blüten würde eine Göttin wohnen.
Ein seit langem bekannter Strauch, dem im Mittelalter magische Kräfte zugeschrieben wurde.
Auch die Indianer nutzten H. zu medizinischen Zwecken.

Anmerkungen:
Althochdeutsch: holantar, holuntar, wobei die Endung -tar = Baum steht.
Bei den Germanen war der Holunder der Göttin Freya gewidmet; Freya war zuständig für Fruchtbarkeit und Kinderreichtum.
Im New Kreüterbuch von L. Fuchs (1543) steht: "Der Holder wird von den Griechen geheyssen Acte, von den Lateinischen aber Sambucus. Er ist aber Holder genennt worden darumb, das seine Zweig inwendig hohl und voller marck seind."

In Thüringen gibt es ein Lied:
Auf Johannistag blüht der Holler, da wird die Liebe noch toller.

Gedicht von Robert Burns (1759 - 1796)
O, wäre mein Lieb' ein Holderstrauch,
Wie der voll Blumen jeder Ast,
O, wär' ich selbst ein Vöglein!
Auf seinen Zweigen hielt ich Rast.

Wie wollt' ich trauern, säh' ich ihn
Entblättern des Novembers Weh'n!
Wie singen, sähe blühn'd und grün
Ich wieder ihn im Lenze stehn!

Aus dem Holz wurden (und werden) Flöten geschnitzt.

Wirkstoffe:
Die Blüten enthalten 1,5 % Rutin, ätherisches Öl, Schleim, Zucker und Gerbstoffe.

Die Blätter und die Rinde haben Gerbstoffe, Provitamin A und Bitterstoffe.
Die Beeren enthalten die Vitamine A und C, Karotin, Niacin, Kalium sowie Farbstoffe.
In den Blüten sind Flavonoide.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : in Mitteleuropa hat sich der H. weithin wild verbreitet; man findet ihn an Straßen- und Acker- und Waldrändern.
Vermehrung : aus Samen gezogen dauert die Aufzucht lange, deshalb ist Wurzelteilung oder Vermehrung durch Schößlinge (einen blattlosen Ast abschneiden und in den Boden stecken) vorzuziehen.
Im Garten : auf Gartenerde wächst der Strauch an einem sonnigen Platz.
Im Haus : für Töpfe und Blumenkästen nicht geeignet.
Pflege : Keine besondere Pflege erforderlich. Im Mai/April Wassertriebe zurückschneiden. Im Herbst sollen die Äste stark zurückgeschnitten werden.

Ernte:
Die blühenden Dolden werden im Juni/Juli geschnitten.
Die reifen - fast schwarzen - Beeren werden ab August mitsamt den Dolden abgeschnitten.

Aufbewahrung:
Die Blüten werden gesäubert und von den Stielen gestreift, getrocknet und in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt.
Die Beeren werden mit Wasser abgespült und abgetrocknet, danach von den Dolden gestreift.
Die Beeren werden entweder tiefgefroren oder mit wenig Wasser kurz aufgekocht; nach dem Abkühlen wird die Masse durch ein Sieb gegeben und der Saft auf Flaschen gefüllt. Luftdicht verschlossen hält sich der Saft mehrere Monate, in Plastik-Containern tiefgefroren ein Jahr.

Verwendung

Gesundheit:
Der Saft der Beeren erhöht die Widerstandskraft bei Erkältungen und wirkt leicht abführend. Auch als Punsch mit Rum, Gewürznelken und geriebener Muskatnuß.
Harntreibend, blutreinigend.
Mit Holunderblüten kann man einen Aufguß (2 gehäufte TL auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen und abkühlen lassen) herstellen, der schweißtreibend und fiebersenkend wirkt, lindert Husten und Heiserkeit.
Die Wirkung wird durch Zusatz von Lindenblüten und Honig erhöht.
Der Tee lindert Sonnenbrand und reinigt die Haut.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Blüten, Beeren, Blätter
Geschmack und Geruch sind süßlich aromatisch.

In der Küche:
Die Blüten werden entweder sofort verbraucht - siehe Rezept "Gebackene Holunderblüten" - , aber auch zu Obstkuchen, Marmeladen und Tees sowie zu Getränken; oder die Blüten werden von den Stengeln gerissen, rasch getrocknet und in einem luftdicht zu verschließendem Gefäß aufbewahrt; man kann damit Salate und Süßspeisen garnieren oder Tee gegen Erkältungen kochen.

Rezepte

Gebackene Holunderblüten
Holunderbeer-Suppe
Holunderblüten-Limonade

Hopfen - Humulus lupulus, Hanfgewächse, m

Engl.: Hop; Franz.: Houblon

Beschreibung

Aussehen:
Kletter-Pflanzen, rechts drehend
Wurzel : tief, verzweigt.
Stengel : 2 -3 m lang, rauh, behaart, kantig.
Blätter : rundlich, gegenständig, grobgesägte Ränder.
Höhe : bis zu 8 m.
Blüte : die hohen, weiblichen haben zapfenartige Scheinähren, an deren Innenseiten sich kleine rötliche Drüsen befinden; die männlichen Staubblüten sind gelbgrün. Blütezeit : Juli/September.
Früchte : Nüßchen.

Verbreitung:
Süddeutschland, Süd- und Westeuropa, Nordamerika, Südafrika, Japan.
In Deutschland: in der Holledau (Bayern, zwischen Freising, Regensburg und Ingolstadt), in der Nähe von Nürnberg und in Baden-Württemberg (Ludwigshafen). Heute wird ein Teil des verbrauchten H. aus Nordamerika eingeführt.

Geschichte:
Vorkommen und Verwendung sind gewiß länger bekannt, jedoch nicht belegt.
Belegt ist, daß unter französischen König Pipin dem Kurzen im 8. Jhdt. Hopfen angebaut wurde und daß seit dem 16. Jhdt. er wegen seiner konservierenden und aromatisierenden Eigenschaften zum Bierbrauen verwendet wird.

Anmerkungen:
Die Verbreitung fand im Mittelalter statt, als Mönche entdeckten, daß Hopfen sich zum Bierbrauen eignete; in vielen Klöstern wurde - zum Teil bis heute (Kloster Andechs u. a.) - Hopfen angebaut und an Ort und Stelle Bier gebraut.
Im Gegensatz zu fast allen anderen Gewürzen, denen man nachsagt, ein Aphrodisiakum zu sein, meint man, daß Hopfen vor allem den männlichen Geschlechtstrieb dämpfe.
Merkwürdigerweise findet sich an anderer Stelle, daß dort Hopfen ist ein Symbol für Fruchtbarkeit sei: in Rußland schüttet man Hopfen am Hochzeitstage über die Braut.

Wirkstoffe:
Die Zapfen enthalten Harze (sog. Hopfenmehl) deren wichtigste Wirkstoffe Humulon (Bitterstoff) und Lupulin sind; außerdem weitere Bitter- und Gerbstoffe.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : an feuchten Hecken, Waldrändern, Flußufern; gern in der Nähe von Büschen.
Vermehrung : die Samen werden in humusreichen Boden an sonniger Stelle ab April in Reihen im Abstand von 20 cm gesät; wenn sie eine Größe von etwa 10 cm haben, werden sie vereinzelt, und zwar im Abstand von 20 bis 30 cm.
Vermehrung : kann auch durch Wurzelteilung vorgenommen werden.
Im Garten : da es sich um eine Kletterpflanze handelt, ist dafür Sorge zu tragen, daß Pfähle, Zaun oder Gitter in der Nähe sind.
Im Haus : nicht möglich.
Pflege : die Pflanze benötigt ausreichende Wässerung.
Vor der Frostperiode müssen die Pflanzen stark zurückgeschnitten werden, denn nur der vom Boden bedeckte Teil der Pflanze übersteht den Winter.

Ernte:
Zu Salaten können die Triebe ab Sommer regelmäßig geerntet werden.
Ab August werden die weiblichen Blüten zum Trocknen geschnitten.

Aufbewahrung:
Getrocknete Hopfen werden an einem kühlen trockenen Ort aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Wirkt beruhigend (deshalb wird man nach dem Biertrinken müde). Hopfen ist harntreibend (Biertrinker wissen das) und entzündungshemmend.
Hopfengefüllte Kissen sollen guten Schlaf fördern.
Tee: 1 EL zerkleinerte Hopfenzapfen mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
Gegen nervöse Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden.

Gebrauch:
wird fast ausschließlich für die Bier-Industrie angebaut.
Verwendungs- und Handelsform: die Zapfen, frische Blätter.
Geschmack: Leicht bitter.

In der Küche:
Frische Hopfenblätter geben Salaten einen leicht bitteren Geschmack, sie sind besonders beliebt in Belgien und Frankreich; ältere Triebe (Jets d'houblon) werden wie Spargel gegessen.
Zu Suppen, Gemüse und Käse.

Rezepte
Hopfensuppe
Hopfenkuchen
Hopfensprossen als Spargel

Ingwer - Zingiber officinalis, Ingwergewächse, m

Andere Namen: Ingber, Immerwurzel

Andere Sprachen
Arabisch : Zanjabil
Burmesisch : gin
Chinesisch : Chiang, jeung
Englisch : Ginger

Französisch : Gingembre
Indonesisch : jahe
Italienisch : Zenzero
Japanisch : Shoga
Malaiisch : halia
Niederländisch : Gember
Norwegisch : Ingefaer
Portugiesisch : Gengibre
Russisch : Imbir
Schwedisch : Ingefära
Singalesisch : inguru
Spanisch : Jengibre
Thailändisch : khing

Beschreibung

Aussehen:
Staude, schilfähnlich
Wurzel : graugelb, fingerdick, stark verzweigt.
Stengel : schilfartig.
Blätter : lanzettförmig, oval, fleischig, 20 cm lang.
Höhe : 1, 2 m.
Blüte : gelbgrün, ährenähnlich.
Blütezeit : Juni.
Es gibt etwa 85 Arten.

Verbreitung:
Ursprünglich wild in Südostasien.
Wird in den tropischen Gebieten angebaut, vor allem Südostasien (Indien, China), aber auch in Westafrika, Jamaika, Australien, und Florida.
Beste Qualität: Bengal-Ingwer.

Geschichte:
Bereits 2 000 v. Chr. war I. in China bekannt.
Nach Mitteleuropa brachten die Kreuzritter von ihren weiten Reisen das Gewürz mit.

Anmerkungen:
Sringaveram (Sanskrit) = Ingwer;
ziggiberis (griech.) = Ingwer.

In der Antike war Ingwer so begehrt, daß der römische Staat ihn mit einer hohen Steuer belegte.

Ingwer war und ist besonders in England beliebt; Heinrich VIII. soll Unmengen davon gegessen haben und am elisabethanischen Hofe aß man Ingwerbrot. Heute trinkt man Ingwer-Bier (Ginger Ale).

"Nase, Nase, lustige rote Nase,
Wer gab die die lustige rote Nase?
Muskat und Ingwer, Zimt und Nelken,
Sie gaben mir diese lustige rote Nase."
Francis Beaumont (1584 - 1616).

Wirkstoffe:
2,5 - 3 % ätherische Öle:
Zingiberen (/0 %), Zingiberol (bewirkt den Geruch), Cineol, Borneol, Citral, Phellandren, Camphen, Gingerol.
Außerdem: 50% Stärke.

Anbau

Garten/Haus : in Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen im Freien nicht möglich.
Haus : dagegen kann I. als Zierpflanze im Haus gehalten werden: im Februar/März werden durch Wurzelteilung gewonnene Stecklinge in einen großen Topf, der mit einem Gemisch aus Heide-, Garten- und Lauberde gefüllt ist, gepflanzt.
In warmen Zimmern wächst die Pflanze sehr schnell.
Anbau in den Ursprungsländern
I. beansprucht den Boden sehr und kann selten mehrere Jahre hintereinander an demselben Platz angebaut werden.
Vermehrung : durch Teilung der Wurzel in Stücke von 3 - 5 cm Länge, die in einem Abstand von 1/2 m in den Boden gesteckt werden.

Ernte:
Im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben, gereinigt und getrocknet, wobei sie etwa 20 % ihres Gewichtes verlieren.

Aufbewahrung:
Die gereinigten und getrockneten Früchte werden in einem Gefäß aufbewahrt.
I. kann auch tiefgefroren werden..

Verwendung

Gesundheit:
Wurde während des Mittelalters als Mittel gegen die Pest eingesetzt.
Entzündungshemmend, verdauungsfördernd, wurmtreibend.
Appetitanregend, Tee oder Bäder mit Ingwer lindern Rheuma und Muskelschmerzen.
Soll vor Seekrankheit schützen.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: verwendet werden auschließlich die Wurzeln (Rhizome).
I. wird im Handel angeboten als:
"Hände" frische : gereinigt und gebleicht (weißer I.)
getrocknet : mit dunkler Haut (schwarzer I.)
Gemahlen : beigefarbenes Pulver.
In Sirup : zarte, meist vorgekochte Wurzelstücke in sehr süßem Zuckersirup.
Kandiert : gekocht, in Sirup eingelegt und getrocknet.
In Essig : gekocht, in dünne Scheiben geschnitten, in süßsauren Essig eingelegt; ist in Japan ein beliebter Appetitanreger.
In Alkohol : dauerhaft haltbar macht man Ingwer, indem man ihn dünn schält, in Stücke schneidet und in Alkohol aufbewahrt.
I. wird in alkoholischen Getränken verarbeitet (Likör, Bier: Ginger Ale)
Geschmack: Brennend scharf, erfrischend, aromatisch.

In der Küche:
In den asiatischen Ländern wird I. zu fast allen Gerichten verwendet, die eine mäßige Schärfe haben sollen.
Auch in England würzt man damit viele Speisen, während in Mitteleuropa meist Marmeladen und Gelees damit hergestellt werden, auch in Kuchen und Puddings setzt man Ingwer ein.

Rezepte
Ingwer kandieren
Ingwersuppe
Ingwer zum Knabbern
Huhn mit Ingwer

Kalmus - Acorus calamus, Aronstabgewächse, m

Andere Namen: Magenwurzel, Ackerwurz, Deutscher Ingwer
Engl.: Calamus, Sweet flag; Franz: Calamus

Beschreibung

Aussehen:
Sumpfstaude
Wurzel : bis zu 100 cm lang und bis zu 3 cm dick, verzweigt, kriechend.
Stengel : dreikantig, blattähnlich.
Blätter : schwertförmig.
Höhe : bis 1 m.
Blüte : kolbenähnlich, 10 cm lang, zunächst grün, später bräunlich.

Verbreitung:
Mittel- und Osteuropa, Ostasien, Nordamerika.

Geschichte:
In China schon seit 2 000 Jahren in Gebrauch.
Sumerer und Ägypter benutzten K., das sie "kyphi" nannten zu magischen Räucherungen.
Alexander der Große bracht K. aus dem Orient mit. Dioscurides und Plinius haben die Pflanze beschrieben.
Bei den Indern und Arabern schon lange als Heilpflanze bekannt.
Kam im 16. Jhdt. nach Europa.

Anmerkungen:
Kalamos (griech.) = Rohr, Schilf.

In Bayern werden Kalmusblätter bei Fronleichnam-Prozessionen gestreut. Auch sollen im Frühjahr Kalmusblätter in den Wohnräumen gestreut worden sein, um die Bewohner vor Hexen und bösen Geistern zu schützen.

Wirkstoffe:
Das zu etwa 2,5% enthaltene äherische Öl enthält Asaron, Acorenon, Pinin, Cholin, Bitterstoffe.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : an Sümpfen, Teichen und Bachufern.
Vermehrung : kann auch kultiviert werden, wenn man Rhizome (Wurzeln oder Wurzelteile) in 10 - 15 cm Tiefe im Abstand von 30 cm im Frühjahr oder im Herbst in einen flachen Teich eingräbt.
Im Garten : die Bodenbeschaffenheit ist nicht wichtig, jedoch muß für ausreichende Bewässerung gesorgt werden.
Im Haus : nicht möglich.
Pflege : keine Pflege erforderlich, wenn ausreichend für Bewässerung gesorgt wird.

Ernte:
Im Herbst werden die Wurzelstöcke, die mindestens 2 - 3 Jahre alt sind, ausgegraben; sie werden meist der Länge nach gespalten und im Schatten getrocknet.

Aufbewahrung:
Die getrocknete Wurzel wird in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Regt den Appetit an; gegen Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Durchfall.

Gebrauch:
Wird in der Parfüm- und Likörherstellung genutzt.
Verwendungs- und Handelsform: Die Wurzel: getrocknet und geraspelt und als Pulver, Extrakte, Tinktur (Apotheke); sehr junge Blattknospen können in Salaten gegessen werden.
Geschmack: Würzig, leicht bitter, nach Mandarinen.

In der Küche:
Vor allem in der asiatischen Küche wird K. wie Ingwer gebraucht, früher auch in Europa - jetzt aus der Mode gekommen. Zu Süßspeisen, Likör.
Als Pulver: wie Muskatnuß.
In Zuckerlösung oder in Honig eingelegter K. schmeckt ingwerähnlich.

Rezepte
Kalmus-Likör
Huhn mit Kalmus

Kapern - Capparis spinosa, Kaperngewächse, w

Andere Sprachen
Englisch : Caper
Französisch : Câpre
Italienisch : Cappero
Niederländisch : Kappertjes
Norwegisch : Kapers
Schwedisch : Kapris
Spanisch : Alcaparrón

Beschreibung

Aussehen:
Strauch und Baum

Stengel : stachlig.
Blätter : rundlich, glatt und zugespitzt.
Höhe : bis zu 1 m.
Blüte : rosa oder weiß mit einem langen dunkelroten Staubbeutel.
Früchte : Beere.
Die Blütenknospen sind eiförmig mit einer Länge von bis zu 1,2 cm und einer Breite von 0,7 cm.
Nach 15 Lebensjahren wird der Baum gerodet, weil die Erträge nachlassen.
Es gibt mehr als 200 Arten.

Verbreitung:
Mittelmeergebiet - besonders in Marokko, Spanien, Südfrankreich, Italien, Griechenland und Zypern, auch in Kalifornien ; wild und kultiviert in den tropischen und subtropischen Zonen.

Geschichte:
Kapern werden bereits im Alten Testament erwähnt.
In Ägypten, im alten Griechenland und bei den Römern wurden K. geschätzt.

Anmerkungen:
Astarte, die orientalische Liebesgöttin, die auf Zypern zur Aphrodite wurde, war die Schutzherrin der Kapern; damit waren die K. ein Aphrodisiakum, das nicht nur den erotischen Appetit zu steigern in der Lage war, sondern sogar zur Wollust reize. Daneben heilte man damit viele Krankheiten.
Mattioli (16. Jhdt.): „vor dem Essen zu genießen, denn sie regen den Appetit an und öffnen die Leber“.
In Marokko meint man, daß Kapern Mädchen geneigt machen.

Wirkstoffe:
0,5% Rutin (Vitamin B); der scharfe Geschmack rührt von dem Senfölglukosid Glucocapparin her.

Anbau

Garten/Haus : Anbau in Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Ernte:
Die Knospen werden gepflückt, solange sie noch fest geschlossen sind und im Schatten getrocknet; sie werden durch Siebe geschüttet und nach Größen sortiert.

Aufbewahrung:
Die Knospen werden in eine Essig- oder Salzlake eingelegt; die Qualität des Essigs bestimmt den Geschmack der nach einigen Wochen gereiften Kapern.

Verwendung

Gesundheit:
Im Altertum machte man aus Kapern eine Salbe, die zu Heilzwecken eingesetzt wurde.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: im Handel befinden sich Kapern in Weinessig oder Salzlake eingelegt, in kleinen Flaschen, Gläsern oder Röhren.
Die unreifen Blütenknospen werden gesammelt und drei Monate in Essig- oder Salzlake, auch in Öl, eingelegt.

Bei den Kaper gilt: Je kleiner, desto besser.
In Frankreich kennt man verschiedene Qualitäten:
Nonpareilles (die Unvergleichlichen): kleinste Sorte; (in Italien: occio die pernice).
Surfines, Fines, Mifines sind größere bis große Sorten.
Capucines, Capotes (italienisch capperoni) sind 5 - 6 mal so groß wie Nonpareille.
Communes sind 10 mal so groß.
Ersatzweise nimmt man die Knospen der Supfdotterblume, des Löwenzahns und der Kapuzinerkresse.
Der **Geschmack** ist herb, bitter, würzig und je nachdem - wenn er in Essig- oder Salzlake konserviert war - säuerlich oder salzig.

In der Küche:
Kapern werden erst nach Beendigung des Kochvorganges an das Gericht gegeben.
Und zwar an: weiße Soßen (Tatare, Rémoulade, Ravigote, Gibriche, Tapénade, Vinaigrette), an Fisch, Klopse und Salate.

Rezepte
Kapern selbstgemacht
Königsberger Klopse
Tapénade-Sauce

Kapuzienerkresse - Tropaeolum majus, Kapuzinerkressegewächse, w

Andere Namen: Große Kapuzinerkresse

Verschiedene Sprachen:
Englisch : Indian Cress
Französisch : Capucine, Cresson d'Inde
Italienisch : Capucino
Polnisch : Nasturcja

Beschreibung

Aussehen:
Sommerblume, auch Staude
Stengel : rund, dünn. dunkelgrün.
Blätter : rund, glatt, schildförmig.
Höhe : kriechend oder kletternd schnell bis zu 5 m;
die Zwergvarietät wird bis zu 30 cm hoch.
Blüte : rot, orangefarben oder gelb, trompetenähnlich.
Blütezeit : Juli/Oktober.
Früchte : die Kapseln enthalten jeweils drei Samenkörner.
Viele Hybrid-Züchtungen, die sich durch Farbe und Länge unterscheiden.
Es gibt etwa 80 Arten, meist in Südamerika.

Verbreitung:
Ursprung in Peru, heute weltweit.

Geschichte:
Im Orient lange bekannt.
Der Holländer Bewerning brachte die Pflanze 1684 nach Europa, wo sie - daher der Name - besonders in Klostergärten gezogen wurde.

Anmerkungen:
Polens bekanntester Dichter, Jan Kasprowicz (1860-1926), beschrieb K. im letzten Vers seines letzten Gedichtes.

Wirkstoffe:
Hoher Gehalt an Vitamin C und Eisen, Senfölglykoside, Sinigrin, nach fermentativer Spaltung Benzylsenföl.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, jedoch nicht winterhart, muß jedes Jahr neu gesät werden.
Vermehrung : im Frühjahr, nach den Eisheiligen, die Pflanze ist frostempfindlich, in das Freiland säen, die Keimdauer beträgt etwa eine Woche (diese Zeit kann man verkürzen, wenn man die Samen vorher eine Stunde in lauwarmes Wasser legt). Die ausgelegten Samen werden mit 1cm Boden bedeckt; der Abstand zur nächsten Pflanze soll 15 cm betragen.
Im Garten : sandiger Boden und sehr sonniger Platz.
Im Haus : für Töpfe und Blumenkästen geeignet, wenn mindestens 4 Stunden Sonnenlicht vorhanden sind; 3 Samen auf einen Blumentopf. Für die Zimmerkultur empfiehlt sich die T. tuberosum.
Pflege : für Rankgestell sorgen; Ungeziefer fernhalten; jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Blüten und Blätter werden nach Blütenbeginn frisch geerntet und verbraucht. Die Knospen werden grün gepflückt.

Aufbewahrung:
Getrocknet verliert K. stark an Würzkraft.
Tiefgefroren gelingt die Konservierung der Blätter nur dann, wenn schockähnlich gefroren werden kann.
Kleingehackt in Öl getränkt, luftdicht verschlossen, ist K. mehrere Monate haltbar.
Die Knospen werden in Essigwasser eingelegt, um wie Kapern genossen zu werden.

Verwendung

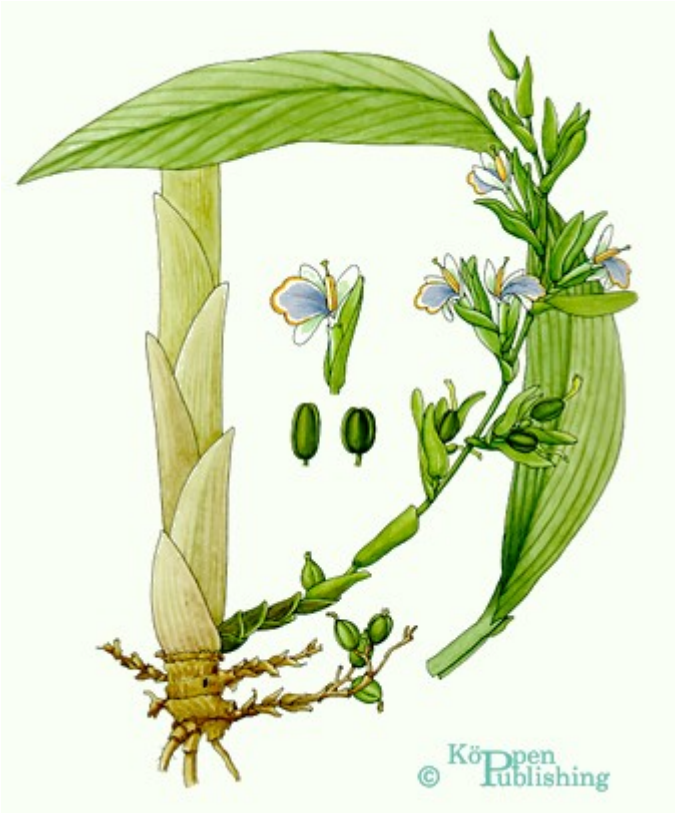
Gesundheit:
Entzündungshemmend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: die Blüten, die Blätter; die Knospen und die Samen. im Handel sehr selten angeboten.
Der **Geschmack** ist würzig-pfeffrig.

In der Küche:
Die Blätter und die Blüten haben einen kresseähnlichen Geschmack und eignen sich zu Salaten (und zur Dekoration) zu Quark und als Soße.
Knospen und Blüten kann man wie Kapern in Salz-Essiglake einlegen.

Rezept
Bunter Salat

Kardamom - Elettaria cardamomum, Ingwergewächse, m



Andere Sprachen
Arabisch : Hal, hab'han
Burmesisch : phalazee
Chinesisch : Oai-tou-k'ou
Englisch : Cardamom
Französisch : Cardamome
Hindi : illaichi
Indonesisch : kapulaga
Italienisch : Cardamomo
Japanisch : Karudamon
Malaiisch : buah pelaga
Niederländisch : Kardemom
Norwegisch : Kardemomme
Portugiesisch : Cardamomo
Russisch : Kardamon
Schwedisch : Kardemumma
Singhalesisch : enasal
Spanisch : Cardamomo
Thailändisch : kravan

Beschreibung

Aussehen:
Tropische Staude
Wurzel : kriechend, knollig.
Stengel : schilfartig.
Blätter : Blatt-Triebe, immergrün .
Höhe : bis zu 3 m.

Blüte : grünlichweiß oder violett, Trauben, 20 - 50 cm lang.
Blütezeit : Januar/Mai.
Früchte : eiförmige Springkapsel, die 3 Samenstände enthält; darin befinden sich bis zu 18 linsengroße Samen, die 2 - 3 mm lang sind.

Verbreitung:
Indien (besonders Malabarküste), Sri Lanka (Ceylon), Kambodscha, Vietnam, Malaysia, Papua-Neuguinea, Tansania und Guatemala.
Haupthandelsplatz ist Kalkutta.

Geschichte:
War in Persien (Iran) schon vor 3 000 Jahren bekannt.
Wurde bereits zur Zeit der Griechen und Römer über die Gewürz-Karawanenstraßen importiert und zu dieser Zeit hauptsächlich zu Parfüms verarbeitet.

Anmerkungen:
Wird in großen Menge in den arabischen Ländern (als Kaffeegewürz), aber auch in Schweden verwendet.
War im Mittelalter eines der teuersten Gewürze.
Im Parsifal (Wolfram von Eschenbach) ist von einem Prunkteppich aus Kardamom, Nelken und Muskat die Rede.
Kommt in dem Märchen "1001 Nacht" vor.

Wirkstoffe:
Der Samen enthält bis zu 9 % ätherische Öle: Cineol (mehr als 50 %), Terpineol, Limonen, Borneol, Campher, Sabinen. Außerdem zwischen 20 und 40% Stärke sowie 4% Fett.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd.
Anbau in Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich. Feuchtheißes Klima und humusreicher Boden sind Voraussetzungen für das Gedeihen dieser Stauden.
Vermehrung : wird mehr durch Wurzelteilung als durch Samen vermehrt.
Die Wurzelstücke werden im Abstand von 60 cm in 30 cm tiefe Löcher eingegraben.

Ernte:
Nach 3 bis 5 Jahren werden die Früchte erstmals geerntet; die Staude trägt etwa 20 Jahre, ehe die Erträge zurückgehen.
Geerntet wird alle zwei Monate, und zwar werden mit einer Schere die Kapseln abgeschnitten, aus den Hüllen geschlagen und anschließend getrocknet, wobei die Kugeln 2/3 ihres Gewichtes verlieren.

Aufbewahrung:
Die Früchte (Kapseln) werden getrocknet in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt und erst kurz vor dem Gebrauch aus den Kapseln genommen.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, krampflösend, gegen Blähungen.

Gebrauch:
In der Getränke-Industrie häufig verwendet, auch zum Würzen von Würsten gebraucht.
Verwendungs- und Handelsform: Im Handel befinden sich Früchte, Samenkapseln, Samenkörner und Pulver (das Kardamom-Pulver ist nahezu wertlos).
Es gibt zwei Hauptsorten: Malabar-K., Mysore-K. aus Ceylon.
Die wichtigsten Handelsqualitäten:
Greene: 18 - 20 Stunden in erwärmten Räumen getrocknet.
Sundried pots: 3 - 4 Tage in der Sonne getrocknet.
Decorticated: von der Fruchtschale befreite Samen.
Bleeched: Chemisch gebleicht.
Da das Aroma sehr schnell verfliegt, ist es empfehlenswert, Kapseln zu kaufen und diese erst kurz vor Verbrauch zu öffnen, zu rösten und zu mahlen.
Geschmack: Der Geruch ist aromatisch, der Geschmack würzig, süßlich und brennend.

In der Küche:
In Indien und den arabischen Ländern sowie in Schweden ein wichtiges Gewürz, das Reis würzt, aber auch Brot und Backwaren, Süßspeisen, Marinaden, Wurst und Fleisch sowie Obst und Obstsalate.

Rezepte
Arabischer Kaffee
Afrikanischer Tee
Weihnachts-Punsch

Kerbel - Anthriscus cerefolium, Doldenblütler, m

Andere Namen: Gartenkerbel, Suppenkraut

Andere Sprachen
Arabisch : Maqdunis Afranjí
Chinesisch : San-lo-po
Englisch : Garden Chervil
Französisch : Cerfeuil
Italienisch : Cerfoglio
Niederländisch : Kervel
Norwegisch : Kjörvel
Portugiesisch : Cerfolho
Russisch : Kervel
Schwedisch : Körvel
Spanisch : Cerafolio

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : flachwachsend, spindelförmig, weißlich.
Stengel : rund, feingerillt, ästig.
Blätter : hellgrün, zart, weich, gefiedert; es gibt glatte und gekräuselte Sorten.

Höhe : bis zu 60 cm.
Blüte : unscheinbare kleine weiße Blüten an Dolden.
Blütezeit : April/August.
Früchte : längliche Spaltfrüchte; sie sind glänzend schwarz, 6 - 11 mm lang und riechen nach Anis.

Verbreitung:
Ursprung Mittelmeergebiet, jetzt weltweit.

Geschichte:
Bei den Römern bekannt: Plinius beschreibt den Anbau, Apicius erwähnt K. als Gewürz zu Hühnerfleisch.
Im Capitulare de villis aufgelistet (siehe Allgemeiner Teil "Geschichte").

Anmerkungen:
Khairephyllon (griech.) = Blatt des Glückes.
Plinius war der Meinung, daß man mit K. Schluckauf beenden könne.
Kerbel wurde die Kraft zur Verjüngung nachgesagt.
Viele Europäer aßen am Gründonnerstag Kerbel-Suppe, um die Wiedergeburt Christi zu feiern.

Wirkstoffe:
Nur geringer Anteil (0,03%) ätherischen Öles, das hauptsächlich aus Methylchavicol besteht, außerdem
Vitamin C, Kalzium und Eisen.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, winterhart.
Vermehrung : Aussaat ab März bis August ins Freiland; 20 cm Reihenabstand. Keimdauer 2 Wochen.
Im Garten : der Boden soll locker und halbschattig sein.
Keimdauer: 8 -14 Tage, nach 6 - 8 Wochen kann geerntet werden - es lohnt sich also, mehrfach zu säen und zu ernten.
Im Haus : läßt sich mühelos in Töpfen oder Balkonkästen, sogar auf Löschpapier ziehen.
Pflege : jäten und regelmäßig wässern.
Wird K. ständig zurückgeschnitten, entwickelt er sich zu einem kleinen Busch mit vielen Blättern.

Ernte:
Ab April kann man K. ernten, allerdings soll man die Pflanzen nicht blühen lassen; schneidet man die Blüten rechtzeitig ab, verhindert man ein Nachlassen des Aromas und regt die weitere Blattbildung an.

Aufbewahrung:
Durch Trocknung verliert K. den größten Teil seines Aromas.
Durch Tieffrieren kann man konservieren (siehe Wörterbuch), und zwar kleingehackt oder geschnitten im Eiswürfelbehälter.

Verwendung

Gesundheit:
Gegen Insektenstiche. Blutreinigend und wassertreibend, entschlackend.
Kerbeltee fördert den Stuhlgang.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: In Supermärkten frisch. Verwendet werden die Blätter und - selten - die Samen.
Geschmack: zart anisähnlich, süßlich.

In der Küche:
Da das Aroma schnell verfliegt, sollten Speisen erst kurz vor dem Servieren damit gewürzt werden (nicht mitkochen).
Zu Salaten Suppen, Soßen, Quark, Tomaten, Lamm- und Hammelfleisch, auch Fisch und Gemüse.
Verträglichkeit: kann mit anderen Kräutern - Petersilie, Estragon etc. - gemischt werden.

Rezepte
Kerbelsuppe
Kerbel-Käse
Ein Kosmetik-Rezept

Knoblauch - Allium sativum, Liliengewächse, m

Andere Namen: Knofel, Knubl

Andere Sprachen
Arabisch : Thum
Burmesisch : chyet-thon-phew
Chinesisch : Suan
Englisch : Garlic
Französisch : Ail
Hindi : lasan
Indonesisch : bawang putih
Italienisch : Aglio
Japanisch : Ninniku
Malaiisch : bawang putih
Niederländisch : Knoflook
Norwegisch : Hvitlök

Portugiesisch : Alho
Russisch : Chesnok
Schwedisch : Vitlök
Singhalesisch : sudulunu
Spanisch : Ajo
Thailändisch : gratiem

Beschreibung

Aussehen:
Zwiebel
Wurzel : kurze Saugwurzeln.
Stengel : federkiel dick, rund, aufrecht.
Blätter : flach, breit, graugrün.
Höhe : bis zu 1 m.
Blüte : rot.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : 20 - 30 bis zu 1 cm große Brutzwiebeln, 4 - 5 cm dick, die aus 15 und mehr kleinen Nebenzwiebeln (Zehen oder Klauen) bestehen; sie werden von einer Haut umgeben, die weiß, rosa, violett oder grünlich ist.
Es gibt viele Arten und Sorten sowie Züchtungen.

Verbreitung:
Weltweit.
Die meisten K.-zwiebeln werden in China, Thailand, Spanien und Ägypten produziert.
Im Mittelmeergebiet wächst er wild.
In Deutschland befinden sich Anbaugebiete im Raum Nürnberg und Schweinfurt.
Im Frühjahr kommt der erste Knoblauch aus Ägypten, später dann aus Spanien und der Provence.

Geschichte:
In einem vor 4.000 Jahren in China geschriebenen Buch wird berichtet, wie Menschen, die von einer giftigen Pflanze gegessen hatten, durch den Genuß von wildwachsendem Knoblauch gerettet wurden.
Aus den Aufzeichnungen aus der Zeit des Pyramidenbaus der Ägypter geht hervor, daß die Bauarbeiter - neben anderen Nahrungsmitteln - auch Knoblauch bekamen und 2.530 v. Chr. streikten, weil die Lieferungen ausblieben; es war der erste - überlieferte - Streik der Menschheitsgeschichte.
In der Bibel (4. Mose 11:5) wird berichtet, daß die Israeliten ihn am meisten vermißten, als Moses sie durch die Wüste führte.
Plinius erwähnt in seiner "Naturgeschichte" K.; ebenso der römische Arzt Galen sowie Solinuss, Ptolemäus, und Plutarch haben über den Knoblauch geschrieben.
Perser, Griechen (laut Horaz entkam Odysseus der Circe nur dadurch, daß er Knoblauch aß), Römer - bei allen war Knoblauch König der Gewürze.
Die Horden Dschingis-Kahns, die Soldaten Alexander des Großen wie die Phönizier und die Wikinger hatten sie in ihrem Gepäck.
Im Mittelalter hat die Heilige Hildegard aus Bingen Knoblauch aus gesundheitlichen Gründen empfohlen.
Knoblauch ist eines der Gewürze, das welweit geschätzt wird.

Anmerkungen:
Chobilouh (althochdeutsch) = gespaltener Lauch.

Gilroy im Staat Kalifornien bezeichnet sich als Welthauptstadt des Knoblauchs; auf 5 000 Hektar wird dort Knoblauch angebaut und jährlich findet das 3tägige "Gilroy Garlic Festival" statt, auf dem besonders ausgefallene Rezepte prämiiert werden. Eines davon ist das Hähnchen mit 101 Knoblauchzehen.
In Japan und China ist er unverzichtbar; die Mittelmeerküche und Frankreich kommen ohne ihn nicht aus.
Selbstverständlich galt K. auch als Aphrodisiakum; darauf bezieht sich Vergil in seinem Gedicht (Moretum):
„Das ist's, was er jetzt benötigt.
Er geht in den Garten.
Er lockert die Erde sacht mit seinen Fingern,
zieht den Knoblauch heraus, vier Stück, mit den Wurzelfasern
Dann pflückt er Salbeiblätter, das steife Blatt der Gartenraute,
Koriander, an der Faser des Stieles hängend.
So hat er alles zusammen.
Er setzt sich ans flackernde Feuer
und fragt den Diener nach seinem Mörser.
Dann befreit er den Knoblauch von seinen Wurzeln,
schält die Häute, die äußeren,
welche er sinnend um sich auf den Boden wirft.
Er behält die Zehen, näßt sie und legt sie in den Mörser,
fügt Salz hinzu und salzgehärteten Käse sowie die erwähntern Kräuter.
Mit der linken Hand ordnet er seinen Kittel,
aber seine rechte Hand zerdrückt den wohlriechenden Knoblauch mit der Mörserkeule.
Dann zerdrückt er alles, es ist saftdurchzogen."

"Der Knoblauch hat die Macht, vom Tode zu erretten,
Ertraget ihn, ob er auch gleich den Atem übel macht,
Und schmäht ihn nicht wie manche, die da meinen,
Er mach' die Menschen doch nur tränen, trinken, stinken."
Sir John Harrington (Frühes 19. Jhdt.)
Das französische Königsgeschlecht der Bourbonen hatte Knoblauch in ihrem Wappen.

Wirkstoffe: (roher Knoblauch)
Nährstoffe:
Kohlenhydrate 31%, Proteine (Inulin-ähnlich), 6 %, Fette 0,2%, Wasser 61%
Mineralstoffe in 100 g:
Kalzium 29 mg, Phosphor 202 mg, Eisen 0,5 mg, Natrium 19 mg, Kalium 529 mg
Vitamine in 100 g:
A = Spuren, B1 (Thyamin) = 0,25 mg, B2 (Riboflavin) = 0,08 mg, Nikotinamid 0 0,5 mg, C = 15 mg.
Die schwefelhaltigen Aminosäurederivate sind verantwortlich für den Geruch: Alliin, Desoxyalliin. Außerdem das geruchsintensive Allicin (0,3 %) sowie MATS, (Methylallyl-Trisulfid), Garlicin, Allistatin, Cystein.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart sowie einjährig.
Vermehrung : die vegetative Vermehrung ist eine einjährige Kultur: die von der Zwiebel gebildeten Tochter- bezw. Nebenzwiebeln werden im zeitigen Frühjahr im Abstand 10 cm 5 cm tief in den Boden gesteckt.

Man kann aber auch die nach der Blüte entstandenen Brutzwiebeln, die sich an den Dolden gebildet haben, im Herbst ernten, kühl und trocken lagern und im nächsten Frühjahr aussäen; im darauffolgenden Herbst bilden sich eine Anzahl von Steckzwiebeln, die wiederum geerntet, gelagert und im Frühjahr ausgepflanzt werden; die daraus sich entwickelnden Knollen sind die zu verbrauchende Ernte bzw. weitere fortpflanzungsfähige Brutzwiebeln.
Im Garten : in nährstoffreichen, schweren Boden an sonniger Stelle.
Im Haus : kann in tiefen Töpfen gehalten werden, sonst wie im Garten.
Pflege : jäten, vorsichtig hacken, wässern.

Ernte:
Wenn im August/September die Spitzen der Triebe gelb werden und vertrocknen, werden die Dolden abgeschnitten. Danach werden die Knollen mit dem Spaten angehoben und gesammelt. Die Zwiebeln werden einige Tage zum Abtrocknen gelegt.

Aufbewahrung:
In größeren Mengen geerntete Früchte werden in einem luftigen Raum hängend gelagert.
Im Haushalt wird die Zwiebel in einem trockenem, luftigem, dunklem Gefäß aufbewahrt;
Lange haltbar und immer zur Hand ist geschälter Knoblauch, der in Essig eingelegt ist. Werden die geschälten Knoblauchzehen in Öl eingelegt, wird das Aroma vom Öl aufgenommen, sodaß man allein das Öl zum Würzen verwendet.

Verwendung

Gesundheit:
Wirkt stark entzündungshemmend und wurde deshalb bei offenen Wunden verwendet, senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel; der Wirkstoff MATS verhindert Thrombosen. Bei Husten, Bronchitis schleimlösend.

Auf tibetanischen Tontafeln gefunden, von der Unesco übersetzt und empfohlen: 30 Zehen schälen und gepreßt in 300 ml Alkohol geben; nach 10 Tagen täglich 25 Tropfen davon nehmen. Neuerdings streiten sich die Mediziner; man ist der Meinung, daß man täglich 4 Zehen auf einen längeren Zeitraum essen müsse, um eine meßbare Wirkung zu erzielen.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: im Handel befinden sich das ganze Jahr über Zwiebeln (auch Klauen genannt); frisch sind sie (importiert) ab Juni. Knoblauchpulver, -granulat, -salz oder ähnliche Angebote können frischen Knoblauch nicht ersetzen.
Besonders aromatisch ist die aus Spanien kommende lila Sorte ajo morado.
Der Geschmack ist eigentümlich und unverwechselbar, hat - unterschiedlich nach Herkunft - Schärfe.

In der Küche:
Da der Knoblauchgenuß besonders von den individuellen Eßgewohnheiten abhängt, kann man keine allgemein verbindlichen Regeln für dessen Verbrauch - an sich, wie auch in der Menge - finden.
Zu allen Speisen, die nicht süß sind.

Die Dosierung kann man auf verschiedene Weise vornehmen:
1. Am feinsten dosiert man, indem man die Ränder der Gefäße, in denen Speisen hergerichtet werden sollen, mit einer
   Zehe ausreibt.

2. Man bäckt oder brät die Zehen; die dann weich gewordene Zehe ist streichfähig und schmeckt milder.
3. Man gart die Zehen in Speisen mit und nimmt sie vor dem Servieren heraus;
4. Man legt die geschälte Zehe einige Zeit in Milch.
5. Man halbiert die Zehe und schneidet den Keim heraus.
6. Man preßt den Saft heraus und dosiert die Menge nach Wunsch.
7. Man legt geschälte Zehen einige Wochen in Öl; das Öl nimmt das Aroma des K. auf; nun würzt man mit dem Öl
   tropfenweise.
8. Man verwendet Bärlauch, der weit milder schmeckt.

Mag man den K. nicht pressen, schneidet man mit einem scharfen Messer die geschälte Zehe in dünne Streifen und verwendet sie so oder zerquetscht sie mit dem Breitseite der Klinge eines Messers; das gelingt besser, wenn man etwas Salz streut und darauf die Scheiben zerdrückt (sie rutschen dann nicht weg).

In Essig und in Öl:
Geschälter Knoblauch läßt sich sowohl in Essig wie in Öl konservieren, dabei nimmt die Flüssigkeit stark das Aroma an.
Essig aromatisiert man, indem man in dünne Scheiben geschnittene oder zerquetschte Zehen zu dem Essig gibt, dabei hängt die Menge gewiß von individuellen Vorzügen ab.

Geschälte Zehen in Öl aufzubewahren ist problemlos; allerdings kann man schon beim Einlegen das Aroma so beeinflussen, daß beim Gebrauch des Öles schon eine fast fertige Soße zur Verfügung steht. Siehe Rezept: Eingelegter Knoblauch.

Geruch:
Hat man größere Mengen von Knoblauch gegessen, wird der Duft auch über die Haut verströmt; in diesem Fall hilft nur gründliches Duschen.
Mundgeruch beseitigt man durch:
- Zähne putzen;
- Petersilie oder andere frische Kräuter essen (das Chlorophyll bindet den Geruch);
- in eine Zitronenspalte beißen;
- eine Gewürznelke oder eine Kardamomkugel zerbeißen und kauen.
- Petersilie oder Honig, Rotwein trinken oder ein Apfel danach essen.

Verträglichkeit:
In geringer Menge mit allen anderen Kräutern; in größerer Menge nur mit Zwiebeln, Chilischoten oder Ingwer.

Rezepte
Knoblauch eingelegt
Ailloli-Soße
Knoblauchsuppe
3 x Knoblauch-Brot
Maccaroni mit Knoblauch
Huhn mit 40 Knoblauchzehen
Huhn mit 101 Knoblauchzehen

Kokosnuß - Cocos nucifera, Palmengewächs.e w

Engl.: Cocoanut; Franz.: Cocotier; Thailänd.: maprao

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Stengel : schlanker Stamm, ohne Zweige.
Blätter : bis zu 6 m lang, gefiedert.
Höhe : 30 m.
Früchte : Kugeln mit einem Durchmesser von 10 - 20 cm, braun behaart, innen hohl und mit Fruchtwasser gefüllt.

Verbreitung:
An allen tropischen Meeresküsten.

Geschichte:
Obwohl schon seit Jahrhunderten bekannt, wurde sie erst im 18. Jhdt. kultiviert und angebaut.

Anmerkungen:
In Indien wird die Kokosnuß als "heilige Frucht" verehrt; mit Kandis oder Rosinen als Prasad (geweihte Speise) verzehrt.
Kokosnüsse werden dem dem Gott Vishnu auf Altären dargebracht und schwimmen auf dem heiligen Fluß Ganges.

Wirkstoffe:
Copra: 60 - 70% Fett, davon etwa 10% Caprin-, Capryl- (9%), Laurin- (45%), Myristicin- (20%) und weiteren Ölsäureglyceride; außerdem etwa)% Eiweiß.
Cocosmilch: bis zu 4,5% Saccharose.

Anbau

Garten/Haus : Die Kokospalme kann wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen in Mitteleuropa nicht angebaut werden.

Die Kokospalme wächst an tropischen Stränden und Wasserläufen, sie erträgt salzhaltiges Wasser und benötigt jährlich mindestens 2.000 mm Regen sowie Temperaturen um 27 Grad C.

Ernte:
Die reifen Früchte werden von den Palmen geschüttelt oder gepflückt.

Aufbewahrung:
Kokosnüsse lassen sich trocken und kühl bis zu einem Jahr ohne Verluste aufbewahren.

Verwendung

Gesundheit:
In Indien spricht man Kokosnüssen viele heilende Wirkungen nach.
Gegen Magenübersäuerung, darmreinigend, gegen Schluckauf und Brechreiz.
K.-öl eignet sich zur Massage und schützt die Haut vor Austrocknung.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform:
Wirklich alle Teile des Baumes werden von den Menschen gebraucht:
Der Stamm ist wertvolles Bau- und Möbelholz, das faserige Mesokarp, fachmännisch Coir (Mittelschicht der Fruchtschale) wird zunächst zu Fasern, diese dann zu Matten, Teppichen und Schiffstauen verarbeitet,
die Blattstengel werden als Dach für die Hütten benutzt oder sie werden geflochten; die Endknospen des Stammes ißt man als Palmkohl, die Kokosmilch (korrekt Kokoswasser) ist Grundlage von Suppen und Soßen,
das Kokosfleisch ist gleichzeitig Würze wie auch bindende Zutat für Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte; getrocknet heißt es Kopra und ist Basis für die Kokosöl wie auch der Margarineherstellung.
Die jungen Palmsprossen (Palmitos) sind ein begehrtes Gemüse.
Nach dem Abschneiden des Blütenstandes tritt Saft aus, der aufgefangen wird; durch Einkochen wird es Palmzucker, durch Vergären Palmwein, der durch Destillation zum Arrak (ähnlich Rum) wird.
Sogar die Schalen der Nüsse finden Verwendung: als Trinkgefäße und, verziert für dumme Touristen, als Blumenvase; und wenn dann noch etwas übrig bleibt, dient es als Brennmaterial.
Geschmack: milchig, süßlich.

In der Küche:
Bei uns tritt Kokos als Kokosflocken in Süßigkeiten und bei Backwaren auf; in Südostasien ist Kokosmilch ein wichtiger Bestandteil der Küche zum Würzen und Binden vieler Gerichte.

Rezepte
Garnelen-Suppe mit Kokosnuß
Kokosnußhuhn

Koriander - Coriander sativum, Doldenblütler, m

Andere Namen: Koriander, Wanzenkraut, Chinesische Petersilie, Cilantro

Andere Sprachen
Arabisch : Kuzbarak, Kizbara
Burmesisch : nannamzee (Samen),
nanambin (Blätter)
Chinesisch : Hu-Sui, yuen sai, yui si tsoi
Englisch : Coriander; Blätter: Cilantro (Amerik.)
Französisch : Coriandre
Hindi : dhania (samen), dhania pattar oder
sabz (Blätter)
Indonesisch : ketumbar
Italienisch : Coriandolo
Japanisch : Koendoro
Laotisch : phak hom pom
Malaiisch : ketumbar (Samen),
daun ketumbar (Blätter)
Niederländisch : Koriander
Norwegisch : Koriander
Persisch: : gischnis
Portugiesisch : Coentro
Russisch : Koriandr
Schwedisch : Koriander
Singhalesisch : kottamalli (Samen), kolle (Blätter)
Spanisch : Cilantro

Tamilisch : kothamilee
Thailändisch : pahk chee

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : faserig, dünn, flach, spindelförmig.
Stengel : rund, feingerillt, aufrecht.
Blätter : langstielig, fächerförmig, gefiedert, hellgrün.
Höhe : bis zu 80 cm.
Blüte : an Dolden weiß bis blaßrot.
Blütezeit : Juni/August.
Früchte : gelblich-braune, kugelige Früchte mit einem Durchmesser von 1,5 - 5 mm.

Das Bundessortenamt hat folgende Sorten registriert:
Deutsche:
Thüringer, Vertrieb durch mehrere Firmen;
Corry, Züchter: Borries-Eckendorf, Leopoldshöhe;
Petro, Züchter: Norddeutsche Pflanzenzucht, Holtsee;
außerdem:
Csillag, Heilpflanzenforschungsinstitut, Ungarn;
Hrubcicky, Mährisches Züchtungsinstitut, Tschechien;
Jantar, All-Ukrainisches Institut für Ökokulturen, Ukraine;
Lozen 1, Zentrum für Sortenprüfung und Erhaltungszüchtung, Bulgarien;
Sandra, Forschungsinstitut für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;
Alekseevski 247 und Lucs Ungarn;
Ursynowska, Polen.

Verbreitung:
Ursprünglich im östlichen Mittelmeergebiet.
Heute weltweit, besonders aber in Mittel- und Südamerika, Südostasien (häufig in Thailand und Vietnam), China, Norafrika.
Hauptexportländer: Rußland, Rumänien, Bulgarien, Polen, Argentinien und Marokko.

Geschichte:
Eines der ältesten bekannten Gewürze; wurde im Grab des Tutenchamon (1323 v. Chr.) gefunden und wird in Sanskritschriften und in der Bibel (Altes Testament) erwähnt.
Im Kochbuch des Römers Apicius (1. Jhdt. n. Chr.) gibt es 70 Rezepte, bei denen K. verwendet wurde.
Im Capitulare de villis enthalten.
Die Spanier brachte K. nach Lateinamerika, wo es fester Bestandteil der Küche wurde.

Anmerkungen:
Griechisch: korios = Wanze.
Er wird besonders in Nahen wie im Fernen Osten, in Russland sowie auf der Iberischen Halbinsel, aber auch in Südamerika verwendet.
Weltweit werden mehr Korianderblätter verwendet als Petersilie.

Wirkstoffe:
Die ätherische Öle der Früchte (bis 2%) bestehen aus Linalool, Geraniol, Borneol, Pinen

Koriandrol; bis zu 20% fettes Öl und 17% Eiweiß.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, winterhart.
Vermehrung : nach den Eisheiligen im April/Mai in gut getrockneten Boden 2 cm tief aussäen, nach 6 Wochen auf 10 cm Abstand vereinzeln. Keimdauer: 15 - 20 Tage.
Im Garten : sonniger Platz, sandiger, kalkhaltiger Boden. Bis zur Blüte, die nach etwa 2 Monaten folgt, reichlich wässern. Die Früchte entwickeln sich im Spätherbst.
Im Haus : wegen des starken Geruchs nicht zu empfehlen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Da Korianderkörner sehr preiswert zu kaufen sind, ist die Mühe des Anbaus in unseren Breiten unökonomisch, dagegen lohnt es sich, wenn man die frischen Blätter verbrauchen will.

Ernte:
Blätter werden den ganzen Sommer über frisch verwendet.
Da die Samen nach ihrer Reife leicht abfalllen, ist es besser, die Pflanzen kurz vor der Reife (August/September) in einem Leinenbeutel zum Ausreifen aufzuhängen.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, verhindern Blähungen, krampflösend, entzündungshemmend.
Tee: 1 TL zerstoßenen Samen in einer Tasse kochendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen; hilft bei der Verdauung.
Achtung:
In großen Mengen frische Blätter genossen führt zu alkoholähnlichen Folgen, nämlich Euphorie, die von Depressionen gefolgt wird.

Gebrauch:
In Chartreuse, Benedectine sowie in anderen alkoholischen Getränken enthalten. Bestandteil von Curry.
Verwendungs- und Handelsform: frisch: Blätter; getrocknet: Samenkörner
Geschmack: Frische Korianderblätter und die Samenkörner sind völlig verschieden in Geschmack und
Korianderblätter riechen unangenehm (Wanzenkraut), schmecken aber würzig. Gemahlene Koriandersamen haben ein süßes, orangeartiges Aroma.

In der Küche:
Frische Blätter: Suppen, Gemüse, Salate, Fisch, Geflügel; Samenkörner: leicht rösten und zermahlen; für asiatische Speisen, zu Früchten und Ratatouille. Weihnachtsgebäck.
1 - 2 gemahlene Koriandersamen verbessern den Geschmack von Kaffee.
Verträglichkeit: Paßt nur zu asiatischen Gewürzen sowie zu Kreuzkümmel und Minzen.

Rezepte
Guacamole
RoteLinsensuppe
Tunesischer Salat
Marinierter Lachs

Kubebenpfeffer - Piper cubeba, Pfeffergewächse, m

Aus Koehlers Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen
und kurz erläuternden Texten (1883-1914) Gera - Deutschland

Andere Namen: Stielpfeffer
Engl.: Cubeb Pepper; Franz.: Cubébe

Beschreibung

Aussehen:
Kletterstrauch.
Früchte : Die Früchte wachsen traubenähnlich (wie Johannisbeere); der Stiel ist etwa 1 cm lang und hält bis zu 50 körnerähnliche Früchte, die runzelig und schwarzbraun sind.

Verbreitung:
Java, Sumatra, Indien, Sri Lanka, Borneo, Sierra Leone, Indonesien.

Geschichte:
Wurde bei den Römern und im Mittelalter in Europa häufig verwendet, geriet dann aber in Vergessenheit bezw. wurde vom echten Pfeffer verdrängt.

Wirkstoffe:
3 - 12% ätherische Öle: Sabinen, Caren, Cineol, Piperin, Cubebin.

Anbau:

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens der klimatischen Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gesundheit:
In der indischen Volksmedizin gegen Entzündung der Harnwege.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Körner, getrocknet.
Geschmack: wie schwarzer Pfeffer, ist allerdings aromatischer; ähnlich Piment, jedoch schärfer.

In der Küche:
Wird vorwiegend in Indonesien für Currys gebraucht..
In allen Rezepten kann Kubebenpfeffer wie Pfeffer verwendet werden.

Kümmel - Carum carvi, Doldenblütler, m

Andere Namen: Feld-, Wiesenkümmel, Karbe, Kümmech

Andere Sprachen:
Arabisch : karawayeh
Englisch : Caraway
Französisch : Carvi, Cumin des prés

Beschreibung

Aussehen:
Kraut

Wurzel : Pfahlwurzel.
Stengel : 2. Jahr: rund, hohl.
Blätter : 1. Jahr: Blattrosette.
2. Jahr: gefiedert.
Höhe : 1. Jahr: 20 cm.
2. Jahr: bis 1,50 m.
Blüte : 2. Jahr: an vielstrahligen Dolden, weiß oder rötlich.
Blütezeit : Mai/Juni.
Früchte : Spaltfrucht, körnerähnlich, bräunlich, 2 - 5 mm lang, 2 mm breit.
Es gibt mindestens 25 verschiedene Arten.

Das Bundessortenamt anerkennt die folgenden deutschen Züchtungen:
Niederdeutscher, Erzeuger: Chrestensen Erfurt;
außerdem:
Bleija, Dr. Mansholt's Veredelingsbedrijf, Niederlande;
Rekord, Züchter: Sempra Praha, Tschechien;
Sylvia; Züchter: Dansk Planteforaedling, Dänemark;
Vollhouden, Züchter: Kistemaker, Niederlande.

Verbreitung:
Ursprung in Europa, inzwischen weltweit.
Anbaufläche in Deutschland: 430 ha.

Geschichte:
Gilt als eines der ältesten Gewürze, bei den Ägyptern und Arabern schon seit 5 000 Jahren bekannt.
Wurde in den Pfahlbauten gefunden.
In den Capitulare de villis aufgelistet.

Anmerkungen:
Gilt als deutsches Nationalgewürz.
Bauernregel: um Johanni (24. Juni) mittags geerntet, ist K. besonders heilkräftig.
Bei Shakespeare, Heinrich IV., wird Falstaff eingeladen, "ein Gericht von gerösteten Äpfeln mit Kümmelsamen zu essen".

Wirkstoffe:
Kümmel enthält 3 - 8% ätherisches Öl dessen Hauptbestandteile sind Carvon (50 - 85%), Limonen, Myrcen, Carveol, etwa 20% sind Kohlenhydrate und Flavonoide.
Außerdem sind 12% fettes Öl, stickstoffhaltige Substanzen (20%), Zucker (3%) und Stärke (4%) enthalten.

Anbau

Garten/Haus : zwei- oder mehrjährig, winterhart.
Wildwachsend : auf mageren Wiesen, besonders in den Bergen.
Vermehrung : findet ausschließlich durch Samen statt. Im Herbst oder Frühjahr säen und mit 3 cm Erde bedecken; vereinzeln, wenn sie 5 cm hoch sind im Abstand von 20 cm pikieren; trägt im zweiten Jahr; sät sich selbst aus.
Keimdauer: 20 Tage.
Nicht mit Fenchel in einem Beet halten; beide Pflanzen gedeihen nicht nebeneinander.
Im Garten : lockerer, nicht zu feuchter, kalkhaltiger Boden, sonniger Platz.
Im Haus : kann im Topf oder Balkonkasten gezogen werden.

Pflege : jäten, hacken, wässern.
Kümmel kann man sehr preiswert kaufen, deshalb lohnt sich der Aufwand des eigenen Anbaues kaum, denn auch die Qualität kann man dadurch nicht verbessern.

Ernte:
Ab Ende Juni beginnen die Samen zu reifen; sobald die Samen braun werden, müssen die Dolden abgeschnitten und zur vollen Reife trocken und warm abgelegt werden; die Körner lassen sich dann leicht ausschlagen.
Mühsam ist es, die Körner von den Spelzen und Verunreinigungen zu säubern.

Aufbewahrung:
Zum Verbrauch bestimmte Samenkörner werden mit heißem Wasser überbrüht und anschließend getrocknet. Dabei müssen sie häufig gewendet werden, denn sie neigen zum Schimmeln.
In luftdicht schließenden Gefäßen oder Gläsern lagern.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, mildert Blähungen, gegen Mundgeruch, krampflösend, wurmtreibend.
Tee: mit Fenchel, Kamille und Minze „Vierwindetee“ genannt.
1 TL zerdrücken und mit einer Tasse kochendem Wasser überschütten und 10 Minuten ziehen lassen.

Gebrauch:
Alkohol: Das extrahierte Kümmelöl Carvon ist Geschmacksgeber für Aquavit, Korn und Bitterliköre.
Verwendungs- und Handelsform: Samen wird reichlich im Handel angeboten, die Blätter und Wurzeln erntet man frisch.
Geschmack: Kümmel schmeckt anisähnlich, herb.

In der Küche:
Die Samenkörner:
Besonders alle Kohlsorten, Kartoffeln, (Bratkartoffeln) , Soßen, Quark, Brot, Kuchen (England).
Die jungen Blätter geben einen frischen Salat.
In osteuropäischen Ländern kocht man die Wurzeln als Gemüse.
Verträglichkeit: Weil K. über ein sehr starkes Aroma verfügt, verträgt er sich bestenfalls mit Rosmarin, Pfeffer, Fenchel oder Knoblauch.

Rezepte
Kümmel-Kartoffeln
Kümmel-Steak
Kümmel-Kohl
Kümmelstangen

Kurkuma - Curcuma domestica, Ingwergewächse, m

Andere Namen: Kurkume, Gelbwurz, Gilbwurz

Andere Sprachen
Arabisch : Kurkum
Chinesisch : Yü-Chin
Englisch : Turmeric
Französisch : Curcuma
Indisch : Haldi
Italienisch : Curcuma
Japanisch : Ukon
Niederländisch : Geelwortel
Norwegisch : Gurkemeie
Portugiesisch : Acafrao-da-India
Russisch : Szolti Imbir
Schwedisch : Gurkmeja
Spanisch : Cúrcuma

Beschreibung

Aussehen:
tropische Staude
Wurzel : dicke, dunkelgelbe Wurzelknolle (Rhizom).
Blätter : gerundet, länglich.
Höhe : 50 cm -2 m.
Blüte : gelb, oval.
Es gibt etwa 70 Arten.

Verbreitung:

Küstenlandschaften Indiens (80%), Chinas, Javas, Formosas, der Phillippinen, in Südamerika und Australien.

Geschichte:
In Indien wurde K. bereits vor 3 000 Jahren als Heilmittel verwendet.
Die Araber brachten das Gewürz aus Indien mit und verbreiteten den Gebrauch in den Mittelmeerländern.

Anmerkungen:
Wurde bei den Römern auch „Indischer Safran“ genannt, obwohl geschmacklich ein sehr großer Unterschied besteht, lediglich kann der gelben Färbung wegen ein Vergleich angestellt werden.
In Asien gilt K. als Glücksbringer, weil die Farbe der der Sonne ähnelt. Vor der Hochzeit reiben sich Frauen die Hände mit K. ein, um sich eine glückliche und kinderreiche Ehe zu wünschen.

Wirkstoffe:
2 - 7 % ätherische Öle: davon 25% Zingiberen, Sesquiterpene, (z. B. Turmeron); 3 - 5 % gelbe Farbstoffe (Curcumin), die nicht wasserflüchtig sind.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Vermehrung : K. wird durch Wurzelteilung vermehrt und kann 10 Monate nach dem Pflanzen bereits geerntet werden.

Aufbewahrung:
In luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Entzündungshemmend, Gallen- und Nierenmittel, senkt den Cholesteringehalt des Blutes.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform:
Gehandelt werden
„Fingers“ (C. longa),
„Bulbs“ (C. rotunda) und
„Splits“ (Spaltware).
Der gelbe Farbstoff (Curcumin) eignet sich, Textilien zu färben; die indischen Mönche färben so ihre Gewänder, die Einwohner der Maquesainseln ihre Haare.
Geschmack: Ein aromatisches, scharfes, ingwerähnliches Aroma, leicht bitter.

In der Küche:
Kurkuma wird nur in gemahlenem Zustand verarbeitet.
Wird insbesondere in Indien verwendet (Curry).
In Europa meist nur in Soßen, Fleisch- und Eierspeisen sowie Mayonnaisen.
Als Färbemittel anstelle von Safran.

Rezepte
Gelber-Reis
Indische gelbe Kartoffeln
Auberginen-Sambol

Lavendel - Lavendula angustifolia, officinalis und vera, Lippenblütler, m

Andere Namen: Schwindelkraut, Spikanard, Speik
Engl.: Lavender; Franz.: Lavande

Viele **verschiedene Sorten**, z. B.:
Loddon Pink : hellrosa Blüten
Vera (Holländischer L.) : rosa Blüten
Hidcote : tiefviolette Blüten
Nana Alba : weiße Blüten
Folgate : violettblaue Blüten
Munstead : mit violetten Blüten

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch, immergrün
Wurzel : tiefgehende Pfahlwurzel.
Stengel : graugrün, vierkantig, aufrecht, unten verholzt.
Blätter : länglich, filzig, grau, behaart.
Höhe : bis zu 70 cm.
Blüte : blau, violett (Scheinähren).
Blütezeit : Juni/August.
Früchte : kleine grau- bis dunkelbraune Nüsse.

Verbreitung:
Ursprünglich im westlichen Mittelmeergebiet, jetzt weltweit.
Hauptanbaugebiete in Europa sind die Provence (Frankreich), Ungarn und Dalmatien.

Geschichte:
Im 12. Jhdt. wird die Pflanze erstmals beschrieben, und zwar in Andalusien. Ab dem 15. Jhdt. wird aus den westeuropäischen Ländern über die Verbreitung berichtet.

Anmerkungen:
Lateinisch: lavare = waschen.
Besonders verwendet in Frankreich, Spanien und Italien.
Izaak Walton (17. Jhdt.): "In einem Haus möchte ich sein, wo die Betten nach Lavendel duften."

Wirkstoffe:
Linalylacetat, Furfurol, Ocimen, Cineol, Pinen, Linalool (riecht nach Bergamotte), Geraniol (riecht nach Rose), Borneol, Cumarin.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, grundsätzlich winterhart.
Vermehrung : durch Samen (Keimzeit 6 Wochen), vorzuziehen sind Ableger oder Teile von Wurzeln.
Im Garten: viel Sonne, sandiger, kalkhaltiger, trockener Boden, paßt gut in einen Steingarten. Im Abstand von 40 cm pflanzen. In Gegenden mit anhaltendem und starken Frost sollte die Pflanze mit Stroh oder Mulch abgedeckt werden.
Im Haus : kann in tiefen Töpfen gehalten werden; benötigt täglich 5 Stunden Sonnenlicht.
Pflege : im Frühjahr bis über den Boden zurückschneiden; im ersten Jahr die Knospen abschneiden, damit dichterer Wuchs gefördert wird.
Ansonsten : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Vom zweiten Jahr an werden die Triebspitzen für den sofortigen Verbrauch geerntet; im zweiten und den folgenden Jahren werden während der Blüte die Zweige oder deren Spitzen abgeschnitten, gebündelt und zum Trocknen aufgehängt.

Aufbewahrung:
L. verliert beim Trocknen nur gering an Aroma; deshalb empfiehlt sich das Trocken der Zweige an einem schattigen Platz, die dann in einem luftdicht schließenden Gefäß länger aufbewahrt werden können.
L. kann aber auch tiefgefroren werden.
Eine besonders attraktive Methode der Haltbarmachung des Aromas ist es, in ein gutes Öl frische Zweige zu stecken und mehrere Wochen stehenzulassen.

Verwendung

Gesundheit:
Krampflindernd im Darmbereich, hemmt Durchfall; wirkt blutdrucksenkend, entzündungshemmend.
Tee: Lindert Kopfschmerzen und beruhigt.
Badezusatz: entspannend, lindert Rheumaschmerzen.

Lavendel-Öl
300 ml Mandelöl
In eine Glasflasche das Öl gießen und soviel Blüten hineingeben wie hineinpassen. 24 Stunden warmhalten; probieren, ob der Geruch den Wünschen entspricht. Dann durch ein Sieb gießen.
Nach dem Bad den Körper einreiben; oder in das Badewasser geben. Hilft auch gegen Insektenstiche.
Zum Einreiben: gegen Rheuma und Hämatome.

Gebrauch:
Die Blüten für Duftkissen (halten Motten fern).
Insbesondere das aus den Blüten extrahierte Lavendelöl benutzt man für die Herstellung von Seifen, Salben und Parfums.
Verwendungs- und Handelsform:Blüten, Blätter, Öl.
Geschmack: Geruch und Geschmack sind aromatisch, kampherähnlich.

In der Küche:
Nur die Blätter, die ein nicht so strenges Aroma haben wie die Blüten, werden als Gewürz zu Salaten gebraucht.
Wird für Hammelbraten, gedünstetes Fleisch, zu Fisch, Suppen, Salaten und Gemüse verwendet.
Unter "Haltbarmachung" wurde bereits auf die Zweckmäßigkeit verwiesen, mit Öl ein sofort verfügbares Aroma zur Hand zu haben.
Verträglichkeit: nur Kräuter der Provence.

Rezepte
Hammelkoteletts mit L.
Hühnerbrust mit L.
Kaninchen mit Lavendel
Lavendel-Zucker

Lein - Linum usitatissimum, Leingewächse, m

Engl.: Common Flax; Franz.: Grain de Lin

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : dünne Pfahlwurzel.
Stengel : glatt, schlank, aufrecht
Blätter : schmal, länglich.
Höhe : 60 - 100 cm.
Blüte : je nach Sorte gelb, blau, rot oder weiß auf Trugdolde.
Blütezeit : Mai/August.
Früchte : in den Fruchtkapseln befindenbefinden sich 10 Samenkörner, die 4 - 6 mm lang, 2 - 3 mm breit sind und deren gelb- bis rotbraune Schale glänzt.

Verbreitung:
Weltweit in den gemäßigten und subtropischen Zonen.
In Deutschland wird sL. südlich von Berlin angebaut.

Geschichte:
Vor 4 000 Jahren in Mesepotamien angebaut. Wurde in den Cheopspyramiden gefunden.
Von Dioskurides und Plinius beschrieben.
Seither in allen europäischen Kulturkreisen bekannt, heute weltweit verwendet.

Wirkstoffe:
Die Körner enthalten 30 - 48 % fettes Öl mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, bis zu 25% Eiweißstoffe sowie Schleimstoffe.

Anbau

Der Anbau ist unwirtschaftlich, weil Leinsamen und Leinöl preiswert zu kaufen sind.
Garten/Haus : einjährig.
Wildwachsend : auf mageren oder moorigen Wiesen.
Vermehrung : aus Samen, breitwürfig ins Freiland ab März.
Im Garten : keine Ansprüche an den Boden, jedoch warmes kontinentales Klima ist Voraussetzung für höheren Ertrag. Windgeschützter Platz, um Austrocknung zu vermeiden.
Im Haus : in Töpfen und Balkonkästen möglich.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Ab August werden die Pflanzen gerodet und die Früchte ausgedroschen.

Aufbewahrung:
Getrocknet in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahren.

Verwendung

Gesundheit:
Leinsamen gehören zur Gruppe der Ballaststoffe.
Die getrockneten Samen dienen als Abführmittel und daraus gekochter Tee gegen Katarrhe;
Leinölbrei äußerlich aufgetragen gegen Ekzeme, Brandwunden, Milchschorf, Psoriasis.
Die ungesättigten Fettsäuren beugen der Arteriosklerose vor.

Gebrauch:
Je nach Verwendungsart werden zwei Sorten angebaut:
zur Faserherstellung (nach aufwendigem Verfahren entsteht das Endprodukt: Leinen) oder zur Ölgewinnung.
Verwendungs- und Handelsform: Samenkörner, Öl.
Geschmack: ohne Geschmack; schleimig, wenn in Flüssigkeit.

In der Küche:
Leinsamen wird zu Backwaren und im Müsli gebraucht. Leinöl wird zum Würzen von Speisen, besonders zu Quark benutzt. Leinsamen werden als Ballaststoffe geschätzt.

Rezepte
Leinsamensuppe
Berliner Weißkäse

Liebstöckel - Levisticum officinalis, Doldenblütler, m

Andere Namen: Suppenlob, Sauerkrautwurz, Lieberöhre, Luststöckel, Wasserkräutel

Andere Sprachen
Englisch : Lovage
Französisch : Livèche
Italienisch : Levistico
Niederländisch : Lavas
Schwedisch : Libstícka
Spanisch : Ligústico

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kurz und dick.
Stengel : röhrenförmig, aufrecht.
Blätter : ahornblattähnlich, gezackt, hell- bis dunkelgrün, Unterseite glänzend.
Höhe : bis zu 2 m.
Blüte : in Dolden, gelb.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : längs gerippte Doppelspaltfrüchte, ähneln dem Kümmel.

Verbreitung:
Weltweit.
Als Herkunft wird Ligurien angenommen (früherer Namen Ligusticum); dort soll L. besonders häufig wild vorgekommen sein.
In Deutschland: Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Geschichte:
Dioskurides benannte eine Pflanze Lygistikon als verdauungsförderndes Magenmittel, womit wahrscheinlich L. gemeint ist.
Apicius benutzt L. in mehreren seiner Rezepte.
Um 800 wird L. im Capitulare de villis (siehe "Geschichte") erwähnt.
Eine der 23 von Walafridus Strabo besungenen Pflanzen (siehe "Geschichte" im Allgemeinen Teil).
Ab dem Mittelalter wird es von allen Autoren zur Verwendung als Medizin und Küchengewürz beschrieben, z. T. mit ungewöhnlicher Verwendung, so z. B. Bock (1551) als Mittel gegen Schlangenbisse und Melancholie.

Anmerkungen:
Althochdeutsch lubistechal wandelte sich im Laufe von Jahrhunderten zu Liebstöckel.

Hildegard von Bingen war der Meinung, daß der Duft "die Neigung vergrößert und sich gar lieblich den Frauensleuth anthut, so sie davon ins Badfaß geben".
"Liebstöckel ist ein wohlriechend Badkraut. Im Saamen ist die meisste Kraft und Tugend. Vom Saamen Morgens nüchtern getrunken purgiert den Menschen oben und unden auss gar heftig. Liebstöckel ist gut in eine Wasserbad, darmit den Leib bestrichen öffnet die Schweißlöcher. Gestoßen mit Kümmel gemischt, mit Wein gebraucht, macht eine gute Magen, treibt den Wind auss den Därmen. Die Wurtzel gedörrt und gepülvert vergleichet sich dem fremden Pfeffer". (Matthiolus).
In Franken trugen die Bauernmädchen ein Sträußchen L. unter dem Mieder, um damit den Liebsten zu locken.
In Schlesien wurde am Johannistag dem Vieh L. in ihr Getränk gegeben, damit die Hexen ferngehalten wurden.
Der Geschmack erinnert an das flüssige, industriell hergestellte "Maggi", deshalb wird auch der Begriff "Maggikraut" angewendet; dagegen hat die Herstellerfirma geklagt und darauf bestanden, daß "Maggi" nichts mit Liebstöckel zu tun hat.

Wirkstoffe:
Alle Pflanzenteile enthalten ätherische Öle: die Blätter 0,8 - 1,7%, die Samen 1%, die Wurzeln 0,1 - 0,5%;
diese Öle bestehen zu 70% aus Alkylöphtaliden, außerdem Cumarinverbindungen und als Aromaträger Ligustilid.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, sehr winterhart.
Vermehrung : L. wird aus Samen ab März im Frühbeet gezogen, Keimdauer 10 - 20 Tage; besser ist es, die Wurzeln einer älteren Pflanze zu teilen oder deren Absenker zu trennen und auszugraben. L. wird im Abstand von 50 cm gesetzt, weil er sehr ausladend wird. Im Frühjahr ist L. eines der ersten treibenden Kräuter, im Kräutergarten kündigen sie so das Ende des Winters an.
Im Garten : der Boden soll nährstoffreich und kalkhaltig sein und sich in schattiger oder halbschattiger Lage befinden. Im Winter sterben die oberirdischen Teile ab.
Im Haus : ist die Haltung von L. nicht zu empfehlen wegen des intensiven (maggiähnlichen) Geruchs, wohl aber auf dem Balkon.
Pflege : jäten, hacken, wässern. Legt man auf die Ernte der Blätter wert, schneidet man vor der Blüte die Stengel zurück.

Ernte:
Die Blätter können schon ab April geerntet werden und dann bis zum Ende der Vegetationsperiode.

Die Samen reifen ab August, allerdings ungleichmäßig, sodaß es sich empfiehlt, kleine Säckchen über die Dolden zu ziehen oder die Dolden abzuschneiden und in einem Beutel ausreifen zu lassen..
Die Wurzeln werden vor Frosteintritt ausgegraben.

Aufbewahrung:
Die Blätter lassen sich ohne großen Aromaverlust trocknen; gerebelt in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt halten sie das Aroma 1 - 2 Jahre.
Man kann die Blätter auch gut tieffrieren.
Die Samen müssen ebenfalls getrocknet werden, ehe man sie gut verschlossen in Gefäßen aufbewahrt.
Die Wurzeln lassen sich gut schälen; nachdem sie getrocknet sind, werden sie in der Küchenmaschine oder in der Kaffemühle gemahlen. Da sie hygroskopisch (wasseranziehend) sind, ist auch hier darauf zu achten, daß sie luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.
Alle Teile - einschließlich der Zweige - können in Essig ausgezogen werden; man füllt sie in eine Essigflasche, stellt diese Flasche 4 Wochen an einen von der Sonne beschienenen Platz und gießt dann den Inhalt durch ein Sieb.
Dieser Essig eignet sich gut zu Salaten und Suppen.

Verwendung

Gesundheit:
L. wirkt harntreibend (bei Ödemen), schleimlösend (bei Erkältungskrankheiten), hilft bei Verdauungsbeschwerden (Aufstoßen, Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl), entzündungshemmend (Gurgeln und Baden), entgiftend (nach Alkoholgenuß).
L. wird auch heute noch als Heilmittel bei Tieren (gegen Blähungen) verwendet.
Tee:
1TL gerebelte Blätter oder gemahlene Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Hat die obengenannten Wirkungen.
Um die harntreibende Wirkung zu verstärken (bei Ödemen), mischt man mit Petersilienwurzel, Wacholderbeeren, Hauhechelwurzel und Süßholzwurzel.
Wein oder Branntwein:
1 EL zerstoßener L.-Samen in 1/2 l Weißwein (oder Branntwein) einige Wochen stehen lassen; täglich ein Schnapsglas davon trinken.
Badezusatz:
3 EL zerkleinerte L.-wurzel in 3 l kaltem Wasser 1 Stunde stehen lassen, kurz aufkochen, mach 10 Minuten durch ein Sieb schütten.
Bei unreiner Haut wäscht man sich damit; ansonsten füllt man den Aufguß in das Badewasser; wirkt entspannend und wohltuend bei rheumatischen Schmerzen und pflegt die Haut.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform:
Im Handel befinden sich: frische und getrocknete Blätter, die Wurzel, die Samen.
Der **Geschmack** erinnert an Sellerie, pikant-süßlich.

In der Küche:
Man verwendet L. zu Salaten, Suppen, Gemüsen, zu allen Fleisch- und Fischarten; L. kann gut mitgekocht werden (verliert dann allerdings seine Farbe). Während das Kraut seinen kräftigen Geschmack beim Trocknen zum Teil einbüßt, bringen die getrockneten Samen und auch die geraspelte Wurzel stärkere Würzkraft, besonders bei deftigen Eintöpfen wie Erbsen, Pichelsteiner, Wruken (Steckrüben) und Stews.
Verträglichkeit: mit Majoran, Thymian, Zwiebeln und Knoblauch.

Die zu verwendende Menge ist individuell sehr verschieden, deshalb sollte man zunächst sparsam damit beginnen.
Mit Liebstöckel-Samen würzen.

Rezepte
Kartoffelsuppe mit Liebstöckel
Bouillon mit Liebstöckel
Gefüllte Fischfilets

Limette - Citrus limetta, Rautengewächse, w

Andere Namen: Süße Zitrone
Engl.: Pear Lemon, Lime; Franz.: Limette

Beschreibung

Aussehen:
Strauchartiger dorniger Baum
Früchte : die halbe Größe einer Zitrone.

Verbreitung:

Südostasien
Die besten Anbaugebiete liegen zwischen dem 23. und 35. Breitengrad südlich und nördlich des Äquators.

Anmerkungen:
Einer der Spitznamen für Engländer ist "Lime"; dieser Name wird zurückgeführt auf das Verhalten

der Segelschiff-Seeleute, die tägliche eine Limette aßen, um gegen Skorbut vorzubeugen.

Wirkstoffe:
Zwischen 30 und 53 mg Vitamin C pro 100 g Fruchtfleisch.
Es werden insgesamt 260 verschiedene Aromastoffe gefunden.

Anbau

Garten/Haus : In Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gesundheit:
Stark entzündungshemmend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: die reife Frucht, in kleinen Plastikbehältern der Saft.
Geschmack: weniger sauer als Zitrone, etwas süßer.

In der Küche:
Immer dann, wenn die strenge Säure der Zitrone zu stark ist; besonders bei Süßspeisen, zu Meeresfrüchten und Fisch.
Jede Menge Daiquiri

Löffelkraut - Cochlearia officinalis, Kreuzblütler, s

Andere Namen:Skorbutkraut, Kressekraut
Engl.: Spoonwort, Scurvy grass; Franz.: Herbe à cuilliers

Beschreibung

Aussehen:
Kraut

Wurzel : spindelförmig, senkrecht, fasrig.
Stengel : kantig, gefurcht.
Blätter : rundlich mit langen Stielen - daher der Name; grün.
Höhe : bis zu 30 cm.
Blüte : weiß in Doldentraube.
Blütezeit : Mai/Juni.
Früchte : kleine Schote, die Samen enthält.

Verbreitung:
Ursprünglich im nördlichen Europa, inzwischen auf der nördlichen Hemisphäre verbreitet.
In Deutschland: Thüringen.

Geschichte:
L. gab es bereits zur Eiszeit in ganz Europa.

Anmerkungen:
Den Namen hat das L. von der Form seiner Blätter: sie sehen wie kleine Löffel aus.
L. wurde von den Seeleuten eingesalzen und als Mittel gegen Skorbut mit auf Reisen genommen.
L. befindet sich auf der "Roten Liste", in der die vom Aussterben bedrohten Pflanzen aufgezählt sind.

Wirkstoffe:
Enthält Löffelkrautöl (dem Senföl ähnlich), Vitamin C, das Senfölglykosid, Glycokochlearin sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Anbau

Garten/Haus: meist zweijährig, auch ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend: auf lockerem, feuchtem, salzhaltigem Boden; an Seen und Meeren, Bächen und Flüssen.
Vermehrung: Aussaat in März/April oder August/Oktober an sonniger bis halbschattiger Stelle.
Saattiefe: 0,5 - 1 cm, Reihenabstand 20 cm. Keimdauer 2 - 3 Wochen.
Im Garten: lockerer Boden, braucht viel Feuchtigkeit.
Im Haus: in Balkonkästen.
Pflege: jäten, hacken, häufig wässern.

Ernte:
Junge Blätter von März bis Mai über, die Blätter bleiben auch unter Schnee noch grün.

Aufbewahrung:
L. verliert sein Aroma durch Trocknung weitgehend, kann daher nur tiefgefroren werden; oder man beläßt es an Ort und Stelle und erntet auch im Winter (siehe Ernte).

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, gegen Verstopfung, leber- und galleanregend, entzündungshemmend;f ür Frühjahrskuren.
Aus L. und Weingeist wird ein Mundwasser hergestellt.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: frisches Kraut.
Geschmack: L. schmeckt scharf und kresse- oder meerrettichähnlich.

In der Küche:
Zu Salaten, Suppen, Quark und auf das Butterbrot.
Verträglichkeit: zusammen mit Boretsch oder Schnittlauch kann man den scharfen Geschmack mildern.

Rezept
Salate

Lorbeer - Laurus nobilis, Lorbeergewächse m

Andere Namen: Echter Lorbeer

Andere Sprachen:
Arabisch : warak al gar
Englisch : Bay Leaves, Sweet Bay
Französisch : Laurier
Griechisch : dhafni
Italienisch : Alloro
Spanisch : hoja de laurel
Türkisch : dafne yepregi

Beschreibung

Aussehen:
Immergrüner Strauch

Blätter : kurzgestielt, lanzettenähnlich, ledrig, eine glänzende Oberfläche; sie sind bis 10 cm. lang und 5 cm breit; frisch sind sie hellgrün.
Höhe : bis zu 15 m.
Blüte : weiß-gelblich.
Blütezeit : Mai/Juli.
Früchte : 1,5 mm lange, eiförmige, ölhaltige Beere, die zur Reife schwarz ist.
Verbreitung:
Stammt aus Kleinasien, ist jetzt im Mittelmeerraum verbreitet; kann auch bei uns angepflanzt werden, ist jedoch nicht winterhart.
Außer in den Mittelmeerländern wird Lorbeer kommerziell auch im Süden der USA angebaut.
Die deutschen Importe kommen zu 97% aus der Türkei.

Geschichte:
Nach griechischem Mythos verliebte sich Apollo in Daphne, eine zierliche Nymphe; sie aber floh vor ihm, und als sie keinen Ausweg mehr sah, verwandelte sie sich in einen Lobeerbaum. Deshalb war der Lorbeerbaum dem Apoll geweiht, also heilig, und wurde ein Symbol für Weisheit und Ruhm.
In Delphi wure in einem Lorbeerhain durch Pythia das Orakel befragt; sie schlief auf Lorbeerblättern und kaute Lorbeerblätter, bevor sie in Trance fiel und das Orakel verkündete.
Kaiser Tiberius (42 v. Chr. - 37 n. Chr.) trug während Gewittern einen Lorbeerkranz, weil er gehört hatte, daß ein Blitz niemals in einen Lorbeerbaum schlagen würde.
Hervorragende Leistungen von Politikern, Feldherrn, Dichtern (poeta laureatis = der gelorbeerte Dichter), Schauspielern (den Mimen flicht die Nachwelt keine Kränze) wurden mit einem Lorbeerkranz ausgezeichnet - ein Brauch, der sich zum Teil bis heute erhalten hat, zumindest bei den Sportlern: sie bekommen vom Bundespräsidenten ein silbernes Lorbeerblatt.
Auch der akademische Grad „Baccalaureat“ (franz.) sowie der „Bachelor“ (engl.) sind vom lat. „Bacca lauri“ abgeleitet.

Anmerkungen:
Lat. Bacca lauri = Lorbeere, nobilis = adlig.
„Lorbeer ist ein gutes Kraut für die Suppenküche,
Wers als Kopfbeckung braucht, wisse, daß es steche.“
(Otto Julius Bierbaum)
Ein Pater Bartholomäus hat geschrieben, "daß da, wo ein Lorbeerbaum steht, Haus und Feld vor Blitzeinschlag geschützt sind".

Wirkstoffe:
Der Anteil ätherischer Öle beträgt 3%, davon ist Cineol mit bis zu 70% beteiligt, außerdem Eugenol, Pinen und Cinin.

Anbau

Garten/Haus : Ausdauernd, nicht winterhart, auch leichte Fröste führen zum Absterben der Pflanze.
Vermehrung : Der Samen wächst in einem Substrat aus Sand, Erde und Torf ziemlich schnell. Die Vermehrung kann man auch durch Ableger der Zweige vornehmen (das ist einfach: frischen Trieb von 15 cm Länge abschneiden, die untersten Blätter entfernen, in ein Substrat aus Sand und Humus stecken). Aber es dauert mehrere Jahre, bis aus einem Trieb ein Strauch wird.
Im Garten : Sandiger, nährstoffreicher Boden an sonnigem, geschütztem Platz.
Solange Lorbeerbäume nicht dem Frost ausgesetzt werden, wachsen sie auch in Mitteleuropa.
Im Winter muß die Pflanze ins Haus genommen werden; wenig gießen, aber nicht austrocknen

lassen.
Im Haus : kann Lorbeer als Kübelpflanze gehalten werden, der im Winter entweder in einem kühlen Raum (3 bis 7 Grad C) gehalten werden muß oder bei Temperaturen bis 18 Grad; dann jedoch muß er mindestens 5 Stunden Sonnenlicht haben.
Pflege : Gut feucht halten, öfter die Blätter abspritzen.
Überlange Triebe werden abgeschnitten; wenn der Baum zu üppig wird, schneidet man ihn im März zurück.
Im übrigen läßt sich der L. auch "schön" schneiden, man kann Pyramiden, Kugeln o. ä. formen.

Ernte : Vor oder nach der Wachstumsphase die Blätter pflücken (also Frühjahr oder Herbst).

Aufbewahrung:
Frische Blätter enthalten sehr viel Bitterstoffe, deshalb sollten die Blätter einige Tage, und zwar nicht an der Sonne, sondern an einem schattigen Platz, getrocknet werden; nach 2 Jahren verlieren getrocknete Lorbeerblätter ihre Würzkraft.
Beim Trocknen breitet man ein Tuch über die Blätter und legt ein Brett oder ein Buch darauf, damit die Blätter sich nicht biegen, sondern flach bleiben.

Verwendung

Gesundheit:
Helfen gegen Blähungen, appetitanregend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd.

Gebrauch:
Aus den Früchten wird ein Öl gewonnen, das in der Likörindustrie und für Salben verwendet wird.
Gemahlen wird Lorbeersamen Gewürzmischungen beigefügt.
Verwendungs- und Handelsform: Gemahlene Lorbeerblätter sollte man nicht kaufen, weil das Aroma leicht verfliegt; dagegen sind die im Handel erhältlichen Lorbeerblätter sachgemäß behandelt und preiswert.
Der **Geschmack** ist leicht bitter, herb-würzig.

In der Küche:
Lorbeer muß außerordentlich sparsam verwendet werden, oft genügt ein halbes oder ein viertel Blatt.
Lorbeerblätter werden zu Fleisch-, Fisch- und besonders zu Wildgerichten, zu Soßen, Marinaden und Beizen sowie zu Essigfrüchten und Pasteten verwendet.
Bei Salzkartoffeln oder Gemüsen mitgekocht ergibt sich eine interessante Geschmacksveränderung.
Lorbeerblätter werden mitgekocht und vor dem Servieren herausgenommen.
Möchte man das Lorbeerblatt ergiebig nutzen, legt man es zerbröselt in ein Tee-Ei.
Die Beduinen würzen ihren Kaffe mit Lorbeer.

Rezepte
Kartoffeln mit Lorbeer
Sauerfleisch
Koteletts in Rotwein

Löwenzahn - Taraxacum officinalis, Korbblütler m

Andere Namen: Hundeblume, Kuhblume, Pißkraut, Butterblume

Andere Sprachen:
Dänisch : Lövetand
Englisch : Dandelion, Tarassaco
Französisch : Dent de Lion, Pissenlit
Italienisch : Dente di lione
Norwegisch : Löwetann

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : lange Pfahlwurzel.
Blätter : lanzettenförmig, gezähnt, grün; bilden Rosette.
Höhe : bis zu 30 cm.
Blüte : gelb, öffnet sich morgens und schließt sich abends.
Blütezeit : April/Mai, oft auch im Herbst.
Früchte : grau- bis hellbraune Nüsse, die 3 - 4 mm lang und 1 mm breit sind; sie befinden sich an Sporen, die zu einem weißen flauschigen Ball geformt sind.

Verbreitung:
Nördliche Hemisphäre.
Als Heilpflanze kultiviert in Thüringen (Jenalobnitz) und Bayern (Schweinfurt).

Geschichte:
Es ist nicht belegt, daß der L. schon im Altertum als Nahrungs- oder Heilmittel verwendet worden ist.

Erste Überlieferung findet sich in Schriften arabischer Ärzte im 11. Jhdt. (Avicenna).

Anmerkungen:
Der Name wird abgeleitet von der Gestalt der Blätter, die den Zähnen eines Löwen ähneln; erstaunlicherweise wird dieser Name in mehreren Sprachen gleich verwendet.
Es gibt noch eine andere Erklärung gibt es für den Namen: traxis (griechisch) = Augenentzündung; es wird berichtet, daß der arabische Arzt Avicenna mit dem Milchsaft des L. Augenentzündungen behandelt habe.
Es gibt in den verschiedenen Regionen der deutschen Sprache etwa 500 verschiedene Bezeichnungen für L.

Während des Krieges trocknete man die Wurzeln, um daraus einen Kaffee-Ersatz zu gewinnen.

Am 3. Tag bei abnehmenden Mond gepflückt und am selben Tag den Saft auf eine Warze gestrichen, läßt die Warze verschwinden.

Der österreichische Dichter Josef Weinheber:
„Keine Vase will dich.
Keine Liebe wird durch dich erhellt.
Aber deines Samens reine weiße Kugel
träumt wie eine Wolke, wie der Kern der Welt.

Lächle! Fühl dich wohl gedeutet!
Blühe! So wird aus Schweigen Huld.
Bittre Milch und Flaum, der gleitet:
O, nicht Haß - den Himmel weitet Weisheit, Stillesein, Geduld.

Wärst du auf der Höh geboren,
Ferne, selten, früh empor:
Teilsamslosen Gang der Horen
Blühest ruhmvoll unverloren, Groß, dem Wunder vor.“

In den morphologischen Studien schreibt Goethe:
"Wenn man die Stiele des Löwenzahns an einem Ende aufschlitzt, die beiden Seiten des hohlen Röhrchens sachte voneinander trennt, so rollt sich jede in sich nach außen und hängt im Gefolge dessen als eine gewundene Locke spiralförmig gewunden herab, woran sich die Kinder ergötzen und wir dem tiefsten Naturgeheimnis nähertreten."

Wirkstoffe:
Vitamin A, C, und D, Bitterstoffe, Colin, Inulin, Taraxin, Saponine.
Der Anteil an Wirkstoffen schwankt während des Jahres beträchtlich, so enthält die Wurzel im Frühjahr 1,7%, im August jedoch 5% Inulin.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : L. paßt sich allen Böden an und wächst überall, leider zu häufig in Gärten und auf Rasen.
Da die Blätter der wildwachsenden L. sehr bitter sind, wurde eine Gartenpflanze gezüchtet, die längere und hellere Blätter hat.
Besonders in Italien und Frankreich ist es üblich, L. zu kultivieren; die Samen sind inzwischen auch

in Deutschland erhältlich.
Vermehrung : der Samen wird im April gesät (Blumentopf oder Frühbeet) und, wenn er etwa 10 cm hoch ist, vereinzelt.
Im Garten : Anspruch an den Boden und den Platz stellt er - wie sein wilder Bruder - nicht.
Im Haus : kann in Balkonkästen kultiviert werden, in Blumentöpfen wird es sich kaum lohnen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Zum Verzehr sind nur die zarten Frühlingsblätter zu gebrauchen, später werden die wilden Blätter zu bitter.
Es gibt jedoch Züchtungen, die ganzjährig zu genießen sind.
Junge Knospen (für Kapern) sind vor der Blüte zu sammeln.
Die Wurzeln, die zu medizinischen Zwecken verwendet werden, gräbt man im Herbst aus.

Aufbewahrung:
Die Blätter können getrocknet werden - wenn man sie zu Heilzwecken aufbewahren will; genießbar sind sie getrocknet nicht mehr.

Verwendung

Gesundheit:
Stark harntreibend, appetitanregend.
Verhindert die Bildung von Gallensteinen und regt Leber- und Gallentätigkeit an, blutreinigend.
Tee:
1 - 2 TL Wurzel und/oder Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten stehen lassen; ist zu empfehlen als Kur - dann 6 Wochen lang morgens 1 Tasse davon trinken.

Gebrauch:
Die Wurzeln wurden in Notzeiten getrocknet, geröstet und gemahlen und als Kaffee-Ersatz benutzt; weil nicht koffeinhaltig, wird L. auch heute noch in Reformhäusern angeboten.
Die Wurzeln sind ein Färbemittel für Wolle (hellgrün).
Verwendungs- und Handelsform: Frische Blätter.
Geschmack: leicht bitter.

In der Küche:
Nur sehr junge Blätter oder besondere Züchtungen werden zu Salaten, Suppen, Soßen verwendet.
Die Engländer legen im Frühling die Blätter auf ihr Butterbrot, die Holländer braten die Knospen.
Die kleinen und jungen Knospen werden als Kapern in Essigwasser eingelegt.

Rezepte
Löwenzahn-Gemüse
Löwenzahn-Salat

Mädesüß - Filipendula ulmaria; Rosengewächse, s

Andere Namen: Spierstaude, Geißbart
Engl.: Meadowsweet; Franz.: Reine de Près, Fleur d'ulmaire

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Stengel : hohl, gefurcht.
Blätter : fiederschnittig, 15 - 50 cm lang.
Höhe : bis zu 1,2 m.
Blüte : viele kleine weiße oder gelbe Kronblüten in Dolden.
Blütezeit : Juni/August.

Verbreitung:
Nördliche Hemisphäre.

Anmerkungen:
Gerard (16. Jhdt.) nennt sie die volkommenste Streublüte, weil der Duft keine Kopfschmerzen hervorrufe.
In Kirchen wurde Mädesüß als Aromakraut gestreut.
Queen Elizabeth I. ließ dieses Kraut häufig in ihren (ungelüfteten) Räumen zur Luft-Verbesserung verstreuen.
Den Druiden war diese Pflanze heilig.

Wirkstoffe:
Bis zu 0,2% ätherisches Öl mit Gaultherin und Salicylaldehyd; Vanillin, Heliotropin.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : auf feuchten Wiesen, an Gräben, Bächen, Flüssen und Mooren, auf sandigen oder lehmigen Böden.
Vermehrung : durch Aussaat im Herbst in Kästen oder durch Wurzelteilung - die Entwicklung jedoch mehrere Jahre; deshalb empfiehlt es sich, durch Wurzelteilung Jungpflanzen zu gewinnen. Im Frühjahr werden die Pflanzen im Abstand von 30 cm in das Beet gesetzt.
Im Garten : der Boden soll feucht sein, ein schattiger Platz wird bevorzugt.
Im ersten Jahr entwickelt die Pflanze nur Blätter, ab dem zweiten Jahr folgt die volle Entwicklung.
Im Haus : die Pflanze kann auch in Blumentöpfen gehalten werden, jedoch benötigt sie täglich mindestens 5 Stunden Sonne.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Im Frühjahr können die Blüten geerntet werden.

Aufbewahrung:
Die Blüten können sowohl getrocknet wie tiefgefroren werden.

Verwendung

Gesundheit:
Anregend, harntreibend.
Tee:
1 EL der getrockneten Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen; ist ein altes Hausmittel gegen Nierenbeschwerden.

Gebrauch:
Den Blüten entströmt ein leichter Mandelgeruch, deshalb werden sie in Wäscheschränke gelegt oder in Duftschalen mit anderen Duftblüten.
Verwendungs- und Handelsform: die frischen Blüten.
Geschmack: aromatisch, süßlich.

In der Küche:
Die Blüten sind eine Würze für Bier und Wein; Marmeladen und eingelegte Früchte können damit aromatisiert werden, aber auch (süße) Suppen.

Majoran - Origanum majorana o. hortensis, Lippenblütler, m

Andere Namen: Wurstkraut, Maigram, Dost
Siehe auch Oregano

Andere Sprachen
Arabisch : Marzahnjush, rigani
Chinesisch : Ma-Yueh-Lan-Hua
Englisch : Marjoram
Französisch : Marjolaine
Italienisch : Maggiorana
Japanisch : Mayorana
Niederländisch : Marjolein
Norwegisch : Merian
Portugiesisch : Manjerona
Russisch : Majoran
Schwedisch : Mejram
Spanisch : Amáraco

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch, Staude
Wurzel : vielästig.
Stengel : vierkantig, aufrecht, oben verzweigt.
Blätter : klein und eiförmig.
Höhe : 40 bis 50 cm.
Blüte : weiß bis rosafarben, fächerartige Rispe.
Blütezeit : Juli/September.
Früchte : kleine gelbe bis braune Nüsse.

Es gibt zwei Arten:
Blatt-Majoran (Französischer Stauden-Majoran) mit längeren Stielen.
Knospen-Majoran (Deutscher Majoran), einjährig mit kürzeren Stielen.

Oregano und Majoran sind enge Verwandte; sie unterscheiden sich durch die Größe der Blätter und Oregano hat den kräftigeren Geschmack, besonders, wenn er in den Mittelmeerländern gewachsen ist.
Es sind folgende Züchtungen bekannt:
Marietta : Quedlinburger Saatzucht.
Max : Quedlinburger Saatzucht.
Marcelka : Züchter: Semex, Slowakei.
Miraz : Züchter: Institut für Heilpflanzenforschung, Polen.
Vertrieb: Pharmaplant, Artern.
Francia : Züchter: Heilpflanzenforschungsinstitut, Ungarn.

Verbreitung:
Ursprünglich in Indien.
In allen Ländern der gemäßigten Zonen.
Hauptanbaugebiet in Deutschland: Aschersleben in Sachsen-Anhalt.

Geschichte:
Ursprünglich in Indien brachten arabische Händler das Gewürz nach Europa.
Apicius (1. Jhdt.) zählt in seinem Kochbuch Majoran zu den 10 am häufigsten gebrauchten Gewürzen.

Anmerkungen:
Die Araber, die das Gewürz nach Europa brachten, nannten es "Marjamie" = der Unvergleichliche.

Nach der griechischen Mythologie ließ Amaracus, Sohn des Königs Kyneras von Zypern, einen Krug mit einer Salbe fallen; in seinem Schrecken darüber verwandelte er sich in Majoran.

Schon Catull hatte in den "Hymnen an Hymen" gedichtet:
"Eingeborener am Helikon,
Holder Sproß Uranias,
Der du sanft in des Mannes Arm
Das aufblühende Mädchen ziehst.
Heil Dir, mächtiger Hymen!
Komm, die Blüte des lieblichen
Majorans um die Sirn,
In der linken den strahlenden Hochzeitsschleier,
Den weißen Fuß in der goldenen Sandale."
Also wieder ein Aphrodisiakum.
Auf Sizilien gab es soviel wilden Majoran, das es dort eine Stadt Marjora genannt wurde.
Auf Kreta wurden Majoransträuße als Auszeichnung getragen.

Im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg hängt das Bild eines elsässischen Malers von 1490; dort ist die Jungfrau Maria dargestellt, umgeben von blühenden Majoranpflanzen, und sie hält auch einen Majoranzweig in der Hand.
Majoran wurde zu dieser Zeit auch "Kräutlein Wohlgemut" genannt.

Wirkstoffe:

Ätherisches Öl ist zu 0,7 bis 3,5% enthalten; die Menge ist abhängig von Herkunft, Klima, und Erntezeit;
darin Carvacrol, Sabinen, Terpinen, Terpinenol, Origanol, Linalool.

Anbau

Garten/Haus : manche Sorten sind einjährig, andere sind winterhart und können mehrere Jahre gehalten werden.
Wildwachsend : an sonnigen Hängen, Wegrändern.
Vermehrung : die Pflanzen werden aus Samen gezogen (im Zimmer oder Frühbeet vorkeimen, nach Frostende pikieren und im Abstand von 20 cm auspflanzen - Keimdauer 2 - 3 Wochen); in gleicher Weise verfährt man mit den mehrjährigen, die man aber auch beim Gärtner kaufen kann (deshalb beim Kauf von Samen oder Pflanzen danach fragen!).
Einfacher läßt sich M. durch Wurzelteilung oder Wurzelstecklinge vermehren.
Im Garten : M. stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden, ist ertragreicher auf humusreichem, lockerem Sand- oder Lehmboden; M. wächst an sonnigem wie halbschattigem Platz.
Im Haus : 2 Pflanzen lassen sich in einem Topf (oder einer Ampel) ziehen; den Boden nicht verkrusten lassen, häufig gießen, jedoch erst, wenn die Erde abgetrocknet ist. Täglich brauchen die Pflanzen 5 Stunden Sonnenlicht.
Pflege : jäten, hacken, wässern. Blütenknospen ständig zurückschneiden, um Blattbildung anzuregen.
Nach jeweils 2 - 3 Jahren sollen die Pflanzen ausgegraben, die Wurzeln geteilt und möglichst an anderen Stelle wieder ausgepflanzt werden.

Ernte:
Kraut ab Juni vor oder spätestens während der Blüte schneiden. Es sollte morgens geerntet werden, weil zu dieser Zeit der Ölgehalt am höchsten ist.

Aufbewahrung:
Bei Trocknung behält M. sein Aroma; kann aber auch tiefgefroren werden.

Verwendung

Gesundheit:
Galt als Allheilmittel; löst Darmkrämpfe und Harn, Verdauungshilfe für Fett.
Tee: 2 TL auf kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, durch Sieb schütten.
Badezusatz: entspannend.
Gebrauch:
Majoran vertreibt Ameisen und verhindert das Ranzigwerden von Fetten (z. B. ausgelassenes Schweine- oder Gänseschmalz).
Verwendungs- und Handelsform: M. kommt frisch, getrocknet, gerebelt, geschnitten oder gemahlen in den Handel.
Geschmack: M. duftet stark und schmeckt aromatisch, entfernt dem Thymian ähnlich, leicht brennend, süßlich.

In der Küche:
Suppen, Soßen, Füllungen, Pasteten, Hammelfleisch, Lebergerichte, Würste, Erbsen- und Bohnensuppe.
Bratäpfel mit Majoran.
In Italien mit Arborio-Reis oder Polenta.

In England mit Gans und Kastanien.
Kräuterverträglichkeit: Basilikum, Beifuß, Rosmarin; in der Wurst mit Thymian.

Rezepte
Wurstpfanne
Leberpastete
Bauchfleisch mit M.

Mandeln - Prunus dulcis var. amara, Rosengewächse, m

Süße Mandeln Engl.: Almond; Franz.: Amande
Bittermandeln Engl.: Bitter Almond; Franz.: Amande amére

Beschreibung

Aussehen:
Baum, dem Pfirsich und der Aprikose verwandt.
Stengel : die Zweige sind dornig.
Blätter : die Blätter glänzen, sind lanzettähnlich und gezähnt.
Höhe : 8 - 10 m hoch, manchmal aber auch nur strauchartig.
Früchte : die Früchte sind Kerne mit brauner Haut, 2 - 3 cm lang, in der Mitte bis 1 cm breit.

Verbreitung:
Mittelmeerländer, Mittlerer Osten, besonders Kalifornien.

Anmerkungen:

Im "Cyrano de Bergerac" hat der französische Dichter Edmond Rostand „Tartelettes amandines“ (Mandeltörtchen) das Rezept in Gedichtform veröffentlicht.

Wirkstoffe:
Benzaldehyd (95%), Blausäure (2 - 4%), Mandelsäurenitril, Benzoin, Aldehydharze
Erst wenn das Nußfleisch mit Wasser in Berührung kommt findet eine chemische Reaktion statt: das Glykosid Amygladin verwandelt sich in Bittermandelöl und Blausäure, deren Anteil zwar 2 - 4% betragen kann, die sich jedoch leicht verflüchtigen, besonders beim Erhitzen.

Anbau

Garten/Haus : Vermehrung durch Samen.
Im Garten : der Mandelbaum wächst nur in sehr warmen Lagen (in Deutschland an der Bergstraße, aber anonsten bringen die Bäume es nicht über die Blüte hinaus).
Im Haus : nur als Zierstrauch oder zur Aufzucht zu verwenden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Mandelkerne werden meist aus den mehr oder weniger harten Früchten maschinell ausgebrochen.

Aufbewahrung:
Trocken in dunklen, luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Der Anteil an Blausäure kann bei höheren Dosen zu Vergiftungen führen; deshalb wird der Anteil von Blausäure während der Produktion reduziert.

Gebrauch:
Die Früchte werden ausgepreßt, um das Öl zu gewinnen; die pulverisierten Rückstände verarbeitet die Likör- und kosmetische Industrie.
Verwendungs- und Handelsform: die Mandelkerne; die besten kommen aus Italien: Avola, Bari und aus Frankreich: Provence.
Sowohl zur Vermeidung von Blausäure wie aus Kostengründen sind vorwiegend synthetisch hergestellte Backaromen in kleine Gläschen gefüllt im Handel; dann muß es gekennzeichnet sein: Benzaldehyd.
Geschmack: nussig, leicht bitter.

In der Küche:
Aromatisieren von Kuchen, Gebäck und Süßspeisen.
Man entfernt die Haut, indem man die Mandeln 2 - 3 Minuten in kochendes Wasser gibt und sie danach abzieht; sie müssen danach sofort verbraucht oder getrocknet werden, sonst schimmeln sie.
Ohne Bittermandel geht es nicht: Marzipan.
Vor einem "feuchten Abend" gegessene Bittermandeln erhöhen die Trinkfestigkeit und beugen dem Kater vor.

Rezepte
Mandelsoße griechisch
Marzipan selbstgemacht
Gewürzte Mandeln

Meerettich - Cochlearia armoracia, Kreuzblütler, auch Armoracia rusticana, m

Andere Namen: Bauernsenf
Engl.: Horseradish; Franz.: Cran, Raifort; Österr.: Kren

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : vielköpfig, pfahlartig; außen gelblich-braun, innen weiß, 60 cm lang, viele Ausläufer.
Stengel : bis zu 1 m lang.
Blätter : grundständig, grün, werden bis zu 1m lang.
Höhe : bis 1,2 m.
Blüte : gelblich-weiß, traubenförmig.
Blütezeit : Mai/Juli.
Früchte : kleine Schoten, in denen sich die Samen befinden.

Verbreitung:
Ursprung in Südwesteuropa; jetzt in Europa, Asien Nordamerika.
In Deutschland wird M. insbesondere in Bayern (Bamberg, Nürnberg) sowie im Spreewald angebaut.

Geschichte:
Zwischen dem 10. und 12. Jhdt. wurde von den Slawen M. nach Mitteleuropa gebracht.

Anmerkungen:
Mittelhochdeutsch „merratih“ = großer Rettich.

Wirkstoffe:
Allyl- oder Butylsenöl, das zu 0,05% in der Wurzel enthalten ist (bringt die Schärfe), Glykosid Sinigrin, aber auch reichlich Ascorbin (Vitamin C).

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : an Wegen, Gräben und Schuttplätzen.
Vermehrung : (vegetativ) durch 20 bis 30 cm lange Wurzelstücke (Fechser genannt) werden im Frühjahr im Abstand von
40 cm schräg eingegraben. Die Seitenwurzeln werden nach der Ernte abgetrennt, auf 20 bis 30 cm lange Stücke geschnitten und wiederum als Fechser verwendet.
Im Garten : Halbschatten. Leichter, sandiger Boden.
Im ersten Jahr bildet sich eine Rosette aus bis zu 1 m hohen Blättern; in den folgenden Jahren werden die Blätter etwas länger. Ende Juni werden die Wurzeln ausgegraben und die drei Seitenwurzeln entfernt, sodaß man eine kräftige Hauptwurzel erhält.
Im Haus : nicht geeignet (lange Wurzel.).
Pflege : ausreichend feucht und unkrautfrei halten.
Im Juli/August werden die Pflanzen mehrmals freigelegt und abgerieben.

Ernte:
Im Spätherbst werden die Wurzeln ausgegraben; die dünneren Seitenwurzeln werden in Stücke geschnitten und werden im nächsten Frühjahr wieder ausgepflanzt.

Aufbewahrung:
In Sand im Keller verwahren. Man kann sie auch im Frühherbst ernten - dann ist der M. noch zart; gerieben hält er sich in Weinessig.

Verwendung

Gesundheit:
Stark entzündungshemmend, hautreizend, mildert Hustenreiz, harntreibend.
Als Umschlag zu verwenden bei Gicht, Rheuma, Ischias.
Ein uraltes Rezept bei Erkältungen: einen dicken Rettich aushöhlen, Loch mit Honig füllen, einige Stunden warm stehen lassen. Löffelweise auf der Zunge zergehen lassen.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: gehandelt werden die frischen Wurzeln, gerieben in Gläsern (häufig mit Sahne gemischt), gemahlen und getrocknet.
Geschmack: scharf, pfeffrig.

In der Küche:
Zu Soßen, Eiern, Fisch, Fleisch (z. B. Roastbeef).
Einlegen von Gurken und Gemüse.
Die Soßen werden kalt hergerichtet, denn bei Erwärmung gehen das Aroma und die Wirkstoffe verloren.
Der scharfe Geschmack kann durch geriebenen Apfel, Sahne, Joghurt oder Fleischbrühe gemildert werden.
In Skandinavien mit Preiselbeeren gemischt zu Wild.

Rezepte
Meerrettich russisch

Merrettich. östereichisch
Voralberger Kren-Suppe

Melisse - Melissa officinalis, Lippenblütler, w

Andere Namen: Zitronenmelisse, Bienenkraut, Herztrost
Engl.: Lemon Balm; Franz.: Baume, Citronelle; Ital.: Citronella

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : mehrköpfiger Wurzelstock, zahlreiche, bis zu 30 cm lange Wurzeln.
Stengel : vierkantig, aufrecht.
Blätter : eiförmige, am Rand gesägte Blätter, die bis zu 8 cm lang und 5 cm breit werden.
Höhe : bis zu 1m .
Blüte : blau-weiß oder rosa.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : 1,5 - 2,0 mm lange und 0,75 - 1,0 mm breite gelbe bis braune, glänzende Nüsse.
Es sind bekannt
Quedlinburger Niederliegende : Erzeuger: Pharmaplant, Artern
Citronella : Quedlinburger Saatzucht

Verbreitung:
Weltweit.

In Deutschland: Thüringen, Franken, Baden, insgesamt 140 ha.

Geschichte:
In der Mittelmeer-Region ist M. seit 2 000 Jahren bekannt.
Dioskurides nennt M. als Mittel gegen Skorpion- und Spinnenbisse.
Der arabische Arzt Avicenna (11. Jhdt.) erwähnt, daß M. zur Stärkung der Vitalität und Vertreibung der Melancholie diene.
Hildegard von Bingen meint, M. mache das Herz freudig.
Albertus Magnus, Paracelsus und Hufeland haben die M. wegen ihrer Heilwirkung gepriesen.
Den Melissengeist der Karmeliterin (Klosterfrau) Maria Clementine Martin gibt es seit 1826. Es enthält außer Melisse Zitronenschale, Koriander, Muskatblüte und Angelika.

Anmerkungen:
Melissa (griechisch) = Honigbiene.

Wirkstoffe:
In den frischen Blättern sind zu 0,05 bis 0,15% ätherische Öle enthalten, die aus Citronellal (40 %), Geranial, Geraniol, Neral u. a. Komponenten bestehen.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, nicht sehr winterhart.
Vermehrung : durch Samen, Wurzelteilung oder Stecklinge.
Schwierig aus Samen zu ziehen (Keimdauer 2 - 3 Wochen), deshalb beim Gärtner kaufen.
Der Wurzelstock bildet Ausläufer, die neue Pflanzen treiben; daher werden die Sträucher im Herbst oder im Frühjahr ausgegraben und geteilt.
Die Pflanzen sollen einen Abstand von 50 cm haben, damit sie sich ausdehnen können.
Im Garten : humusreicher, sandiger Boden, warm, nicht zu trocken. Sonniger Platz wird bevorzugt.

Ansonsten sehr anspruchslos; bei heißer Witterung gießen.
Im Haus : in Töpfen und Balkonkästen gut anzuziehen, mindestens 5 Stunden Sonnenlicht.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Nach 4 - 5 Jahren sollen die Pflanzungen erneuert werden, weil die Pflanzen degenerieren.

Ernte:
Die Blätter können schon ab Mai geerntet werden, die man morgens von unten und möglichst von den Seitentrieben pflückt. Das stärkste Aroma haben die Pflanzen kurz vor der Blüte.
Um für den Vorrat zu ernten, schneidet man die Stengel in einer Höhe von etwa 10 cm ab und trocknet sie in Bündeln an einem schattigen, luftigen Ort.

Aufbewahrung:
Nach dem schnellen Trocknen rebeln und in einem Gefäß mit Deckel aufbewahren.
Leider verliert getrocknete M. gegenüber den frischen Blättern sehr an Würzkraft, deshalb sollte man Tieffrieren vorziehen.
Melisse läßt sich - in kleine Stücke geschnitten - gut in Öl ohne Aromaverlust aufbewahren.

Verwendung

Gesundheit:
In der Heilkräuter-Literatur wird Melisse sehr häufig erwähnt; die beruhigende Wirkung ist weniger streng als bei Baldrian.

Außerdem senkt M. den Cholesterinspiegel des Blutes.
M. ist entzündungshemmend, beruhigend und blutdrucksenkend.
Ein Lappen mit zerriebenen Melissenblättern wirkt bei Insektenstichen lindernd.
Tee: hat beruhigende (Nervosität, vor dem Schlafengehen) und krampflösende (Blähungen) Wirkung.
2 TL mit einer Tasse Wasser überbrühen, 10 Minuten stehen lassen, durch Sieb gießen; mit Honig süßen.
Badezusatz: belebend, riecht gut.

Gebrauch:
M. wird von der Parfüm-Industrie engesetzt. Das Öl wird aus den Blättern gepreßt.
Verwendungs- und Handelsform: Frische und getrocknete Blätter.
Geschmack: Melisse hat einen leicht säuerlichen, frischen Geschmack.

In der Küche:
Obstsuppen, Salate, Soßen, Suppen, Quark, Soßen für Wild, Geflügel, Obstsalate und Marmelade.
Der typische Geschmack von Melisse läßt sich bei der Mischung mit Joghurt erfahren.
Besonders in Longdrinks und in Eisgetränken macht sich M. sowohl geschmacklich wie auch optisch sehr gut.
Kann mitgekocht werden.
Verträglichkeit: Das zarte Aroma wird leicht von anderen Aromen überdeckt.

Rezepte
Fischfilet mit Melisse
Melissen-Käsekuchen
Champignon-Salat

Minze - Mentha ..., Lippenblütler, w

Andere Namen: Pfefferminze, Polei-, Duft-, Grüne, Krause Minze

Verschiedene Minz-Arten:
M. Mentha piperita : Pfefferminz.
Häufigst angebaute Sorte ist der Englische oder Mitcham-Pfefferminze.
Die in Deutschland bekanntesten sind Pfälzer, Thüringer und Württemberger Pfefferminze.
M. aquatica : Wasserminze, Bachminze, häufig wildwachsend anzutreffen.
var. crispae : Krauseminze.
M. arvensis : Ackerminze, riecht unangenehm.
(ssp.) piperascens ist Basis des Japanischen Minzöls.
M. citrata : Zitronenminze, riecht unangenehm.
M. longifolia : Roßminze, (auf feuchten Böden wildwachsend).
M. nemorosa : Wollige Minze.
M. piperita : Pfefferminze, am häufigsten verwendet.
M. pulegium : Poleiminze.
M. rotundifolia : Ananasminze.
M. spicata : Grüne Minze, Frauenminze.
deren Unterart (ssp) crispa wird in Nordamerika, England und Südeuropa angebaut; die ätherischen Öle dieser Pflanze sind mentholfrei und werden als Geschmacksstoff vorwiegend für Kaugummi verwendet; ist auch häufig verwildert anzutreffen.
Es gibt viele weitere verschiedene Arten.

Andere Sprachen:
Arabisch : na'na
Englisch : Mint
Französisch : Menthe
Hindi : podina
Italienisch : Menta

Laotisch : pak hom ho
Malaiisch : daun pudina
Persisch : nanah
Singhalesisch : meenchi
Thailändisch : bai saranae

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : kriechen flach und haben sowohl ober- wie unterirdische Ausläufer.
Stengel : viereckig, behaart, aufrecht.
Blätter : grün, sie werden bis zu 7 cm lang und 3 cm breit; sie sind länglich, fast dreieckig und an den Rändern scharf gezackt und behaart.
Höhe : die Höhe der einzelnen Arten ist unterschiedlich, sie reichen von Bodendecker (Poleiminze) bis zu 50 cm.
Blüte : rosarot bis violett.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : DIe Frucht zerfällt in 4 einsamige Nüßchen
Es gibt 20 Arten, die durch häufige Bastardisierung weitere Arten bilden.

Das Bundessortenamt erwähnt folgende Sorten:
Minze A, Herkunft : Pharmaplant, Artern;
Minze B, Herkunft : Pharmaplant, Artern;
Multimentha, Erzeuger : Pharmaplant, Artern;
außerdem:
Columna, Züchter: Forschungsstation für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;
De Banat, Züchter: Forschungsstation für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;
Grüne Minze, Herkunft: Bergkräutergenossenschaft Sarleinsbach, Oesterreich;
Krasnodarskaja 2; Züchter: Altrussisches Institut für Arznei- und Aromapflanzen;
Mentola, Züchter: Züchtungsinstitut f. Futterbau, Tschechien;
Mitcham, Ungarn;
u. v. a.

Verbreitung:
Weltweit.
In Deutschland in Thüringen und in der Pfalz gewerblich angebaut; Anbaufläche: 400 ha.

Geschichte:
Zuerst aus China überliefert.
Die Ägypter haben etwa 1 000 v. Chr. in den Gräbern Kränze hinterlassen, in denen sich auch Minze fanden.
In den griechischen Mythen wird geschrieben, daß die eifersüchtige Persephone, Gattin des Hades, Herrschers der Unterwelt, die schöne Mintha tötete; aus deren Körpergliedern entsprossen Minze.
In den Capitulare de villis ist Poleiminze und Krause Minze aufgelistet.

Anmerkungen:
Mentha (griechisch) Gattin des Unterweltgottes Hades, piperita = Pfeffer.
Die Römer streuten Minze an Orten, an denen gefeiert wurde; sie würzten auch Weine mit Minze.
Walafried Strabo, Mönch auf der Insel Reichenau (842 n. Chr.) schrieb: "Wenn aber einer die Kräfte und Arten der Minze samt und sonders zu nennen vermöchte, so müßte er auch gleich wissen, wie

viele Fische im Roten Meer wohl schwimmen".
Im Mittelalter wurde M. als Verhütungsmittel gebraucht: M. läßt Sperma gerinnen.
In England häufig verwendet.
Seeleute nahmen Minze mit auf lange Reisen, um altes Wasser trinkbar zu machen.

Wirkstoffe:
Wesentlicher Bestandteil des zu zwischen 0,5 und 4 % enthaltenen ätherischen Öles ist Menthol und Methylacetat, daneben Cineol, Jasmon, Pinen, Cadinen, Menthofuran.
Durch Wasserdampfdestillation wird Minzöl gewonnen; dieses enthält 50 - 86% 1-Menthol (Pfefferminzcampher), 7 - 25 % Menthon sowie Menthenon, Cineol, Terpene, Terpenalkohole und -aldehyde.
Alle genannten Werte sind abhängig von Art, Sorte, Standort, Klima und Saatgut.

Anbau

Garten/Haus: ausdauernd, winterhart. Angebaut wird fast ausschließlich Pfefferminze (M. piperita).
Wildwachsend: auf vorwiegend feuchten Böden, Wiesen, Ufern, Mooren.
Vermehrung:
Durch Samen: März/April im Frühbeet, flach mit Erde bedecken, feucht halten; Keimdauer 15 - 20 Tage.
durch Wurzelteilung; Wurzel oder Wurzelstücke (Rhizome), 5 cm tief mit einem Reihenabstand von 40 cm einpflanzen.
Im Garten: leichte Böden, feuchte, sonnige, windgeschützte Lage, auch Halbschatten. Gedeiht in Moorböden besonders gut. Weil die Wurzeln sich schnell ausbreiten, besteht die Gefahr, daß sich Minze stark verbreitet; entweder muß man diese Ausläufer regelmäßig im Herbst abstechen oder man umrandet das Minze-Beet mit Dachziegeln oder Plastikstreifen mindestens 20 cm tief; man kann einzelne Pflanzen auch in Töpfe setzen und die Töpfe eingraben.
Im Haus: in Töpfen zu halten; müssen täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht haben; um sie zur intensiven Blattbildung anzuregen, sollen sie ständig auf eine Höhe von 15 cm zurückgeschnitten werden. Falls die Blätter gelb werden, müssen die Pflanzen in einen größeren Topf umgesetzt werden. Nicht zu trocken werden lassen, aber auch nicht zu naß.
Pflege: jäten, hacken, wässern.
Blüten entfernen, um zur Blattbildung anzuregen.

Ernte:
Ganzjährig Blätter; sie sind aromareicher vor der Blüte; zum Verbrauch deshalb vor der Blüte ernten.
Der Aromagehalt ist in den Morgenstunden, nach Abtrocknen des Taues, am höchsten.

Aufbewahrung:
Trocknen, rebeln und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren; verlieren nach und nach das Aroma,
deshalb ist es besser, P. einzufrieren.

Verwendung

Gesundheit:
Pfefferminzöl zur Schmerzlinderung bei Kopfschmerzen, Erkältung, entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend.
Tee: Krampflösend, beruhigend; im Sommer eiskalt sehr erfrischend.

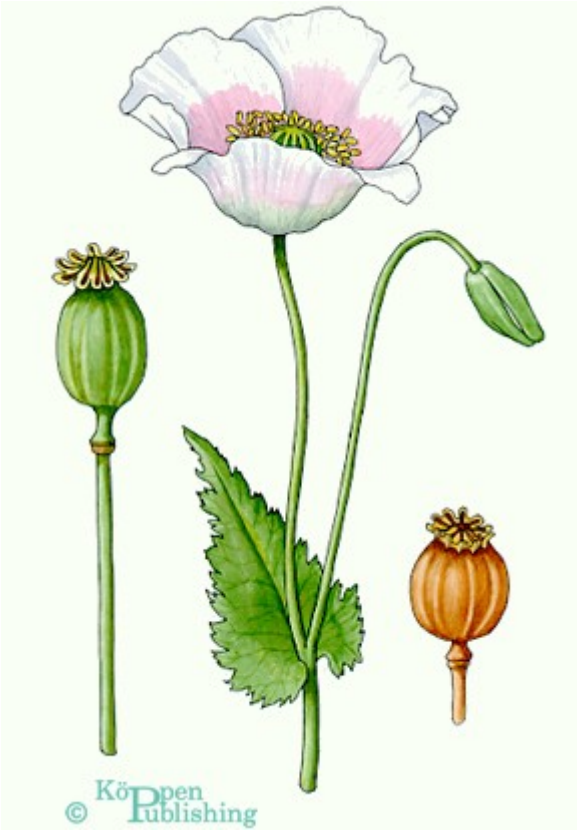
Minztee:
2 TL schwarzer Tee
4 EL gehackte Minze
Tee und Minze in einem l kochendem Wasser 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen; jeder süßt mit Zucker oder Honig nach seinem Geschmack.
Badezusatz: Hautreinigend.

Gebrauch:
Industriell: Likör und Essig. Wird in Bitterlikören, z.B. Crème de Menthe, verwendet.
Das aus den Blättern gewonnenen Öl wird zu Mundwasser, Likören und Bonbons (Kaugummi) verwendet).
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch und getrocknet.
Geschmack: Pfefferminz hat einen charakteristischen frischen, fast pfeffrigen Geschmack.

In der Küche:
Lamm, Wild, Soßen, Süßspeisen, Sorbets. Alle Obstsalate - heimische oder exotische - bekommen durch Minze ein apartes Aroma.
Kräuterverträglichkeit: verträgt sich nur mit sehr stark aromatischen Kräutern wie Knoblauch oder Thymian.

Rezepte
Melonen-Minze-Salat
Englische Mint-Sauce
Minz-Sorbet
Karotten mit Minze
Apfel-Minz-Chutney

Mohn - Papaver somniferum, Mohngewächse, m



Andere Namen: Schlafmohn, Gartenmohn

Andere Sprachen:
Englisch : Opium Poppy
Französisch : Coquelicot
Hindi : khas-khas

Andere Arten:
P. rhoeas : Klatschmohn, Unkraut
P. dubium : Saatmohn, Unkraut
P. alpinum : Alpenmohn, wächst mit mehreren Unterarten in den Bergen.
Es gibt weitere Arten, die als Zierpflanzen in Gärten gehalten werden.

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : Pfahlwurzel.
Stengel : behaart.
Blätter : länglich eiförmigfiederteilig, behaart.
Höhe : von 10 cm bis zu 1,5 m.
Blüte : weiß mit violettem Fleck oder purpurviolett mit schwarzem Fleck, Durchmesser bis 10 cm.
Blütezeit : Juli/September.
Früchte : der Samen der Mohnpflanze befindet sich in einer Kapsel; die Körner sind rund und blau-grau, der Durchmesser beträgt etwa 1 mm. Eine Kapsel kann bis zu 30 000 Körner enthalten.
Es gibt über 100 Mohnarten.

Verbreitung:
Weltweit.
Hauptanbauländer sind: Asien, Türkei, Balkan- und Mittelmeerländer, Tschechien, Polen und Rußland.

Geschichte:
Vor 4 000 Jahren (Jungsteinzeit) im östlichen Mittelmeergebiet angebaut; aus dieser Zeit stammen auch archäologische Funde vom Niederrhein.
Vor 3 000 Jahren von den Sumerern als heilige Pflanze verehrt.
In einem Tempel in Kition auf Zypern wurde eine 3 000 Jahre alte Opiumpfeife aus Elfenbein gefunden.
Nachweislich vor 1 400 Jahren auf Kreta kultiviert.
Die Römer backten Kuchen mit Mohn und Honig, den Sportler aßen, um schnell Energie zu gewinnen (das Dopingmittel der Antike).
Aeneis und Ovid beschreiben die Wirkung des Mohnes.

Nicht der Gebrauch des Mohns als Gewürz, sondern als Rauschmittel (siehe Gesundheit) führte zu dem chinesisch-englischen Opiumkrieg (1848 - 52); die Chinesen erlaubten bis dahin nicht den Export von Mohn, der Krieg eröffnete den Handel mit anderen Ländern, die nun in der Lage waren, Opium als Medikament zu benutzen.

Anmerkungen:
Opion (griech.) = Milchsaft
Nach Theokrit soll der Mohn aus den Tränen der Aphrodite gewachsen sein, als sie um Adonis trauert; alles, was mit Aphrodite zu tun hat ist ein Aphrodisiakum, also bei den Griechen auch Mohn. Auch Homer erwähnt Mohn in der Odyssee: "den betäubenden Mohn, getränkt mit lethischem Schlummer".
In der griechischen Sage gibt der Gott des Schlafes der melancholischen Demeter (Göttin der Felder und Fluren) Mohn, die im Schlaf ihren Kummer vergißt.

Der Milchsaft der unreifen Kapsel enthält das berauschende Opium, das ab dem 17. Jhdt. von den Chinesen exzessiv gebraucht wurden.
Auch die Mohammedaner - denen Alkohol untersagt ist - genossen die Droge.

Laudanum - ein bekanntes Medikament - wurde 1670 von dem englischen Arzt Sydenham entwickelt; es enthält neben spanischem Wein Mohn, Safran, Zimt und Gewürzenelkenpulver.
Die intensiv rote leuchtende Farbe hat Dichter wie Maler immer wieder zu Kunstwerken angeregt: Claude Monet malte 1866 das Bild "Dèjeuner sur l'herbe", wo sich rote Mohnblumentupfer finden, 1890 malte er ein ganzes Mohnfeld "Champs de coquelicots".

Wirkstoffe:
50% sind fettes Öl, 20% Eiweiß; es sind 40 Alkaloide enthalten, darunter 3 - 23% Morphin, 0,1 - 2% Papaverin, 0,1 - 4% Codein, 1 - 11% Narcotin und 0,1 - 4% Thebain.

Anbau

Garten/Haus : einjährig.
Vermehrung : Aussaat zeitiges Frühjahr in das Beet, Reihenabstand 30 cm. Da die Samen sehr klein sind, ist es ratsam, sie mit Sand zu mischen, um zu dichte Aussaat zu vermeiden.
Nachdem die Pflanzen das dritte oder vierte Blatt gebildet haben, müssen sie im Abstand von 15 cm vereinzelt werden.

Im Garten : benötigt humusreichen Boden, sonnige Lage.
Im Haus : da die Wurzeln nicht sehr tief gehen, ist eine Anzucht im Hause möglich, allerdings werden mindesten 5 Stunden Sonnenlicht täglich benötigt.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Ständig muß ausgedünnt werden, die Pflanzen dürfen nicht zu dicht stehen.
Da die Mohnsamen von den Vögeln gefressen werden, ist es ratsam, zur Zeit der Reife Netze aufzuspannen.

Ernte:
Ab September sind die Samen ausgereift; die Kapseln werden abgeschnitten und getrocknet.
Weil die Kapseln sich leicht öffnen und die Mohnsamen dann herausfallen, muß man kurz vor der Reife täglich die reifen Kapseln abschneiden; Vorsicht: unreifer oder halbreifer Mohn kann giftig sein!

Aufbewahrung:
Trocken und gut verschlossen halten sich Mohnsamen 1 Jahr.

Verwendung

Gesundheit:
Wirkt schmerzstillend, sedativ, verstopfend.
Der Inhaltsstoff Papaverin steigert den Blutandrang in den Penis-Schwellkörpern, daher wird er bei Impotenz injiziert.

Gebrauch:
Mohnsamen werden verwendet als Gewürz und - gemahlen und ausgepreßt - als Öl; der Ölanteil liegt bei 40 - 50%, der wiederum einen Anteil von 60% Linolsäure (cholsterinsenkend) enthält; außerdem Eiweiß und Kohlehydrate.
Der Rückstand beim Pressen, Mohnkuchen, wird an Tiere verfüttert.
Der Mohnsamen reifer Früchte ist frei von Opium, also nicht gesundheitsschädlich.
Verwendungs- und Handelsform: Samenkörner, Öl.
Der **Geschmack** ist nußartig.

In der Küche:
Besonders in der israelischen Küche wird M. häufig verwendet.
Zu Kuchen und Gebäck, Soßen und als Gewürz mit Nudeln oder Reis. (Aber immer nur sofort verbrauchbare Mengen mahlen, weil der hohe Fettanteil Mohn schnell ranzig werden läßt.)
Besonders beliebt in den osteuropäischen Ländern.

Rezepte
Nudeln mit Mohn
Plinsen mit Mohnsoße
Schlesische Mohnpielen

Muskatblüte - Arillus Myristicae; Muskatnußgewächse, w

Andere Namen: Macisblüte

Andere Sprachen:
Englisch : Mace
Französisch : Fleur des muscat, Macis

Hindi : javatri
Indisch : jaffatry, javatri, jawatrie, tavitri
Italienisch : Mace
Malaysisch : bunga pala
Niederländisch : Foelie
Norwegisch : Muskablomme
Schwedisch : Muskotblomma
Singhalesisch : wasa-vasi
Spanisch : Macia
Tamilisch : japatri
Thailändisch : dawk chand

Beschreibung

Aussehen:
Die Beschreibung des Baumes ist unter "Muskanuß" zu finden.
Die Frucht des Muskatbaumes ist ähnlich einer Aprikose; in der Mitte befindet sich die Nuß, die von einem Samenmantel (Arillus) umgeben, der wiederum von dem Fruchtfleisch bedeckt ist. Der Arillus ist in etwa 1 mm dicke Lappen zerschlitzt und 30 mm lang.
Papua-Macis und Bombay-Macis sind von schlecher Qualität.

Wirkstoffe:
Oleum Macidis (Macisöl)

Anbau

Garten/Haus : siehe Muskatnuß

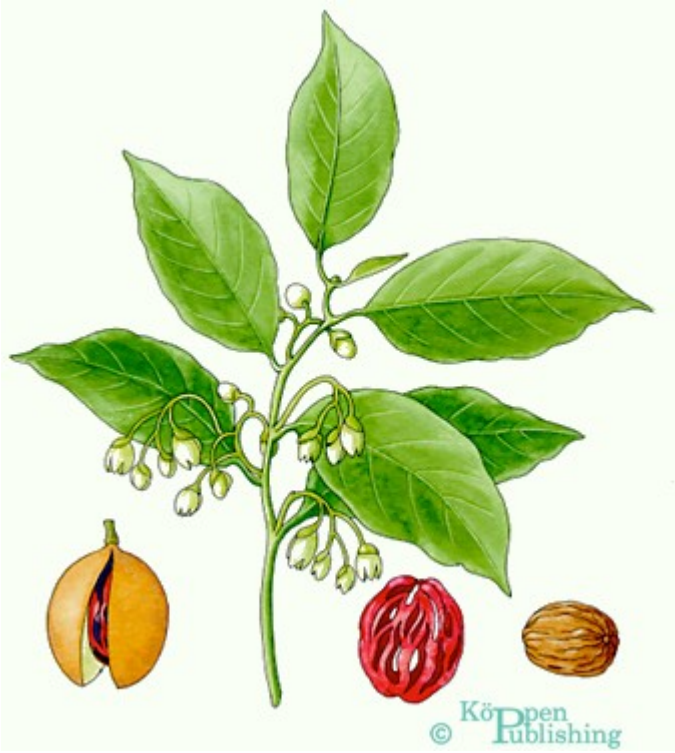
Verwendung

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: der Handel bietet M. in Bruchstücken und gemahlen an.
Geschmack: M. hat einen zart bitteren, eigentümlichen Geschmack.

In der Küche:
Die M. wird zu hellen Soßen, zu klaren Suppen und feinen Gemüsen im Stück verwendet, das man nach dem Kochvorgang wieder entfernt.
Man pulverisiert dir Stücke in der Kaffemühle oder in der Küchenmaschine.
Pulverisiert solte man M. nur in kleinen Mengen kaufen, weil das Aroma sich schnell verflüchtigt
In der französischen feinen Küche wurde M. auch zu Fleisch und Pasteten verwendet, weil man damit einen "feineren" Geschmack erzeugte. Auch Fisch und Meeresfrüchte lassen sich mit gemahlener Muskatblüte würzen.

Rezepte
Süße Macis-Soße
Sangria

Muskatnuß - Myristica argentea, M. fragrans, Muskatnußgewächse, w



Andere Sprachen
Arabisch : Basbasa, jawajz a'tib
Chinesisch : Jon-Tou-K'ou, tau kau
Hindi : jaiphal
Englisch : Nutmeg
Französisch : Muscat
Indonesisch : pala
Italienisch : Noce Moscata
Japanisch : Nikuzuku
Mailaiisch : buah pala
Niederländisch : Notemuskaat
Norwegisch : Muskanött
Portugiesisch : Noz-Moscada
Russisch : Orjek Muskatni
Schwedisch : Muskot
Singhalesisch : sadikka
Spanisch : Nuez Moscada

Verschiedene Arten:
Echte Muskatnuß (Myristica fragrans), von den Molukken (Indonesien).
Makassar-, Papua-Nüsse, Pferdemuskat (Myristica argentea).
Aus dem westlichen Teil von Süd-Neuguinea und Celebes.
Bombay Muskatnuß (Myristica malabarica).
Aus Indien; mindere Qualität.
Halmahera-Muskatnuß (Myristica succedanea).
Von den Molukken, kleiner, aber aromatisch.
M. argentea: Neuguinea.

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Stamm : mit Ästen; die Rinde ist glatt und graubraun.
Blätter : immergrün, elliptisch, 15 cm lang.
Höhe : der leichteren Ernte wegen auf 6 m Höhe beschränkt, sonst bis zu 15 m.
Blüte : ähnlich den Maiglöckchen; die Bäume sind zweihäusig, d. h. die Bäume tragen. entweder nur männliche oder nur weibliche Blüten.
Blütezeit : immerblühend.
Früchte : aprikosengroß, enthält haselnußähnlichen großen Kern, der von einer harten Samenschale (Arillus) ummantelt ist.
Das getrocknete Fleisch ist rötlich, 2 - 4 cm lang und 1 mm dick.
Es gibt etwa 150 Arten der Muskatnußgewächse.

Verbreitung:
Ursprünglich auf den Banda Inseln (Indonesien).
Indonesien (Ostindische Provenienz), Grenada (Westindische Provenienz); auch in Südafrika und Brasilien.
Die tropischen Gebiete südlich und nördlich des Aequators.

Geschichte:
Chinesische Belege erweisen, daß M. schon 2 000 v. Chr. bekannt war.
In Südeuropa und Nordafrika schon lange vor Christus bekannt.
Auch die Römern kannten M.
Im Mittelalter von arabischen Händlern eingeführt und über Venedig nach Zentraleuropa exportiert.
Hildegard von Bingen (12. Jhdt.) erwähnt sie.
Zum Ende des 15. Jhdts. fanden die Portugiesen (Vasco da Gama) den Seeweg nach Westindien und transportierten von dort Muskat nach Europa; 100 Jahre später eroberten die Holländer die Molukken, hielten damit das Monopol. (Siehe auch "Geschichte").
Es gelang Franzosen, auf den Inseln Rèunion und Mauritius ebenfalls Muskatnüsse zu kultivieren.

Anmerkungen:
Die Bezeichnung "Nuß" und "Blüte" sind botanisch falsch:
die Nuß ist tatsächlich der Samenkern, der zur Zeit der Ernte von Fruchtfleisch umgeben ist (ähnlich einer Aprikose); der getrocknete Samenmantel ist das, was Muskatblüte genannt wird.
Im Mittelalter betrug der Preis für 1 Kilo Muskatnüsse eine Kuh oder 6 Schafe.

Wirkstoffe:
Etwa 16% ätherisches Öl ist in der Nuß enthalten, davon 70 - 75 % fettes Öl (Muskatbutter); hauptsächlich Monoterpen-kohlenwasserstoffe und Phenylderivate (Myristicin, Elemacins); die letzteren sind für die halluzinogene Wirkung verantwortlich.
Desweiteren 30% Stärke und andere Stoffe.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Vermehrung : die Bäume werden durch Samen vermehrt.
Beim Auspflanzen der Schößlinge werden zu 20 weiblichen Bäumen je eine männliche Pflanze gesetzt.
Das Gedeihen des Baumes setzt ein feuchtheißes Klima und humusreichen, drainierten Boden

voraus.
6 - 9 Monate nach der Blüte reift die aprikosenähnliche Frucht, sie springt auf und gibt den eiformigen, sehr harten Kern frei. Der Kern ist ist von einem Mantel umgeben, den man Amarillus nennt.
Die Ernte beginnt, wenn der Baum 7 - 8 Jahre alt ist; er bringt dann etwa 20 Jahre den vollen Ertrag, danach läßt die Anzahl der Früchte nach.

Ernte:
Die reifen Früchte werden von den Bäumen genommen und das Fruchtfleisch abgeschält.
Der Kern ist ist von einem Mantel umgeben, den man Amarillus nennt; dieser wird von der Nuß abgetrennt und getrocknet; er kommt als Macis oder Muskatblüte (siehe dort) in den Handel.
Zwei Monate lang werden die Nüsse getrocknet; danach wird die Nuß zerschlagen und die wirkliche Muskatnuß freigelegt; sie ist graubraun, eiförmig und 2 - 3 cm lang. Manche Erzeuger tauchen die Nüsse in eine Kalklösung, um sie vor Insekten zu schützen; diese Nüsse kommen dann weißgefärbt in den Handel.

Aufbewahrung:
Die Nüsse werden in trockenen, luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt und halten das Aroma über viele Jahre.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd.
Bei zu hoher Dosierung (3 - 4 Nüsse innerhalb weniger Stunden) kann es zu Rauschzuständen, Schweißausbrüchen und Kopfschmerzen kommen.
In Verbindung mit Alkohol wird Trunkenheit beschleunigt.

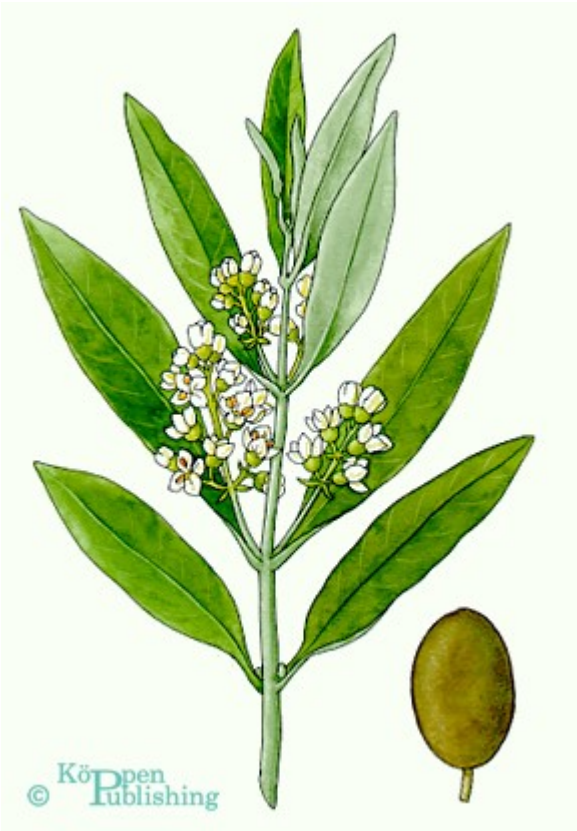
Gebrauch:
In der Likörindustrie werden Muskatnüsse verarbeitet, (z. B. in Chartreuse, Cordial, Médoc, Sangria).
Die abgepreßte Muskatbutter ist ein Grundstoff in der pharmazeutischen und kosmetischen Industrie.
Verwendungs- und Handelsform:
Im Handel sind die ganzen Nüsse oder gemahlenes Pulver, das aber schnell sein Aroma verliert.
Die ganzen Nüsse werden nach zwei Grundsorten unterschieden:
Ostindische M.: als Banda-, Siauw- und Penangnüsse;
Westindische M. : nur eine Sorte "unassorted".
Um die Muskatnüsse vor Insekten zu schützen, werden sie teilweise gekalkt, sehen also weiß aus; das ist ohne Einfluß auf die Qualität.
Geschmack: Muskatnuß hat einen sehr strengen, feurigen, leicht bitteren Geschmack; daher ist bei der Verwendung der Nuß Zurückhaltung anzuraten.

In der Küche:
Zu Gemüse, Gemüsesuppen, Soßen, aber auch Punsch und Glühwein sowie zu heißer Schokoladen- und Vanillesoße.
In verschiedenen Ländern und Regionen hat man besondere Verwendungen:
Italien : mit Canneloni, Ravioli und Tortellini.
Frankreich : Bechamelsoße.
England : Fisch- und Fleischgerichte.
Mittlerer Osten : Lammgerichte.

Deutschland : Blumenkohl, Spinat und andere Gemüse.
Schweden : im heißen Weihnachtspunsch.
Verträglichkeit: mit Kardamom, Zimt, Nelken, Ingwer, Pfeffer.

Rezepte
Marinierte Muskat-Eier
Karotten mit Muskat
Muskatkuchen

Oliven - Olea europaea, Ölbaumgewächse, m



Andere Namen: Ölbaum
Engl.: Olive; Franz.: Olive

Verschiedene Arten
Es gibt viele verschiedene Arten, deren Früchte - abhängig von Bodenbeschaffenheit und Klima - sich durch Größe, Farbe, Geschmack und Ölgehalt unterscheiden.
Grün sind die unreifen, schwarz sind die ausgereiften Früchte.
Die vier Hauptlieferanten für Deutschland sind:
Spanien : Sevilla-Oliven.
: Manzanilla werden grün bevorzugt.
Italien : Ascola tenera (klein, mit Stein, aber aromatisch).
: Cerignola (größer und säuerlich).
: Nocella Etnea (vollfleischig, aromatisch).
: Liguria (trocken).

: Pomentine (mild).
: Gaeta (trocken, runzlig).
: Kugano (salzig).
Frankreich : Noir de Nyons (mit Rosmarin gewürzt).
: Cassée (gequetscht in Salzlake mit Anis).
: Picholine (länglich, mit aromatischem Fleisch, vorwiegend grün verarbeitet).
: Nicoise (ausgereifte Früchte).
Griechenland : Calamato (tiefschwarz, salzig eingelegt).
Es gibt aber auch Oliven aus
Kalifornien : Sevillano (grün, knackig).
Marokko : Purpurrot, eingelegt.

Beschreibung

Aussehen:
Baum oder Strauch
Stamm : knorrig, krumm.
Blätter : immergrün, silbrig, lanzettförmig, Oberseite grün, Unterseite silbrig.
Höhe : bis 20 m.
Blüte : unscheinbar.
Blütezeit : April/Juni.
Früchte : Beeren, die zunächst grün, später dunkelrot oder schwarz sind; ihre Größe reicht von der Größe einer Kirsche bis zu einer Aprikose. Der Olivenbaum trägt nur in jedem zweiten Jahr Früchte.
Olivenbäume werden mehr als 1 000 Jahre alt.

Verbreitung:
Zunächst an den Küsten des Mittelmeeres, heute auch in Mexiko, Kalifornien und Australien.
Spanien und Italien erzeugen mehr als 50% der Weltproduktion.

Geschichte:
3.000 Jahre alte Olivenreste wurden in den Ruinen des Palastes von Knossos (Kreta) gefunden.
In Jerusalem soll ein Ölbaum stehen, der 2.000 Jahre alt sein soll.
Bei Homer und in der Bibel vielfach erwähnt.
Sophokles (496 - 406 v. Chr.) erwähnt in seiner Tragödie "Ödipus auf Kolones", daß Ölbäume in Athens Gartenlandschaft gedeihen.
Cato (200 v. Chr.) beschreibt 10 Sorten, die für den Anbau geeignet sind.
Columella beschrieb in "De re rustica" 60 n. Chr. 12 Sorten Ölbäume.

Anmerkungen:
Schon lange gilt der Zweig des Ölbaums als Friedenszeichen; so empfing Noah zum Zeichen des Endes der Sintflut durch eine Taube einen solchen Zweig.
Der Ölbaum wurde im Altertum in Kleinasien und in Griechenland als heilig verehrt, er galt als der Lebens- und Weltenbaum. In Hellas war Athene die zuständige Göttin.
An der Côte d'Azur - wo Oliven wesentlicher Bestandteil der Speisen sind - kann man auf dem Markt zwischen
30 verschiedenen Olivensorten wählen.

Wirkstoffe:
Das Fruchtfleisch der Olive enthält 23 - 60 % Öle, außerdem Glykoside, Eiweiß, Enzyme und Vitamine.

Anbau

Garten/Haus : die Vermehrung findet durch durch Stecklinge statt.
Vom 5. Jahr an beginnen die Bäume Früchte zu tragen; ab dem 15. - 20. Jahr bringen sie die volle Ernte.
Voraussetzung ist ein sehr mildes Klima *ohne* Nachtfröste.

Ernte:
Die Ernte findet zwischen Oktober und Dezember statt, dann werden die Oliven von den Bäumen geschüttelt..

Aufbewahrung:
Grüne Oliven sind noch unreif, sie sind bei der Ernte steinhart und enthalten soviel Bitterstoffe, daß sie in rohem Zustand ungenießbar sind. Deshalb legt man die Oliven mehrere Monate zur Gärung in Salzwasser oder Natronlauge; um sie zu aromatisieren werden Gewürze hinzugefügt: Essig, Fenchel, Koriander, Kümmel, Pfeffer, Nelken; Thymian oder Zimt;
etwa 3 - 10 Monate verbleiben sie in einem Gärungszustand.

Verwendung

Gesundheit:
Das Öl der Oliven wirkt blutdrucksenkend, ungesättigte Fette senken den Cholesterinspiegel. Entzündungshemmend.

Gebrauch:
Etwa 10% der Ernte werden als Speiseoliven verkauft.
Der berühmteste Cocktail ist der Dry Martini: Eiswürfel, Gin, einige Tropfen Wermut und eine Olive.
Verwendungs- und Handelsform:
Im Handel gibt es sie in Salz- oder Essiglake oder Öl, auch gefüllt mit Mandeln, Pimiento (marinierte Paprikaschote), Sardellen, Kapern oder Paprika.
Geschmack: Leicht bitter, salzig.

In der Küche:
Entweder man verwendet die eingelegten Oliven zu Salaten oder zur Dekoration, oder sie werden warmen Gerichten zugefügt (besonders in Spanien und Griechenland).
Geflügelgerichte, salzige Fische, Geflügel, aber auch Wildgerichte erhalten durch Zufügen von Oliven einen leicht bitteren Geschmack.

Rezepte
Oliven à la Beirut
Lammfleisch mit Oliven
Hähnchen mit Oliven

Olivenöl Olea europaea, Ölbaumgewächse, m

Die Qualität des Öls ist abhängig von:
der Bodenbeschaffenheit,
der Lage des Haines,
die Höhe über dem Meeresspiegel,
dem Pflanzgut.

Beschreibung der Qualitäten:

Oleum virgineum oder olio virgine = Jungfernöl wird mit nur geringem Druck kalt gepreßt und ist fast farblos.

Es wird in drei Güteklassen angeboten:
Extra: helle grüne Farbe, erlesener Geschmack, etwa 12% der Ausbeute.
Fein und mittelfein: sind wegen des höheren Chlorophyllgehalts etwas grüner.

Naturreine (native) Öle werden nur gereinigt und gefiltert, jedoch nicht raffiniert.

Oleum optimum = Reines Olivenöl (Provenceöl); zweite Wahl der Früchte; wird mit starkem Druck erwärmt gepreßt und ist gelblich; dieses Öl wird raffiniert und muß auch so gekennzeichnet sein.

Oleum commune = Übliches Oel (Baumöl); mit hohem Druck gepreßt; nur für technische Zweck genutzt, außerdem für Seifen.

Der Ölkuchen - das sind die Reste nach dem Pressen - wird als Viehfutter gebraucht.

Güteklassen der EG:
Die Europäische Gemeinschaft schreibt Güteklassen vor:
Natives Öl extra : maximal 1 g freie Fettsäuren pro 100 g Öl
Natives Öl : maximal 2 g freie Fettsäuren pro 100 g Öl
Olivenöl : raffiniertes Olivenöl mit nativem Öl zur Geschmacksverbesserung versetzt.

Gebrauch:
Aromatisierte Olivenöle: bei den Besprechungen vieler Gewürze ist erwähnt worden, daß diese sich zum Aromatisieren von Öl eignen; das gilt besonders für Knoblauch, Zitronenschale und nahezu alle frischen Kräuter, aber auch für Trüffeln oder andere Pilze - oder aus einer Mischung von mehreren.

In der Küche:
Neben der Verwendung zum Braten und Kochen würzt man mit einem Schuß Olivenöl Salate, Gemüsesuppen, Backwaren (Brot oder Pizza), Pasta, Pürrees, Mayonnaise und Soßen.

Rezept
Salsa verde

Orange - Citrus sinensis, Rautengewächse, w

Andere Namen: Apfelsine, Pommeranze
Engl.: Sweet Orange; Franz.: Orange

Andere Sprachen:
Arabisch: : naranschi
Byzantinisch: : nerantzi
Englisch : Sweet Orange
Französisch : Orange
Indisch: : narungschi
Italienisch: : aranci
Perisch: : narang

Sanskrit: : nagrunga

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Blätter : immergrün.
Früchte : Durchmesser von etwa 10 cm und gelbe bis rote Farbe.

Verbreitung:
In den tropischen und subtropischen Gebieten.
Die besten Anbaugebiete liegen zwischen dem 23. und 35. Breitengrad südlich und nördlich des Äquators.

Geschichte:
Ursprünglich in China wachsend, brachten portugiesische Seefahrer die ersten Früchte und Pflanzen im 16. Jhdt. nach Europa.

Anmerkungen:
sinensis (lat.) = aus China (also Apfel aus China).
Weil Ludwig der XIV. Orangebäume wünschte, die aber im französischen Klima nicht gedeihen mochten, ließ er ein Gewächshaus bauen - eine "Orangerie". In dieses Gewächshaus kamen danach viele exotische Pflanzen, der Name Orangerie blieb erhalten. Viele Schlösser und Gärten nennen ihr Wärmehallen noch heute so.

Wirkstoffe:
Das ätherische Öl (0,6 - 2,5%) enthält Limonen, Citral, Geraniol, Citronellal, Terpinen, Linalool.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Ernte:
Die Früchte werden von September bis Dezember gepflückt.

Aufbewahrung:
O. halten sich bei Kühlschranktemperatur bis zu 4 Wochen.

Verwendung

Gesundheit:
Der Vitamin C-Gehalt macht Orangen im Winter zum Helfer gegen Erkältung und Grippe.

Gebrauch:
Liköre: Grand Marnier, Cointreau, Curacao (aus grünen Orangen), Triple Sec.
Verwendungs- und Handelsform: Frische Früchte, als Saft in Flaschen, Schale getrocknet.
Der **Geschmack** ist süß-sauer, aromatisch.

In der Küche:
Die Schale sollte so geschält werden, daß die weiße Innenschicht von der Frucht getrennt wird.
Zu Backwaren, Süßspeisen, Soßen, Marmeladen, Suppen, Geflügel.

Rezepte
Canard à l'Orange
Rinderzunge in Orangen-Soße
Cumberland-Soße

Oregano - Origanum vulgare, Lippenblütler, s

Andere Namen: Origano, Dost, Kretischer Dost, Wilder Majoran
Siehe auch Majoran

Andere Sprachen
Albanisch : Rigoni
Arabisch : Anrar
Englisch : Origano, Oregon
Französisch : Origan, Marjolaine sauvage
Griechisch : Dictamos
Italienisch : Regamo
Libanesisch : Rigani
Niederländisch : Wilde Marjolein
Norwegisch : Kung
Portugiesisch : Orégao
Russisch : Dushitsa
Schwedisch : Vild Mejram
Spanisch : Orégano

Verschiedene Arten:
Vor kurzem sind die Bestände von Oregano im Mittelmeerraum genau erfaßt worden, und es sind 49 Arten, Unterarten und Abarten ermittelt worden:

Sektion Amaricus
O. boissieri, Türkei;
O. calcaratum, Giechenland;
O. cordifolium, Zypern;
O. dictamus, Kreta;
O. saccatum, Türkei;
O. solymicum, Türkei;
O. symes, Griechenland.

Sektion Anatolicum
O. akhdarense, Libyen;
O. cyrenaicum, Libyen;
O. hypericifolium, Türkei;
O. libanoticum, Libanon;
O. sipyleum, Giechenland und Türkei;
O. vetteri, Giechenland;
O. pampaninii, Libyen.

Sektion Brevifilamentum
O. acutidens, Türkei;
O. bargyli, Syrien, Türkei;
O. brevidens, Türkei;
O. haussknechtii, Türkei;
O. leptocladum, Türkei;
O. rotundifolium, Türkei.

Sektion Longitubus
O. amamum, Türkei.

Sektion Chilocalyx
O. bigleri, Türkei;
O. mucranthum, Türkei;
O. microphyllum, Kreta;
O. minutiflorum, Türkei.

Sektion Majorana
O. majorana, ursprünglich in Zypern und der Südtürkei, inzwischen im gesamten Mittelmeergebiet;
O. onites; Griechenland, Sizilien, Türkei;
O. syriacum, Israel, Jordanien, Syrien;
O. majorana var. bevanii, Zypern, Syrien, Türkei, Libanon;
O. majorana var. siniacum, Halbinsel Sinai.

Sektion Campanulaticalyx
O. dayi, Israel;
O. isthmicum, Nord-Sinai;
O. ramonense; Israel;
O. petraeum, Jordanien;

O: punonense, Jordanien;
O. jordanicum, Jordanien.

Sektion Elongatispica
O. elongatum, Marokko;
O. floribundum, Algerien;
O. grosii, Marokko.

Sektion Origanum
O. vulagre subsp. vulgare, Europa, Iran, Indien, China;
O. vulgare subsp. glandulosum, Algerien, Tunesien;
O. vulgare subsp. gracile, Afghanistan, Iran, Türkei, Russische Staaten;
O. vulgare subsp. hirtum, Albanien, Kroatien, Griechenland, Türkei; wird „Griechisches Oregan“genannt;
O. vulgare subsp. viridulum, Afganistan, China, Kroatien, Frankreich, Giechenl., Indien, Iran, Italien, Pakistan;
O. vulgare subsp. virens, Azoren, Balearische Inseln, Kanarische Inseln, Madeira, Marokko, Portugal, Spanien.

Sektion Prolaticorolla
O. compactum, Marokko, Spanien;
O. ehrenbergii, Libanon;
O. laevigatum, Türkei.

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : es werden weite verholzende Wurzeln getrieben.
Stengel : die Stengel verholzen von unten beginnend.
sie sind vierkantig und behaart.
Blätter : eiförmig, verschieden groß, bis 4 cm lang dunkelgrün und behaart.
Höhe : bis zu 50 cm.
Blüte : weiß bis rosa in Rispen.
Blütezeit : Juli/September.
Früchte : kleine eiförmige braune bis rotbraune Nüsse.

Oregano und Majoran sind enge Verwandte; sie unterscheiden sich durch die Größe der Blätter und Oregano hat den kräftigeren Geschmack, besonders, wenn er in den Mittelmeerländern gewachsen ist.

Verbreitung:
Ursprünglich Mittelmeergebiet, jetzt in Europa, Asien, Nord- und Mittelamerika (besonders Mexiko).
In Deutschland liegt das Hauptanbaugebiet - etwa 550 - ha in Aschersleben (Sachsen-Anhalt).
Bekannte Produktion: z. B.Marokko: 1 500 t; Mexiko: 3 000 t;
Bekannter Verbrauch: USA verbraucht jährlich 380 000 t, wovon 240 00 t importiert werden; Frankreich 500 t, Deutschland 600 t, UK 500 t, Niederlande 150 t.

Geschichte:
In der Türkei wird der Gebrauch von O. seit dem 7. Jhdt. vor Chr. nachgewiesen.

Viele griechische Schriftsteller, Philisophen und Dichter, von Euripides - 4. Jhdt vor Chr. - bis Cicero - 1. Jhdt nach Chr. - erwähnen O., von dem man damals annahm, daß er allein auf Kreta wachse.
Erst im 19. Jhdt. von den Mittelmeerländern kommend nach Mitteleuropa eingebürgert; nach Amerika gelangte O. zu Beginn dieses Jahrhunderts.

Anmerkungen:
oros (griechisch) = Berg, ganos (griechisch) = Schönheit, Zierde.
Dost kommt vom mittelhochdeutschen doste = Strauch.
Die Griechen ernannten ihn zur Pflanze der Liebesgöttin Artemis, also wurde aphrodisische Wirkung erwartet.
Der in Griechenland ebenfalls verwendete Namen dictamos leitet sich ab von dem Berg Dicti; dort wurde erstmals wilder Oregano entdeckt; der Mythologie nach lebte dort die Göttin Dictinna, deren Zuständigkeit die Berge und Hilfe der Frauen bei der Geburt von Kindern war - ein Hinweis darauf, daß O. dabei für hilfreich gehalten wurde.
In Albanien glt das dort wild wachsende O. als Symbol für Armut, Mut und Gleichmut; das wird belegt in Sprichwörtern wie „Auf diesem Boden wächst nur Oregano“ (weil der Boden so erbärmlich ist); „Die Kinder des Oregano“, (weil sie so arm sind); „Er steht wie Oregano auf einer Felsspitze“ (weil er mutig und standhaft ist).

Wirkstoffe:
0,15 - 0,4% ätherische Öle; in Mexiko 4%, Mittelmeerpflanzen enthalten 2 - 2,5%.
die Thymol, Carvacrol, Limonen, Linalool enthalten.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Vermehrung : durch Aussaat oder Wurzelteilung ab April; Keimdauer 8 - 14 Tage. Reihenabstand 25 - 30 cm.
Im Garten : kalk- oder kieselhaltiger Boden in warmer trockener Lage
Im Haus : Oregano kann sowohl in Balkonkästen wie in Töpfen gehalten werden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Im Sommer pflückt man die Blätter oder die jungen Triebe.
Während der Blüte schneidet man 5 cm über dem Erdboden das Kraut ab.

Aufbewahrung:
In Bündeln wird Oregano unter einem Dach getrocknet.
Wird nach dem Trocknen in luftdichtem Gefäß aufbewahrt.
Hackt man die frischen Blätter und bedeckt man sie mit Öl, hat man stets eine Salatwürze zur Hand.

Verwendung

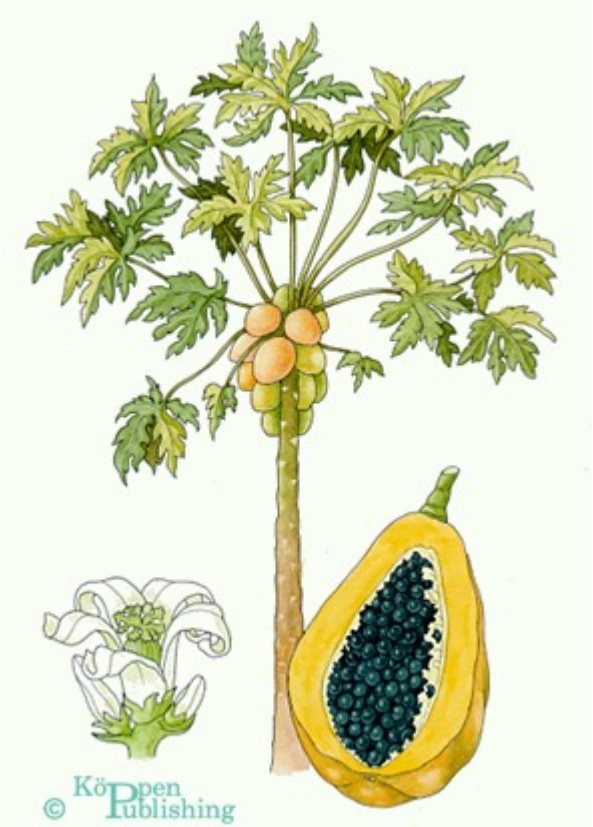
Gesundheit:
Entzündungshemmend, verdauungsfördernd, appetitanregend, krampflösend, hustenstillend.
Im Altertum wurde O. gegen viele Krankheiten empfohlen (z. B. gegen Schlangenbisse, Magenerkrankungen, Zahnschmerzen; aber auch als Wein- und Ölgewürz). Auch heutzutage ist die Anwendung in Ländern
unterschiedlich: in Griechenland wird O. bei Halsschmerzen, Zahnschmerzen, als Verdauungshilfe, bei Rheumatismus eingesetzt;

Gebrauch:
Das Nationalgewürz Italiens; in den USA meistgekauftes Gewürz..
Schon seit dem Altertum wird O. zur Aromatisierung von Seifen gebraucht.
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch oder getrocknet, in Öl oder extrahiertes Öl.
Geschmack: pfeffrig, leicht bitter; ähnlich dem Majoran, jedoch intensiver.

In der Küche:
Suppen, Soßen, Füllungen, Pasteten, Hammelfleisch, Lebergerichte, Würste, Erbsen- und Bohnensuppe.
Vor allem aber auf der Pizza.
Verträglichkeit: Basilikum, Beifuß, Rosmarin; in der Wurst mit Thymian.

Rezepte
Lamm nach Diebesart
Pizza

Papaya - Carica papaya, Melonenbaumgewächse, w



Andere Namen: Melonenbaum
Engl.: Papaya; Franz.: Papaya

Beschreibung

Aussehen:
Baum

Wurzel : zylindrischer hohler Stamm, unverzweigt.
Stengel : rund, glatt.
Blätter : ahornähnlich, groß.
Höhe : 20 m.
Blüte : weiß, stark duftend.
Früchte : gelblich-grüne, birnenartige, 10 - 15 cm lange Beere, die innen hohl ist; das Gewicht liegt zwischen 6 und 12 kg; im Fruchtfleisch befinden sich eine große Anzahl runder, pillenartiger Samen; in manchen (tropischen) Gebieten können P. das ganze Jahr über geerntet werden.

Verbreitung:
In allen tropischen und subtropischen Ländern.

Wirkstoffe:
Etwa 86% Wasser, 10% Zucker, Vitamine A und C;
im Milchsaft ist Papain enthalten, ein Enzym, daß die Verdauung von Eiweiß bewirkt.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gesundheit:
Der getrocknete Milchsaft wird in der Pharmaindustrie verwendet; das eiweißverdauende Ferment hilft gegen Magenbeschwerden.
Wird auch als wurmtreibendes Mittel eingesetzt.

Gebrauch:
Der getrocknete Milchsaft (Papain) wird als Weichmacher für Fleisch gebraucht, und zwar in der Konservenindustrie und in Großküchen; außerdem bei der Fabrikation von Kaugummi.
Verwendungs- und Handelsform: Die Frucht, frisch und getrocknet.
Geschmack: Süß, kürbisähnlich.

In der Küche:
Wegen ihrer Eigenschaft, Fleisch weichzumachen, findet P. in süßen Fleischgerichten Verwendung. Man mischt man sie in exotische Fruchtsalate, Marmeladen und Säfte.

Rezepte
Hühnerbrust mit Papaya
Papaya-Suppe
Papaya-Salat

Paprika - Capsicum annuum, C. baccatus, C. chinense, C. frutescens, Nachtschattengewächse, w

siehe auch Chili
Andere Namen: Gewürzpaprika, Gemüsepaprika

Andere Sprachen:
Arabisch : Filfil Ahmar, filfil hilu
Chinesisch : Hsiung-ya-li-Chiao
Englisch : Red Pepper, Pod Pepper
Gemüse-P. : Bell oder Sweet Pepper
Französisch : Poivre d'Espagne (de Guinèe)
Gemüse-P. : Piment doux
Italienisch : Peperone
Japanisch : Togaraschi
Niederländisch : Spaanse Pepper
Norwegisch : Capsicum
Portugiesisch : Pimentao
Russisch : Struchkovy Pijerets
Schwedisch : Spansk Peppar
Spanisch : Pimentón

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : starke Pfahlwurzel, reich befasert.
Stengel : glatt, rund, grün, aufrecht.
Blätter : eiförmig, langgestielt.
Höhe : 30 - 60 cm.
Blüte : weiß, manchmal violett.

Blütezeit : Juni/November, meist nur wenige Tage.
Früchte : die kugelige Frucht ist eine aufgeblasene Beere (Schote) von einer Länge von 6 - 12 cm in den Farben grün, gelb, rot, orange, violett, schwarz; innen ist die Frucht in Kammern eingeteilt, worin sich viele weiße oder gelbliche Samenkörner,
3 -5 mm lang, befinden.
Zwei Arten:
Gemüsepaprika: dickfleischig, mild im Geschmack; viele Sorten und mehrere Farben.
Gewürzpaprika: kleiner, dünnfleischig, scharf.
Es gibt viele Unterarten und Neuzüchtungen.

Verbreitung:
Ursprünglich Mittelamerika; jetzt weltweit.
Wird in Europa hauptsächlich auf dem Balkan (Ungarn), Südfrankreich, Spanien, Italien) angebaut.

Geschichte:
In Peru sind P. bereits vor 2 000 angebaut worden.
Kolumbus brachte die ersten Pflanzen 1492 aus Mittelamerika mit nach Spanien, wo die Sträucher nur zur Zierde verwendet wurden.
Im 16. Jhdt. entdeckten die Ungarn, daß man die Früchte zum Schärfen der Speisen, ähnlich dem Pfeffer,
benutzen konnte und machten es zu ihrem Nationalgewürz.

Anmerkungen:
Die Famile der Paprika = Capsicum ist riesengroß und weltweit verbreitet, wobei die schärferen Sorten aus den heißen Klimazonen kommen, während in den gemäßigteren die weniger scharfen wachsen; inzwischen sind sogar Sorten gezüchtet worden, die gegen Frost unempfindlich sind.

Wirkstoffe:
Vitamin A, C und P, Karotin (3 x soviel wie in Möhren); Capsaicin (Alkaloid), ist in den Scheidewänden und in den Samen - das bringt die Schärfe; außerdem Carotinoide.

Anbau

Garten/Haus : einjährig (in kühleren Regionen).
Vermehrung : durch Samen, die im Frühbeet 1 cm mit Erde bedeckt werden; die Keimdauer beträgt 10 -12 Tage; sobald sich die ersten Laubblätter bilden, werden jeweils zwei gleich starke Pflänzchen pikiert; im Mai (nach Frost) werden sie im Freien im Abstand von 30 cm ausgepflanzt.
Im Garten : humusreicher Boden, sehr sonniger Platz (Südlage).
Im Haus : P. lassen sich in Balkonkästen oder größeren Blumentöpfen ziehen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Ab August werden die Früchte durch Drehen von der Pflanze getrennt; da P. sehr frostempfindlich ist, muß rechtzeitig geerntet werden.

Aufbewahrung:
Die Früchte können sowohl in eine Essiglösung eingelegt werden, wie sie auch tiefgefroren (auch geschnitzelt) werden können.
Man kann die Schoten auch zerkleinern, pürieren und in Gläsern einige Tage - tiefgefroren länger -aufbewahren.
Will man Gewürzpulver selbst herstellen, so trocknet man die Früchte an einem frostgeschützten

Ort und pulverisiert sie; die Schärfe ist in den Samen enthalten; man kann durch den Samenanteil den Schärfegrad des entstehenden Pulvers selbst bestimmen, indem man alle oder nur einen Teil der Samen verwendet.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, entzündungshemmend, blutverdünnend (Menschen, die zur Verkalkung neigen, sollten anstelle von Pfeffer Paprika nehmen).

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Gemüse-Paprika werden frisch gehandelt; da der Unterschied zwischen den einzelnen Sorten nicht klar gezogen wird, spricht man von „Süßem Paprika".
Gewürz-Paprika kommt als Pulver in den Handel. Der Geschmack reicht von würzig-aromatisch bis pfeffrig-scharf.
Es gibt folgende Stufen der Schärfe:
Delikateß-Paprika: mild, aromatisch; damit gibt man Farbe und Aroma in eine Speise, und zwar erst am Ende des Kochvorganges.
Edelsüß: etwas schärfer; kann mitgekocht werden.
Rosen-Paprika: scharf; nicht kochen, sondern beim Abschmecken würzen.
Scharf: Extrem scharf.
Außerdem werden im Handel frische Gewürzpaprika angeboten, aber auch in Essig- oder Salzlake. Kleine, meist unreife in Marinade eingelegte Schoten wurden zwar in Italien erfunden, man nannte sie Peperoni; inzwischen werden sie - unter Verwendung dieses Namens - vor allem in den Balkanländern produziert, allerdings muß man vorsichtig sein: von mild bis extrem scharf wird alles unter demselben Namen gehandelt
Geschmack: aromatisch, verschiedene Stärken von Schärfe.

In der Küche:
Alle Arten von Pulver dürfen nicht in siedendes Fett geschüttet werden: das Pulver färbt sich sofort dunkel, verliert seine Würzkraft und schmeckt bitter.
Zu Gulasch; Tomatensuppe, alle Salate und Soßen, Quark und Frischkäse (z. B. Liptauer) können damit gewürzt werden.

Rezepte
Gefüllte Paprika
Pörkölt
Paprika-Pürree
Mein Gulasch

Empfehlung für Feinschmecker:

Paprika-Pürree

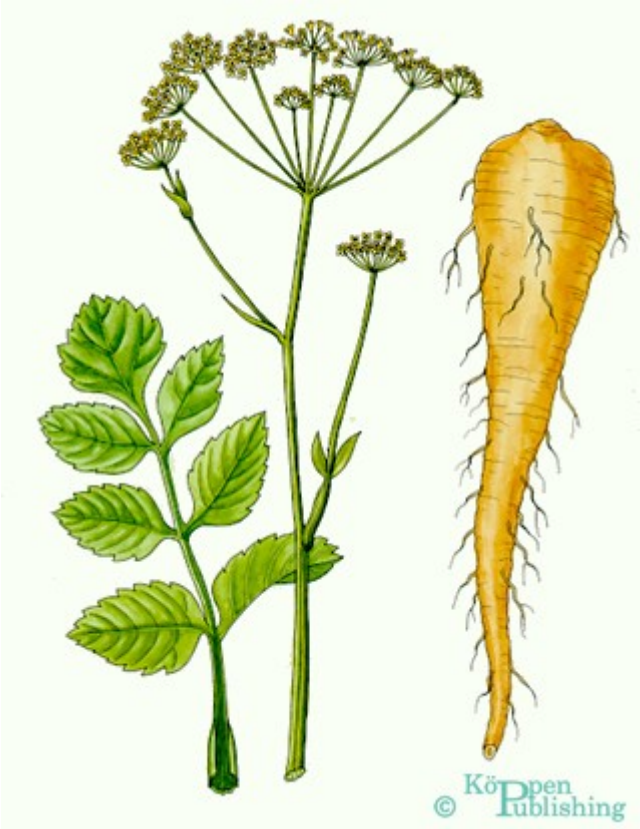
Ursprünglich in Mexiko, inzwischen weit verbreitet. Sowohl als Beilage, zur Suppe, wie als Würz- und Farbgeber für Nudel-, Reis- und Kartoffel-Gerichte.

Auf 5 Schoten gleicher Farbe 2 EL Öl und etwas Salz.

Die Schoten mit dem Öl einpinseln und in Aluminiumfolie 50 Minuten im Backofen bei mittlerer Hitze backen, abkühlen lassen. Die Haut hat dann Blasen geworfen und läßt sich leicht abziehen; die Stiele und Samenkörner entfernen, pürieren und mit Salz abschmecken.
In luftdicht verschließbaren Gefäßen hält sich die Masse mehrere Tage.

Man hat die Möglichkeit, verschiedene Geschmacksrichtungen zu geben: Knoblauch, Koriander, Oregano, Sambal Oelek oder andere Chilisoßen - eigene Vorstellungen sind leicht auszupro-bieren.

Pastinake - Pastinaca sativa, Doldenblütler, w



Andere Namen: Pastinak, Hammelmöhre
Engl.: Parsnip; Franz.: Panais

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : pfahlartig, außen hellbraun, innnen weiß-grau, bis zu 40 cm lang.
Stengel : kantig.
Blätter : eiförmig.
Höhe : bis zu 1 m.
Blüte : goldgelb, in Dolden.
Blütezeit : Juni/August.
Früchte : linsenförmig, gelbbraun.

Verbreitung:
Europa und Asien, vermutlich weltweit.

Geschichte:
Dioskurides berichtet davon, daß die Griechen die Wurzeln kochten.

Vor Bekanntwerden der Kartoffel wurden P. sehr häufig angebaut.
Heute werden P. bevorzugt in Oesterreich und Frankreich verbraucht.

Anmerkungen:
pastinaca (lat.) = Pastinake, Möhre.

Wirkstoffe:
In den zu 0,25% enthaltenen ätherischen Ölen ist hauptsächlich Myristin vorhanden.
Der Nährwert liegt über dem der Möhre.

Anbau

Garten/Haus : einjährige und ausdauernde Sorten.
Wildwachsend : an trockenen Stellen und lehmigem Böden auf Wiesen, an Gräben und Wegrändern.
Vermehrung : gesät wird im Herbst oder im zeitigen Frühjahr mit einem Reihenabstand von 30 cm. Die Keimdauer beträgt
3 - 4 Wochen. Wenn die Pflanzen etwa 10 cm hoch sind, werden sie mit einem Abstand von 10 - 15 cm vereinzelt.
Im Garten : tiefgründiger, schwerer, gut gedüngter Boden wird bevorzugt.
Im Haus : nicht sinnvoll.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Ab September kann man die Wurzeln ernten; weil sie nicht frostempfindlich sind, können sie auch länger stehenbleiben.

Aufbewahrung:
Entweder läßt man sie im Boden stehen, oder sie werden - wie Möhren - in einer Kiste, die mit Sand gefüllt ist, gelagert.
Große Mengen werden in Mieten eingelagert.

Verwendung

Gesundheit:
Wurde früher als schmerzstillendes Mittel bei Zahnschmerzen verwendet; P. sind harntreibend und sollen auch gegen Fieber helfen.

Gebrauch:
P. wurden als Kaffee-Ersatz, zur Branntwein- und Bierherstellung verwendet und häufig dienen sie als Viehfutter.
Verwendungs- und Handelsform: eßbar sind die Wurzel, die Blätter und die Samen.
Der **Geschmack** ähnelt dem der Petersilienwurzel, ist aber milder.

In der Küche:
Ein Wintergemüse.
Die P. wird zu Eintöpfen oder gekochtem Fleisch verwendet. Mit Möhren und Kartoffeln ergeben sie ein Mischgemüse.
Die Blätter würzen Kartoffel- oder Rindfleischsuppen. Die Samen werden wie Dill gebraucht.

Rezepte
Pastinake-Mus mit Kräutern

Pastinaken-Dattel-Salat
Pastinaken-Chips

Petersilie - Petroselinum crispum, P. tuberosum (Wurzel) Doldenblütler, w

Andere Namen: Peterlein, Peterling, Kräutel

Andere Sprachen:
Arabisch : Baqdunis
Chinesisch : Yang-Hu-Sui
Englisch : Parsley
Französisch : Persil
Italienisch : Prezzemolo
Japanisch : Paseri
Libanesisch : baghdunish
Niederländisch : Peterselie
Norwegisch : Persille
Portugiesisch : Salsa
Russisch : Pijetrushka
Schwedisch : Persilja
Spanisch : Perejil

Beschreibung

Aussehen:

Wurzel : Pfahlwurzel, schlank, rübenförmig, außen gelblich, innen weiß.
Stengel : rund, glatt, grün.
Blätter : dunkelgrün, glänzend.
Höhe : bis zu 1,30 m.
Blüte : gelblich-grün (im zweiten Jahr).
Blütezeit : Juni/Juli.
Früchte : graubraune Kugeln, ähnlich Kümmel.

Es gibt verschiedene Arten:
Blattpetersilie : glattblättrige = P. sativum : krausblättrige = P. crispum
Wurzelpetersilie : P. tuberosum

Das Bundessortenamt kennt folgende deutsche Züchtungen:
Clivi, Züchter: Sperling, Lüneburg;
Grüne Perle, Züchter: Hild, Marbach;
Hamburger Schnitt, Züchter: Fetzer, Kitzingen;
Halblange - Berliner; (Wurzelpetersilie) Züchter: Mauser, Quedlinburg;
Extrakta, Erzeuger: Pharmaplant, Artern.
Außerdem zahlreiche ausländische Züchtungen.

Verbreitung:
Ursprünglich wahrscheinlich aus dem Mittelmeergebiet.
Heute weltweit.

Geschichte:
In Ägypten wurden die Toten mit Petersilienkränzen bestattet.
In einem griechischen Kräuterbuch wird P. bereits im 3. Jhdt. v. Chr. beschrieben.
Griechen und Römer kannten Petersilie als harntreibendes Mittel und würzten damit ihre Speisen.
In den Capitulare de villis ist sie als "petresilum" erwähnt.

Anmerkungen:
Griechisch-lateinisch: petro = Stein, Fels; selinon = sellerieähnliche Blattform.
Abzählreim:
Petersiliensuppenkraut wächst in unserem Garten,
Lottchen Peschke ist die Braut, kann nicht länger warten.
(Petersilienkraut galt als Abtreibungsmittel).

Wirkstoffe:
2 - 6 % ätherische Öle: Apiol, Myristicin, Pinen, Terpen, Bergapten.1,2,8-p-Menthatrien, Myristicin
Vielfach wird der hohe Vitamin A- und C-Gehalt erwähnt;100 g P. enthalten 60 mg Vitamin A und 250 mg Vitamin C.

Anbau

Garten/Haus : zweijährig, deshalb jedes Jahr neu säen, winterhart; manche Sorten mehrjährig.
Wurzelpetersilie : einjährig.
Vermehrung : Ende März/Anfang April wird der Samen in Rillen im Abstand von 15 cm, etwa 2 cm tief dünn gestreut. Die Keimzeit kann bis zu 8 Wochen betragen (Unkraut wächst schneller - deshalb sollte man darauf achten, das Beet unkrautfrei zu halten).
Um die Keimung zu beschleunigen, legt man die Samen 24 Stunden in 20 Grad warmes Wasser und wässert die Saatrillen gründlich; während der Keimzeit darf der Boden nicht abtrocknen. Wenn die

Pflänzchen 5 - 8 cm groß sind, werden sie im Abstand von 8 cm vereinzelt.
Im Garten : humusreicher Boden, Schatten; im ersten Jahr wächst Blattpetersilie 25 - 30 cm hoch; im zweiten Jahr wächst die Pflanze höher und entwickelt Samen.
Bei der nächsten Generation soll man den Standort wechseln.
Wurzelpetersilie wird um die Jahresmitte gesät und nach dem Auflaufen im Abstand von 25 cm pikiert.
Im Haus : kann in Töpfen gehalten werden; die Töpfe sollten einen Durchmesser von mindestens 12 cm und eine Tiefe von 15 cm haben. Mindestens 5 Stunden Sonne ist täglich Voraussetzung für gutes Wachstum.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Wenn die Pflanzen eine Höhe von 15 cm erreicht haben, können sie ständig geschnitten werden.
Die Wurzelpetersilie wird im Herbst ausgegraben.

Aufbewahrung:
Kann getrocknet und tiefgefroren werden; oder im Herbst in Töpfe umplanzen und ins Haus nehmen.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, harntreibend, blutreinigend, entzündungshemmend.
Zerquetschte P. hilft gegen Zahnschmerzen und Mückenstiche.
Wer Petersilie kaut, hat einen frischen Atem.
Petersilie hilft, Sommersprossen zu bleichen.
Tee: 1 EL Petersilie auf 1 Tasse kochendes Wasser ergibt nach 10 Minuten einen Tee, der überflüssige Flüssigkeit aus dem Körper ausscheidet.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Blätter: frisch, getrocknet, Wurzeln: frisch (lange haltbar).
Geschmack: Geschmack und Geruch ist charakteristisch, frisch-süßlich, leicht bitter.

In der Küche:
Zu Salaten, Suppen, Soßen, Mayonnaise, Eier-, Fisch- und Fleischgerichten, Kartoffeln, Gemüse.
Nicht mitkochen, um die Wirkstoffe und die Farbe zu erhalten.
Verträglicheit mit allen anderen Kräutern, besonders mit Dill, Melisse und Schnittlauch, aber auch Estragon, Thymian und Majoran.

Rezepte
Petersilie fritiert
Petersilien-Kartoffeln
Petersilien-Salat
Petersilien-Soße
Eier im grünen Mantel
Petersilien-Strudel

Pfeffer - Piper nigrum, Pfeffergewächse m

Aus Koehlers Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen
und kurz erläuternden Texten (1883-1914) Gera - Deutschland

Andere Namen: Echter Pfeffer

Andere Sprachen:
Arabisch : Filfil Aswad
Burmesisch : nga-youk-kaun
Chinesisch : Hu-Chiao
Hindi : kali mirich
Englisch : Pepper
Französisch : Poivre
Indonesisch : merica hitam
Italienisch : Pepe
Japanisch : Kosho
Laotisch : phik noi
Malaiisch : lada hitam
Niederländisch : Peper
Norwegisch : Pepper
Portugiesisch : Pimenta
Russisch : Pijerets
Schwedisch : Peppar
Singhalesisch : gammiris
Spanisch : Pimienta

Beschreibung

Aussehen:
immergrüner Kletterstrauch
Stengel : geschmeidige Ranken und Luftwurzeln.
Blätter : tiefgrün.
Höhe : wird an bis zu 10 m hohen Pfählen gezogen.
Blüte : 7 - 15 cm lange Ähren oder Blütentrauben (ähnlich der roten Johannisbeere).
Früchte : fleischige Kugel-Steinfrüchte, zunächst grün, später gelblich, dann rot; diese Kügelchen haben einen Durchmesser von 3 - 6 mm.

Verbreitung:
Hauptanbaugebiet ist die Malabarküste (Indien), aber auch Indonesien und Brasilien.
Ganz Südostasien, Westafrika und Madagaskar, Westindische Inseln.

Geschichte:
Ursprungsland ist Indien, und dort ist der Pfeffer seit über 4.000 Jahren auch als Gewürz erkannt worden;
400 v. Chr. kannten die Griechen P.; Plinius unterscheidet zwischen weißem und schwarzen Pfeffer.
Alexandrien war der Handelsplatz, an dem die arabischen Händler den auf dem Landweg transportierten Pfeffer verkauften; mitteleuropäische Pfeffer-Zentrale wurde Venedig; 3.000 Schiffe begründeten den Reichtum der Stadt, die die Preise diktieren konnte.
Die deutschen „Pfeffersäcke“ waren in Augsburg und Nürnberg (Fugger).
1180 wurde in London eine Pfeffergilde gegründet, die den Handel in England kontrollierte.
Nachdem Vasco da Gama den Seeweg entdeckt hatte (1498), hatten die Portugiesen für 100 Jahre das Monopol; Lissabon wurde die reichste Stadt Europas; 1605 wurden sie von den Holländern vertrieben, die sich aber später den Engländern beugen mußten.

Anmerkungen:
In alten indischen Sanskritschriften wurde dieses Gewürz als "pippari" beschrieben; die Griechen nannten es Péperi, die Römer piper, die Engländer pepper.
Malabar ist das ferne Land, in das man seine Feinde wünschte: dahin, wo der Pfeffer wächst.
Pfeffer war ein so einträgliches Geschäft, daß darum Kriege geführt wurden (siehe Geschichte), begründete den Reichtum von Ländern und Städten Vendig, Genua, Lissabon und Lübeck, von einzelnen Personen - wie der Familie Fugger; aber selbst das reichte den Oberen nicht: in Rom wurden hohe Zölle beim Import und Steuern auf den Kauf gelegt; als Alarich Rom im 4. Jhdt belagerte, verlangte er u. a. auch 3.000 Pfund Pfeffer als Tribut.
Durch Jahrhunderte war Pfeffer das teuerste Gewürz (gepfefferte Preise) und wurde deswegen sogar als Zahlungsmittel verwendet, aber immer war er auf den Tischen der Reichen ein Statussymbol: das Auto des Mittelalters.
"Geh wohin der Pfeffer wächst" - dieser Ausspruch beruht auf einem Irrtum: der Spruch entstand in Frankreich und bezog sich auf die zu lebenslänglichem Zuchthaus Verurteilten; die wurden nämlich auf die Teufelsinsel in Guyana "verschickt" (wie Papillon); von dort kam der rote Pfeffer, der nicht aus Pfeffer, sondern aus pulverisierten Chilis bestand. Richtig müßte der Spruch heißen: "Geh wohin die Chilis wachsen".

Über die Verwendung schrieb Johann Fischart im "Gargantua". "Ueber ein stinkend Fleisch macht man gern ein Pfeffer". Er spielt darauf an, daß es bis zum 18. Jhdt. noch keine Konservierungsmöglichkeiten für Fleisch gab, das schnell verdarb; um es nicht wegwerfen zu müssen, würzte man es derart mit Pfeffer, daß man den "haut gout" nicht mehr schmeckte.
Friedrich der Große soll seinen Kaffee mit Pfeffer gewürzt haben.

Wirkstoffe:
Das ätherische Öl enthält zu 70 - 80% Monoterpenen; Phellandren, Piperin, Chavicin, Citral sowie Sabinen.
Der scharfe Geschmack kommt von dem Säureamid Piperin, das zu 5 - 10% enthalten ist.

Anbau:

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Die Pflanze benötigt ein feucht-heißes Klima.

Aufbewahrung:
Pfeffer wird in luftdicht schließenden, dunklen Gefäßen aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, regt Speichelfluß an, wirkt anregend, erhöht den Blutdruck, entzündungshemmend.
Husten löst sich am besten mit heißer Milch, Honig und Pfeffer.

Gebrauch:
In der Gewürzindustrie wird häufig das durch Wasserdampfdestillation gewonnene Pfefferöl gebraucht.
Verwendungs- und Handelsform:
Grüner Pfeffer: unreife, meist in Essig eingelegte Früchte; kommen zu uns aus Madagaskar.
Schwarzer Pfeffer: mit heißem Wasser übergossene, getrocknete, grüne (also unreife) Beeren.
Beste Sorten : Lampong (Indonesien); kleinkörnig, schwarz.
: Malabar, Tellicherry, Aleppi und Goa (Indien), 5 -6 mm. Durchmesser, sehr hart.
: Brasil (Brasilien).
Weißer Pfeffer: rote (reife) Beeren, die einige Zeit in Wasser gelegt und gegoren werden, danach läßt sich das rote
Fruchtfleisch leicht ablösen; er ist weniger scharf als schwarzer P. und schmeckt aromatischer.
Beste Sorten : Muntok (Indonesien).
: Sarawak (Borneo).
: Belém (Brasilien).
Geschmack: Pfeffer schmeckt aromatisch scharf.

In der Küche:
Alle Speisen, die Salz vertragen, mögen auch Pfeffer.
Grüner Pfeffer paßt zu: Steak, Tatar und - zerdrückt - zu Soßen (z. B. Vinaigrette).
Schwarzer Pfeffer wird meist nur gemahlen verwendet oder ungemahlen mitgekocht und vor dem Servieren herausgenommen.
Weißer Pfeffer paßt zu allen hellen Fleischsorten, hellen Gemüsen und hellen Soßen.

Gemahlener Pfeffer verliert schnell an Würzkraft; deshalb mahlt man erst kurz vor Verbrauch die benötigte Menge.
Um die Würzkraft nicht zu mindern, wird erst kurz vor Fertigstellung von Speisen gepfeffert.

Rezepte
Grüne Pfeffer-Soße oder Sauce au poivre vert

Pfeffer-Potthast

Pfeffer - die ganze Familie - Piper... , Pfeffergewächse, m

Andere Sprachen:
Arabisch : Filfil Aswad
Burmesisch : nga-youk-kaun
Chinesisch : Hu-Chiao
Hindi : kali mirich
Englisch : Pepper
Französisch : Poivre
Indonesisch : merica hitam
Italienisch : Pepe
Japanisch : Kosho
Laotisch : phik noi
Malaiisch : lada hitam
Niederländisch : Peper
Norwegisch : Pepper
Portugiesisch : Pimenta
Russisch : Pijerets
Schwedisch : Peppar
Singhalesisch : gammiris
Spanisch : Pimienta
Die Gattung Piper zählt mehr als 2 000 Arten.

Ferner Osten

Am bekanntesten ist der Pfeffer (Piper nigrum), den es grün, schwarz und weiß gibt; das ist der Piper nigrum, der ausführlich beschrieben ist unter Pfeffer.

Langer Pfeffer, Piper longum (Indian Long Pepper)
dieser kommt aus dem indisch-malayischen Gebiet; Geruch und Geschmack sind aromatischer als Piper nigrum. In Indien wird der Lange Pfeffer dem anderen vorgezogen.

Langer Pfeffer heißt aber auch der Piper officinarum oder Javanese Long Pepper, der von den Philippinen, den Molukken und den Sundainseln kommt.
Diese Arten wurden im Mittelalter in großen Mengen produziert und exportiert, spielen heute jedoch nur noch eine lokale Rolle.

Kubeben-Pfeffer, Piper cubeba, wächst in Indonesien; ebenfalls aromatisch und brennend scharf.

Piper chaba, aus dem indisch-malayischen Gebiet; Geruch und Geschmack sind aromatischer als Piper nigrum.

Piper betle wird zusammen mit dem Samen der Arecanuß (Areca catechu) in Südostasien und Ostafrika gekaut.

Piper methysticum wächst in Ozeanien, wo es zu Kawa-Bier vergoren wird.

Japan-Pfeffer, auch Pfeffer-Gelbholz genannt - Xanthoxylum piperitum - wächst auf einem Strauch, der in Japan, Korea und Norchina beheimatet ist; er trägt kugelige Früchte, die scharf pfeffrig schmecken. In Europa sind sie auch unter der Bezeichnung China-Pfeffer im Handel.

Afrika

Mehrere Pfeffer-Arten kommen aus Afrika:

Aschanti-Pfeffer (Piper clusii), Guinea-Pfeffer (Piper guineense); sie kommen aus dem tropischen West- und Zentral-Afrika und haben nur örtliche Bedeutung.

Im tropischen Afrika wächst auch der **Malaguette-Pfeffer** (Grana Paradisi), der auch Paradieskörner genannt wird.

Mohren-Pfeffer (Xylopia aethiopica) wächst ebenfalls im tropischen Afrika; er wird auch Negerpfeffer oder Kani genannt; er schmeckt pfeffrig mit bitterem Beigeschmack.

Aus Westafrika kommt auch der **Gestreifte Mohrenpfeffer** (Xylopia striata).

Mittel- und Süd-Amerika

Burropfeffer (Xylopia aromatica) wächst in Mittel- und Südamerika.

Der **Peruanische Pfefferbaum** (Schinus molle) trägt Früchte (Schinus terebinthfolius), die als Schinus-Früchte oder als Molle-Saat bezeichnet werden.

Roter oder Rosa peruanischer Pfeffer: reife, ungeschälte und getrocknete Beeren des Pfefferbaumes (Anacardiaceae); dieser Pfeffer ist sehr mild - es ist eigentlich gar kein richtiger Pfeffer.

Überhaupt **nicht** zu dieser Familie gehört der Jamaica-Pfeffer; das ist nämlich **Piment**.

Perlzwiebel - Allium sativum, A. ampeloprasum, Liliengewächse, w

Engl.: Garden Rocambole; Franz.:Rocambole, Petit oignon blanc

Beschreibung

Aussehen:
Zwiebel
Blätter : grün, verzweigt.
Höhe : bis zu 60 cm.
Früchte : die Brutzwiebeln wachsen in den Achselhöhlen abgestorbener Blätter, sie sind kirschgroß.

Verbreitung:
Ursprünglich Mittelmeergebiet, jetzt wahrscheinlich weltweit.

Anbau

Garten/Haus : einjährig.
Vermehrung : die kleinen benutzt man zur Neupflanzung,
Im Garten : werden im Herbst im Abstand von 10 cm in einen sandigen, humosen Boden gesteckt.
Im Haus : lassen sich sowohl in Töpfen wie in Balkonkästen ziehen.
Pflege : jäten, vorsichtig hacken, wässern.

Ernte:
Ab August wird geerntet.

Aufbewahrung:
Da sie nicht haltbar sind, werden sie in Essigwasser eingelegt.

Verwendung

Gesundheit:
Wie Haushaltszwiebel.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Perlzwiebeln sind eingelegt sehr preiswert im Handel zu kaufen.
Geschmack: von geringerer Schärfe.

In der Küche:
Perlzwiebeln lassen sich leichter schälen, wenn man sie vorher mit kochendem Wasser übergießt und zwei Minuten darin stehen läßt.
In Salaten, Suppen und Eintöpfen, zur Dekoration, auch glaciert.

Rezept
Perlzwiebeln eingelegt

Pilze

Engl.: Mushroom; Franz.: Champignon

Dieses sind die Namen der bekannten hiesigen Würzpilze:

Steinpilz, Herrenpilz (Boletus edulis)
Butterpilz, Marone (Suillus luteus, Ixocomus luteus)
Birkenpilz (Leccinum scabrum)
Champignon (Agaricus campestris)
Hainbuchen-Birkenpilz (Leccinum aurantiacum)
Morchel (Morchella esculenta)
Pfifferling (Cantharellus cibarius)
Trüffel siehe dort

Dazu kommen die asiatischen Pilze:
Shiitake (Lentinus edodes)
Mu-Err

Beschreibung

Aussehen:
Da die Pilze alle unterschiedlich aussehen, hier sie aber nur als Gewürz genannt werden, wird auf eine Beschreibung verzichtet.

Verbreitung:
Weltweit.

Wirkstoffe:
Pilze enthalten in der Regel zu 50% Kohlenhydrate und zu 20% Eiweiß; sie sind reich an

Mineralstoffen (Eisen, Phosphor, Kalium) und Spurenelementen (Kupfer, Mangan, Zink, Chrom etc), jedoch haben sie einen nur sehr geringen Anteil von Fetten.

Anbau

Garten/Haus : nur wenige Pilze sind geeignet, im Garten oder im Haus gezüchtet zu werden; es ist auch eine schwierige und zeitraubende Angelegenheit.

Ernte:
Wildwachsende Pilze werden von Juni bis November gesammelt.

Aufbewahrung:
In Essiglösung oder im Backofen bei 50 Grad C. trocknen (tieffrieren macht Pilze lederähnlich).

Verwendung

Gesundheit:
Von Anwendungen bei bestimmten Krankheiten ist wenig bekannt; es gibt jedoch Pilze, die neben der Krankheit auch die ganze Person eliminieren.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: frisch, in Dosen oder Gläsern, getrocknet.
Pilze werden in der Küche frisch - das beschränkt sich auf eine kurze Zeit im Herbst - zumeist in getrocknetem Zustand als Gewürz verwendet; noch einfacher ist der Gebrauch von Pilzpulvern.

In der Küche:
Zu Suppen oder Soßen; eine noch größere Rolle spielen Pilze in der chinesischen oder indischen Küche; deshalb sind hier eine Reihe von Rezepten angegeben.

Rezepte
Morchelsuppe
Kascha mit Steinpilzen

Piment - Pimenta dioica, P. officinalis, Myrtengewächse, m

Andere Namen: Gewürzkörner, Nelkenpfeffer, Jamaicapfeffer, Allgewürz

Andere Sprachen:
Arabisch : Bahar halibu
Englisch : Allspice, pimento
Französisch : Toute-èpice oder Poivre de la Jamaique
Indisch : kebab chene
Italienisch : Pepe die Giamaica
Niederländisch : Piment
Norwegisch : Allehande
Portugiesisch : Pimenta-da-Jamaica
Russisch : Yamaiski Pijerets
Schwedisch : Krydpeppar
Spanisch : Pimienta gorda
Tamilisch : vellai-milahu

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Stengel : schlank, dicht belaubt.
Blätter : immergrün.
Höhe : 10 - 12 m.
Früchte : grüne, später rote Beeren. Die Beeren werden halbreif gesammelt und getrocknet. Es sind 4 - 7 mm dicke Körner.
Erstmalig trägt der Baum im 7. und 8. Jahr; nach 15 Jahren ist die Vollreife erlangt.
Piment-Bäume können bis zu 100 Jahre alt werden.

Verbreitung:
Ursprung des Pimentes ist das tropische Mittelamerika und dort sind auch heute noch die Hauptanbaugebiete: Jamaica, Westindische Inseln, Brasilien; außerdem Ostindien, Thailand, Vietnam und Indonesien. P. aus Mexiko ist weniger aromatisch.

Geschichte:
Schon die Mayas würzten damit Schokolade
Kolumbus hielt diese Körner für Pfeffer und nannte sie deswegen „pimenta“ = das spanische Wort für Pfeffer; er brachte das Gewürz 1601 nach Europa Seit 1783 gab es regelmäßige nach England, wo sich bis heute P. besonderer Wertschätzung erfreut..
Aber erst 200 Jahre danach nahm man in Europa davon Notiz.

Anmerkungen:
Piment bietet mehrere Geschmacksrichtungen zugleich: er schmeckt nach Zimt, Muskat und Pfeffer. In der englischen Sprachwelt wird er „Allspice “= Allgewürz genannt.
Piment spielt in der schwedischen Küche eine große Rolle; es ist das englische Nationalgewürz.
Jamaicaner sind der Meinung, P. sei ein Aphrodisiakum; sie bereiten einen Tee aus Piment und Orangeschalen.

Wirkstoffe:
3 - 5% ätherische Öle, davon 65 -80% Eugenol; weiterhin Chavicol, Cineol, Myrcen und Phellandren sowie Sesquiter-penakohole.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, magenstärkend, steigert den Speichelfluß.

Gebrauch:
Das durch Wasserdampfdestillation gewonnene Pimentöl wird in der Kosmetik-, Seifen- und Likörindustrie verwendet. P. findet sich in einer Reihe von Likören, z. B. in Bendictine und Chartreuse.
Verwendungs- und Handelsform: getrocknete unreife Samenkörner.
Geschmack: Piment riecht und schmeckt würzig und erinnert an mehrere Gewürze: Pfeffer, Nelken, Zimt und andere.

In der Küche:
Für Fleischsuppen, Marinaden, Frikassees, Pasteten, Fleischgerichte; in Schweden werden Heringe damit mariniert.
Verträglichkeit: Sparsam verwendet verträgt er sich mit den anderen exotischen Gewürzen.
Da gemahlener Piment schnell an Würzkraft verliert, sollte man ihn erst vor Gebrauch im Mörser zerstoßen oder in einer Mühle mahlen.
Ein zerdrücktes Pimentkorn hat die gleiche Würzkraft wie 10 nichtzerdrückte.

Rezepte
Jerk Pork aus Jamaica
Roastbeef Pimentkruste
Piment-Muffins

Schwedische Fleischbällchen

Porree - Allium porrium, Liliengewächse, m

Andere Namen: Lauch, Breitlauch

Andere Sprachen:
Englisch : Leek
Französisch : Poireau
Italienisch : Porro
Persisch : tarre

Verschiedene Sorten:
Es gibt verschiedene Züchtungen, die besondere Eigenschaften fördern:
Elefant : dickstangig, mittellang, schnellwachsend.
Clause's Empire K-7 : winterhart, schnellwachsend.
Siegfried : wie Clause's, aber langsamer Wuchs.
Carenta : ertragreich, winterhart.
Fafner : für Sommer und Herbst.

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : kurz, buschig, kräftig.
Stengel : stangenähnlich, mehrhäutig, der untere Teil ist weiß (weil mit Erde bedeckt), der obere Teil grün.
Höhe : 30 - 60 cm.
Blüte : weiß bis hellrot.
Blütezeit : Juni/Juli.
Wird P. nicht rechtzeitig geerntet, entwickelt er einen Blütenschaft von einer Länge bis zu 1,5 m, an deren Spitze er eine kugelförmige Scheindolde bildet.

Verbreitung:
Ursprünglich im Mittelmeergebiet, heute weltweit.

Geschichte:
Porree wurde von den Ägyptern kultiviert.
In den Capitulare de villis enthalten.

Wirkstoffe:
Kalium, Eisen, schwefelartige ätherische Öle, daneben das Enzym Alliin, Vitamine B1, B2, C.

Anbau

Garten/Haus : zweijährig, winterhart.
Es gibt mehrere Arten; dicke für Gemüse, dünnere als Gewürz (siehe "Verschiedene Sorten").
Vermehrung : durch Samen. Aussaat in das Freiland im April, Reihenabstand 20 cm; im Juni werden die Pflanzen im Abstand von 30 x 15 cm ausgepflanzt.
Im Garten : Boden soll gut gedüngt sein, sonst keine besonderen Ansprüche.
Im Haus : im Haus möglich, aber nicht sehr sinnvoll.
Pflege : jäten. hacken, wässern.

Ernte:
Ab Herbst, aber auch im Winter, solange der Boden frostfrei ist.

Aufbewahrung:
In Sand eingeschlagen im Keller oder an einem kühlen Ort.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd.

Gebrauch:
Sommerporree: zart und dünn, hellgrün, langer weißer Schaft,
Winterporree: dicke kräftige Stangen mit dunkelgrünen Blättern, vorwiegend als Gemüse.
Verwendungs- und Handelsform: frisch geerntet.
Geschmack: leichter Zwiebelgeschmack.

In der Küche:
Als Gewürz zu Suppen, Eintöpfen, Rohkostsalaten.

Rezepte
Vichy-Suppe
Porree türkisch

Portulak - Portulaca oleracea; P. sativa, Portulakgewächse, m

Andere Namen: Bürzelkraut, Kreusel
Engl.: Purslane; Franz.: Portulaca, Pourpier

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : spindelförmig und weit verzweigt.
Stengel : kriechend.
Blätter : eiförmig, fleischig.
Höhe : 15 - 30 cm.
Blüte : klein, gelb, sitzen zwischen den Gabelästen.

Verbreitung:
Stammt aus Indien, heute weltweit.

Geschichte:
In Persien schon vor 2 000 Jahren bekannt, danach in Ägypten, und es gibt auch Belege, daß den Griechen P. vertraut war.
In den Klostergärten des Mittelalters wurde er angebaut.

Anmerkungen:
Wolfram von Eschenbach läßt den edlen Ritter Gawan davon essen.

Wirkstoffe:
Stickstoffhaltige und stickstoffreie Substanzen, Vitamine.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, weil nicht winterhart.
Wildwachsend : auf trockenen Böden, an Wegrädern, Gräben, Wiesen und Aeckern.
Vermehrung : der Samen wird entweder ab April in Saatkästen vorgezogen (nur dünn mit Erde bedeckt, Keimdauer 10 - 20 Tage), pikiert und im Abstand von 30 cm gepflanzt oder ab Mai in das Freiland gesät, wenn keine Frostgefahr mehr besteht.
Im Garten : warmer, trockener, lockerer Boden an einem ständig sonnigen Platz.
Im Haus : P. kann sowohl in Balkonkästen wie in Töpfen gehalten werden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
P. kann den ganzen Sommer über geerntet werden.
Wenn die Blätter länger als 8 cm lang werden, schmecken sie bitter.
Um immer frische Blätter zu haben, sollte man im Abstand von einigen Wochen neu säen.

Aufbewahrung:
P. kann nicht durch Trocknen haltbar gemacht werden.
Man kann P. sowohl tieffrieren als auch in Essig einlegen oder einsalzen.

Verwendung

Gesundheit:
Blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend; Wurmmittel.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: frische Blätter.
Geschmack: Portulak schmeckt salzig und erfrischend.

In der Küche:
Salate, Suppen, Soßen. In warme Fleisch- und Fischspeisen werden die kleingehackten Blätter erst zum Schluß zugegeben, um die Vitamine zu erhalten.
Im Fernen Osten wird Portulak als Gemüse gekocht.
Verschiedene Arten Portulak zuzubereiten.

Preiselbeere - Vaccinium vitis-idaea, Heidekrautgewächse, w

Andere Namen: Kronsbeere
Englisch: Red Whortleberry, Cranberry; Franz.: Airelle rouge

Beschreibung

Aussehen:
Zwergstrauch
Stengel : holzig, dunkelbraun.
Blätter : eiförmige Lederblätter, immergrün.
Höhe : bis zu 30 cm.
Blüte : weiß oder rötlich, in Trauben stehend.
Blütezeit : Mai/Juli.
Früchte : kleine, glänzende, rote Trauben.

Verbreitung:
In dem gemäßigten Klima von Europa, Asien, Nordamerika; vor allem in Mooren und Heidegebieten.

Wirkstoffe:
Vitamin A und C, Benzoesäure, Pektin, Arbutin, Zucker, Gerbstoffe, Kalium und Natrium, Farbstoffe.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd.
Die Beeren werden meist im Herbst in Wäldern gesammelt, denn die Wildpflanze läßt sich schlecht kultivieren.
Erst in den letzten Jahren sind Züchtungen gelungen, die den Anbau im Garten möglich machen.

Solche Pflanzen vermehrt man, indem man im Sommer Stecklinge schneidet, die in kalkfreier Erde (pH-Wert zwischen 3,2 und 5,5) wurzeln.

Ernte:
Ab September werden die wildwachsenden Beeren gesammelt.

Aufbewahrung:
Die Beeren können in rohem Zustand eingefroren werden. Besser schmort man sie; dann können sie sowohl tiefgefroren wie in Gläsern eingekocht werden.

Verwendung

Gesundheit:
Galletreibend, entzündungshemmend, verhindert Durchfall.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: die frisch gepflückten Beeren oder als Mus, Marmelade oder Gelee in Gläsern.
Der **Geschmack** ist süß-säuerlich.

In der Küche:
Marmelade, Gelee, Beilage zu Wild, Rinderbraten und Geflügel.

Rezepte
Preiselbeermus
Linzer Torte

Rapunzel - Valerianella locusta, Baldriangewächse, m
Campulana rapunculus, Glockenblumengewächse

Andere Namen: Rapünzchen
Engl.: Common Cornsalad; Franz: Mâche

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : dickfleischig.
Stengel : aufrecht, steif.
Blätter : schmal, glatt, am Rand wellig.
Höhe : bis zu 50 - 80 cm.
Blüte : weiß bis blau, glöckchenähnlich.
Blütezeit : Juni/September.
Früchte : einsamige Nüßchen.

Verbreitung:
Europa, Westasien, Nordafrika.

Wirkstoffe:
Vitamin C, Carotin, Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium und Eisen.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, winterhart.
Wildwachsend : an Wiesen, Wald- und Wegrändern; nicht sehr häufig.
Vermehrung : gesät wird ab Mai in das Freiland, Reihenabstand 20 cm.
Im Garten : leichter Boden, sonnig oder halbschattig.

Im Haus : in Töpfen möglich, aber ökonomisch nicht sinnvoll.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die ab Juli gesäten Pflänzchen können ab September geerntet werden; da sie winterhart sind, kann man sie auch später ernten.

Aufbewahrung:
Rapunzel-Blätter lassen sich nicht haltbar lagern.

Verwendung

Gesundheit:
Gegen Verdauungsbeschwerden und Frühjahrsmüdigkeit.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Blätter und Wurzel.
Geschmack: die Blätter haben einen starken Eigengeschmack, ähnlich dem Feldsalat; die Wurzel schmeckt mild und süßlich.

In der Küche:
Die Blätter als Salat, an Suppen, wie Spinat.
Die Wurzeln als Gemüse.

Rezept
Rapunzel-Salat

Rauke - Eruca vesivaria ssp. sativa, auch E. officinalis Kreuzblütler, w

Andere Namen: Öl-Rauke, Persischer Senf
Englisch: Rocket : Franz.: Herbe au chantre (Sängerkraut); Ital.: Rucola

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : rübenähnliche Pfahlwurzel.
Blätter : fiederteilig mit schmalen Seitenlappen.
Höhe : 20 - 50 cm.
Blüte : aus der Blattrosette kommen hellgelbe Blütenblätter.
Blütezeit : April/Juni.
Früchte : 15 - 40 mm lange Schoten mit kleinen braunen Samen.

Verbreitung:
Mittelmeergebiet, östlich bis Indien, auch Amerika.

Geschichte:
War schon im Altertum im Mittelmeerraum bekannt und kam im Mittelalter in das Gebiet nördlich der Alpen.

Anmerkungen:
eruca (lat.) = Wilder Kohl.
Herbe au chantre (franz.) = Sängerkraut; in Frankreich trank man Rauken-Tee, um Heiserkeit zu vermeiden oder zu bekämpfen.

Wirkstoffe:
Die Samen enthalten ein bis zu 32% scharfschmeckendes Öl, dessen Hauptbestandteil Erucasäure

ist.

Anbau

Garten/Haus : einjährig und ausdauernd
Wildwachsend : an Wegrändern und Ufern; auf stickstoffreichen Böden..
Vermehrung : durch Samen, der im zeitigen Frühjahr ausgesät wird. Abstand: 30 x 30 cm.
Im Garten : auf nährstoffreichen Sand- oder Lehmböden in warmen Lagen gedeiht der Samen der Rauke am besten; wächst rasch. Vor Frost schützen.
Im Haus : wegen der starken Wurzel nicht zu empfehlen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Von Juni bis zum ersten Frost.

Aufbewahrung:
Nur tiefferieren.

Verwendung

Gesundheit:
Gegen Frühjahrsmüdigkeit und Appetitlosigkeit, blutreinigend.

Gebrauch:
Besonders in Italien werden Blätter wie das extrahierte Öl häufig benutzt.
Aus den Samen wird ein in Griechenland, Iran, Indien, Frankreich und Spanien sehr scharfer Senf hergestellt.
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, Samen, Öl.
Geschmack: säuerlich, scharf.

In der Küche:
Während die Blätter sich zu Salaten eignen, wird das Öl wegen seiner Schärfe zum Würzen verwendet.

Rezept
Pasta mit Rauke

Ringelblume - Calendula officinalis, Korbblütler, w

Andere Namen: Garten-Ringelblume
Engl.: Marigold; Franz.: Souci; Ital.: Calendula

Andere Arten
C. isabellina : blüht aprikosenfarbig.
C. pallida : ähnelt Chrysanthemen.
C. ranunculoides : blüht blaß orangegelb.
C. regalis : blüht hell- bis ockergelb.
C. sulferea : blüht schwefelgelb.
C. superba : blüht goldgelb.

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : spindelförmig.
Stengel : aufrecht, grün, behaart.
Blätter : lanzettähnlich, behaart.
Höhe : bis zu 70 cm .
Blüte : bei einem Durchmesser von 6 - 9 cm gelb bis orangefarben
Blütezeit : den ganzen Sommer über, wobei die Blüten sich morgens öffnen und abends wieder schließen.
Früchte : die Samen sind 6 mm lang und bräunlich, sichelförmig.

Verbreitung:
Ursprünglich Asien, heute wohl weltweit.

Geschichte:
Perser und Griechen schmückten mit den Blüten ihre Speisen.

Erstmalig im 12. Jhdt. erwähnt, wurde sie meist als Heilmittel genannt.

Anmerkungen:
Der Gattungsname calendula wurde wahrscheinlich deshalb gegeben, weil diese Blume eine sehr lange Blütezeit hat, andere meinen, der Name käme daher, daß die Blütenköpfe dem täglichen Lauf der Sonne folgen.
Der englisch Name "Marygold" oder "Marybud" (Marienblüte) wird darauf zurückgeführt, daß während aller Feste zu Ehren der Jungfrau Maria diese Blume blühte.
Ringel-Blume, weil die Samen geringelt aussehen.
In manchen Gegenden wird die R. Regenblume genannt: wenn sie morgens ihre Blüten nicht öffnet, wird es an diesem Tage regnen.
Wegen ihrer langen Blütezeit meint man auch, sie sei ein Symbol der Unvergänglichkeit; deshalb werden Ringelblumen gern in Kränze gebunden.
Aus der griechischen Mythologie stammt die folgende Geschichte: 4 Waldnymphen hatten sich in den Sonnengott Apoll so sehr verliebt, daß sie ihre Pflichten gegenüber Diana, der Schwester Apolls, vernachlässigten; Diana bestrafte die Nymphen, indem sie deren Blüten weiß färbte. Der darauf verärgerte Apoll mußte seine goldensten Sonnenstrahlen schicken, um den Blüten Farbe zu geben.

Wirkstoffe:
Calendulin, ein in Fett löslicher Farbstoff; Calendulen, ein Bitterstoff; Carotinoide, Laurin, Myristin, Mineralsalz, Palmitin-, Apfel- und Salizylsäure.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, selbstaussäend.
Wildwachsend : an Wegrändern, Brachland, Schutthalden, besonders in südlichen Regionen.
Vermehrung : durch Samen, der nach den Eisheiligen leicht aufgeht und an den Boden keine besonderen Ansprüche stellt; wenn die Pflänzchen eine Höhe von 10 - 15 cm erreicht haben, werden sie auf einen Abstand von 25 x 25 cm vereinzelt.
Im Garten : die Pflanze benötigt die volle Sonne und blüht den ganzen Sommer über, wenn man die verblühte Blütenköpfe ständig abschneidet.
Im Haus : man setzt die Pflänzchen einzeln in Blumentöpfe; die Pflanzen dürfen nicht zu feucht gehalten werden, weil sonst die Wurzeln faulen; sie sollen täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht haben, und im Winter sollte die Temperatur nicht höher als 18 Grad C. sein.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Blüten der R. werden von Juni bis Oktober bei sonnigem Wetter gepflückt.

Aufbewahrung:
Die Ringelblume wird getrocknet.

Verwendung

Gesundheit:
Gegen Krämpfe und zur Unterstützung der Wundheilung.
Entzündungshemmend, galletreibend.
Zur Gewinnung des Öles füllt man Blüten in eine Flasche, verkorkt sie und stellt sie in die Sonne; am Boden der Flasche sammelt sich nach eingen Wochen ein ätherisches Öl, das auf Wunden aufgetragen oder zu einer Salbe gerührt wird; diese wird bei schlecht verheilenden Wunden,

Furunkeln und Verbrennungen aufgetragen; hilft gegen Kopf- und Zahnschmerzen, riecht aber nicht besonders gut.
Tee: unterstützt die Verdauung.

Gebrauch:
Um den Farbstoff zu gewinnen, kocht man die Blüten in Milch.
Verwendungs- und Handelsform: Blüten, auch getrocknet (Apotheke).
Geschmack: feines Aroma, leicht bitter.

In der Küche:
Nur die Blüten werden verwendet.
Man verwendet die Blütenblätter, um Suppen, Milchgerichte, Butter, Salate, Soßen, Fisch, Pudding, Kartoffeln (auch -Brei oder -Kroketten), Kuchen gelb einzufärben, ähnlich dem Safran; dabei geben die Blätter nicht nur Farbe ab, sondern beeinflussen auch den Geschmack.
Die Farbe löst sich nur in Fett oder kochender Milch auf.

Rezepte
Gelber Kuchenteig
Reis mit Ringelblume

Rosmarin - Rosmarinus officinalis, Lippenblütler, m

Andere Namen: Rosemarie, Antonkraut, Weihrauchkraut

Andere Sprachen:
Arabisch : Iklil Al-Jabal

Chinesisch : Mi-Tieh-Hsiang
Englisch : Rosemary
Französisch : Rosmarin
Italienisch : Rosmarino
Japanisch : Mannenro
Niederländisch : Rozemarijn
Norwegisch : Rosmarin
Portugiesisch : Alecrim
Russisch : Rozmarin
Schwedisch : Rosmarin
Spanisch : Romero

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzeln : stark verzweigt, verholzend.
Stengel : zunächst grün, dann verholzend.
Blätter : immergrün, nadelartig, grün, auf der Oberseite glänzend, Unterseite filzig, bis zu 4 cm lang und 0,4 cm breit.
Höhe : in Mitteleuropa 50 bis 100 cm, im Mittelmeergebiet mehrere Meter.
Blüte : die an den verholzten Trieben sprießenden Blüten sind hellblau.
Blütezeit : Mai/Juni.
Früchte : längliche, ovale, kleine Nüsse.

Verbreitung:
Europa (auch wildwachsend in den an das Mittelmeer angrenzende Länder), Nordafrika, Nordamerika.

Geschichte:
In der Antike war R. den Juden, Ägyptern, Griechen und Römern heilig.
In den ägyptischen Königsgräbern wurden Reste von R. gefunden.
Die Griechen schmückten damit Götterbilder und ihre Bräute trugen zur Hochzeit einen Rosmarinkranz.
Den Römern war R. bekannt; er wurde besonders als Heilkraut verwendet.
Wird in den Capitulare de villis aufgeführt.
1300 n. Chr. stellte Arnold von Villanova mit Hilfe von Alkohol aus Rosmarin das erste ätherische Öl her.

Anmerkungen:
Lateinisch ros = Tau, maris = Meer. Eine andere Erklärung ist die, daß R. nach der Jungfrau Marie (die Rose der Marie) benannt worden sei; auf ihrer Flucht habe sie sich in einem Rosamrinbusch versteckt.
Wegen des starken Kampfergeruches wurde Rosmarin häufig mystifiziert.
So glaubten die Griechen, der Göttin Aphrodite sei Rosmarin heilig.
In Shakespeare's Hamlet sagt Ophelia:
"There's rosemary, that's for remembrance, pray you love, remember." (Hier ist Rosmarin, das ist zur Erinnerung an unsere Liebe).
Im 16. Jhdt. wurde in Frankreich R. verbrannt, um sich vor Typhus zu schützen; in französischen Krankenhäusern wurde bis in das 20. Jhdt. zur Desinfektion Rosmarin verbrannt.
Der Botaniker Lenné lobte Honig, den die Bienen von S. gesammelt haben.

Wirkstoffe:
Ätherische Öle sind bis zu 2,5% enthalten; die Hälfte ist Cineol, dazu Pinen, Monoterpene (Borneol, Limonen), Campher und Flavine.
Die ebenfalls enthaltene Carnosolsäure wirkt antioxydativ.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, bedingt winterhart.
Wildwachsend : in Süddeutschland und in allen Mittelmeerländern kommen R.-Büsche auf allen Bodenarten vor.
Vermehrung : die Samen keimen sehr langsam (4 Wochen, die Pflanze braucht zu ihrer Entwicklung 3 Jahre), deshalb kauft man besser eine junge Pflanze beim Gärtner; vermehren kann man Rosmarin durch Absenker oder Stecklinge; als Stecklinge schneidet man ab Juli einen 10 cm langen Zweig ab, entfernt die unteren Blätter (4 cm) und steckt ihn in sandigen Boden.
Im Garten : Sonne oder Halbschatten, sandiger, trockener Lehmboden. Der Abstand zur nächsten R.-Pflanze soll 60 cm betragen.
R. ist frostempfindlich; die Pflanzen sollten deshalb vor dem Winter gut abgedeckt oder ins Haus genommen werden; dort sollen sie hell und kühl (nicht über 10°) stehen und gerade soviel gegossen werden, daß sie nicht vertrocknen
Im Haus : kann in tiefen Töpfen gehalten werden, darf jedoch niemals austrocknen. Benötigt täglich mindestens 4 Stunden Sonnenlicht.
Pflege : jäten, hacken, wässern, aber nicht zu feucht halten.

Ernte:
Die jungen Triebspitzen kann man während des ganzen Jahres schneiden. Die Haupternte ist während der Blütezeit, an warmen Tagen.

Aufbewahrung:
Die Triebe werden von den geernteten Zweige abgestreift und im Schatten getrocknet; R. verliert dabei nur wenig von seinem Aroma. Anschließend werden die Blätter in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt.
Man kann die Triebe einfrieren, das Aroma wird aber auch von Essig, Öl oder Wein gut aufgenommen.

Verwendung

Gesundheit:
Gegen zu niedrigen Blutdruck, Erschöpfung, krampflösend, entzündungshemmend, gegen Blähungen, schmerzstillend durch Einreibung bei Muskel- und Gelenkrheumatismus.
Rosmarinöl wird in Apotheken als Mittel gegen Kopfschmerzen, rheumatische Schmerzen und zur Herstärkung geführt.
Tee: Bei Erschöpfungszutänden.
Badezusatz: Belebend.

Gebrauch:
Aus den Blättern wird Öl gewonnen, das als Heilmittel sowie in der pharmazeutischen -, Parfüm-, Getränke- und der Kosmetikindustrie genutzt wird.
Verwendungs- und Handelsform: frische und getrocknete Nadeln, Rosmarinöl.
Geschmack: Geruch und Geschmack sind kampherähnlich und meist sehr kräftig, deshalb sollte man mit dem Gebrauch vorsichtig umgehen.

In der Küche:
Zu Lamm, Kalb, Ziege,Wild, Fisch, Reis, Eiergerichte.
Die Blätter sind hart und ledrig; deshalb sollte man sie sehr kurz schneiden oder, wenn sie getrocknet sind, im Mörser zerstoßen; man kann aber auch kleine Zweige mitkochen und sie vor dem Servieren herausnehmen.
Verträglichkeit: Paßt zu Petersilie, Thymian und Knoblauch.

Rezepte
Ossobuco
Tomaten der Provence
Rosmarin-Grillspieß

Safran - Crocus sativus, Schwertliliengewächse, m

Andere Namen: Suppengelb, Gelbe Würze

Andere Sprachen:
Arabisch : Za'faran
Chinesisch : Fan-Hung-Hua
Englisch : Saffron
Französisch : Safran
Hindi : kesar
Italienisch : Zafferano
Japanisch : Safuran
Niederländisch : Saffraan

Norwegisch : Safran
Portugiesisch : Acafrao
Russisch : Shafran
Schwedisch : Saffran
Spanisch : Azafrán

Beschreibung

Aussehen:
Knollenpflanze
Blätter : 6 bis 9 schmale Blätter.
Blüte : unmittelbar aus der Knolle kommen die Blüten mit einem gelben Staubbeutel, weißen Staubfäden und orangefarbenen Narben, deren lange Narbenschenkel dicht mit Papillen besetzt sind.
Blütezeit : Oktober/November.

Verbreitung:
Ursprünglich in Griechenland.
Wachsen im Mittelmeer-Gebiet, Südeuropa, Kleinasien, Indien, Pakistan, China.
Der beste Safran kommt aus Spanien (Coupè und La Mancha).

Geschichte:
2 300 v. Chr.in der Stadt Azupirano am Euphrat erstmals erwähnt.
Wurde nachweislich bereits 1 000 v. Chr. in Persien (Iran) verwendet.
Wird im Alten Testament und bei Homer erwähnt.
In Spanien bauten Araber im 9. Jhdt. in großem Stil Safran auf Feldern an.
Im Mittelalter wurden Safranfälscher (überliefert aus Nürnberg) mit ihrer Ware auf dem Scheiterhaufen verbrannt oder lebendig begraben.

Bemerkungen:
Arabisch Za`faran = gelb sein.
Safran war von jeher das teuerste aller Gewürze. Es werden - je nach Qualität - zwischen 80 000 und 200 000 Blüten benötigt, um 1 kg Safran zu gewinnen (allerdings schwanken die Angaben der Fachleute; einige sind der Meinung, daß auch schon 70 000 ein Kilo ergeben).
0,01 g färben drei Liter Wasser gelb.
Nicht verwechseln mit der Herbstzeitlose: die ist giftig!

Nach der griechischen Mythologie wächst S. immer dort, wo Juno und Jupiter sich liebten und ihre wollüstigen Ausdünstungen die Erde befeuchteten; folglich nahmen die Griechen auch an, daß der Genuß von S. die Potenz steigere. Auch Plinius ist der Meinung "er bewirkt Schlaf, hat gelinde Wirkung auf den Kopf und reizt den Geschlechtstrieb".

Im alten Rom war Safran Symbol großen Reichtums: ein Luxusgut; so wird berichtet, daß der Kaisr Heliogabalus in Safranwasser badete und Nero zum Zeichen seines Triumphes Safran auf die Straßen streuen ließ.
Die Mönche benutzten Safran als Farbe bei der Kolorierung von Handschriften.

Bekannt ist das Kinderlied: „Backe, backe Kuchen...
Safran macht den Kuchen geel“.

Wirkstoffe:

0,4 - 1,3% ätherische Öle: hauptsächlich Safranal (gibt den Geruch), Cineol, Pinen (in geringer Menge);
zu 4% Bitterstoff Picocrocin (Geschmacksstoff) und Crocin (Farbstoff), Terpenaldehyde.
Außerdem: 7% Fett, 6% Pektin.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart
Safran kann in den Gebieten gezogen werden, wo Wein reif wird.
Vermehrung : findet ausschließlich durch Rhizome (Wurzeln) statt.
Die Wurzelknollen werden im Frühjahr 5 - 10 cm tief mit einem Abstand von 10 cm gepflanzt.
Im Garten : es wird ein nähstoffreicher, nicht zu nasser Boden benötigt .
Krokusse blühen erst im Herbst.
Im Haus : in Blumentöpfen leicht zu halten; benötigen täglich 5 Stunden Sonnenlicht.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Blütennarben können im Herbst ausgezupft werden.
Diese Ernte hat aber wohl nur einen Sinn der Kuriosität willen, denn man wird nur wenige Fäden ernten.
Man beeinträchtigt den Bestand durch die Entnahme der Blütennarben nicht, den die Samen sind steril; S. pflanzt sich ausschließlich durch seine Wurzeln fort.

Aufbewahrung:
Warm und trocken, luftdicht verschließen. Weil Safran außerdem lichtempfindlich ist, darf das Gefäß nicht lichtdurchlässig sein.

Verwendung

Gesundheit:
Gilt als krampflösend, anregend und herzstärkend.

Gebrauch:
Wird auch bei der Herstellung von Likören (Chartreuse), in der pharmazeutischen und kosmetischen Industrie verwendet.
Verwendungs- und Handelsform: die Staubfäden, auch pulverisiert.
Geschmack: die Fäden haben einen eigentümlichen Geruch und schmecken zart-bitter und leicht scharf.

In der Küche:
Kuchen und Gebäck, Fischsuppe (Bouillabaisse), mit Reis (Paella, Risotto, Pilaw), Soßen für Meeresfrüchte.
Im gesamten Mittelmeerraum eines der wichtigsten Gewürze.
Verträglichkeit: gut mit Rosmarin, Salbei und Lorbeerblättern.

Rezepte
Safran-Soße
Muschel-Safran-Suppe
Fasan - Spanisch

Salbei - Salvia officinalis, Lippenblütler, m

Andere Namen: Echter Salbei, Gartensalbei, Edelsalbei

Andere Sprachen:
Arabisch : Maryamiya, maraniyeh
Chinesisch : Ching-Chieh
Englisch : Sage
Französisch : Sauge
Italienisch : Salvia
Japanisch : Sage
Niederländisch : Salie
Norwegisch : Salvie
Portugiesisch : Salva
Russisch : Shalfey
Schwedisch : Salvia
Spanisch : Salvia

Verschiedene Arten:
S. aethiopis : Wollsalbei (die grünen Teile sind mit weißem Filz bedeckt).
S. argentea : Silberblattsalbei (Südeuropa).
S. azurea : aus dem Süden der USA, sehr hoch.
S. farinacea : Mehliger Salbei (auch aus USA).
S. glutinosa : Klebriger Salbei (an Wäldern im Gebirge).
S. horminum : Scharlach-Salbei.
S. lavandufolia : wächst in den Pyrenäen und Spanien.
S. major : Blätter sind 5 - 10 cm lang, 2 - 5 cm breit.

S. minor : Kreuzsalbei, besonders in England.
S. pratensis : Wiesensalbei, sehr verbreitet.
S. sclarea : Muskateller-Salbei (Mittelmeer).
S. triloba : Griechischer Salbei.
S. uliginosa : Sumpf-Salbei.
S. verbenacea : Eisenkraut-Salbei (Kanarische Inseln)
S. vertillicata : Quirliger Salbei

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : verästelt, braun.
Stengel : stark verästelt, rund, verholzend.
Blätter : graugrün, eiförmig, filzig, bis zu 10 cm lang und 3 cm breit.
Höhe : 50 - 70 cm.
Blüte : weiß oder violett, ährenartige Blütenstände.
Blütezeit : Mai/Oktober.
Früchte : 2 - 3 mm lange, 2 mm breite dunkelbraune Nüsse.
Es gibt sehr viele Unterarten.

Verbreitung:
Ursprünglich in Dalmatien. Jetzt in Europa, Asien, Amerika.
In Deutschland bei Wernigerode und in der Umgebung von Dresden.

Geschichte:
Heimat ist wahrscheinlich Dalmatien.
Die Ägypter gaben den Frauen Salbei, damit sie fruchtbar würden.
In China schon seit mehr als 1 000 Jahren als Heilkraut verwendet.
Die griechischen Ärzte und Schriftsteller loben die Pflanze als Heilmittel, bei den Römern für wichtig gehalten.
Im Mittelalter nach Mitteleuropa gekommen, wo man ebenfalls S. für eine wichtige Heilpflanze hielt; S. ist Bestandteil des Capitulare de villis.
Im 9. Jhdt. nennt ihn der Abt Strabo an erster Stelle (siehe Geschichte).
Hildegard von Bingen und die mittelalterlichen Schriftsteller erwähnen alle den Salbei.

Anmerkungen:
Salvare (lat.) = heilen.
Mittelalterlicher Spruch: "Warum soll ein Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst" (aus dem etwa um 1300 n. Chr. entstandenen "Regimen Sanitatis Scholae Salernitanae": "Cur moriatur homo, cui Salvia crescit in hort?")

Wirkstoffe:
Ätherische Öle sind bis zu 2,5% enthalten, die bis zu 20% aus Thujon bestehen, außerdem Camphor, Cineol, Campher, außerdem Pinen, Camphen, Linaool.

Anbau

Garten/Haus : ein-, zweijährig, ausdauernd, winterhart.
Vermehrung : durch Samen (langwierig, die aus Samen gezogenen Pflanzen keimen erst nach 3 Wochen und benötigen

2 Jahre zu ihrer Entwicklung), Wurzelteilung, Triebstecklinge oder durch Absenker.
Die Pflanzen sollten einen Abstand von 25 x 25 cm haben.
Im Garten : trockene, leicht saure, kalkhaltige, sonnige Böden möglichst in südlicher Lage, die Pflanzen entwickeln sich aber auch im Halbschatten.
Im Haus : einzelne Pflanzen sind im Topf, mehrere im Balkonkasten zu halten.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Bricht man die Blüten aus, wird die Pflanze zu stärkerer Blattbildung angeregt.
Bei älteren Pflanzen ist es notwendig, nach der Frostperiode das Kraut auf die Hälfte zurückzuschneiden.
Nach 3 - 4 Jahren müssen die Stauden ausgegraben, geteilt und an einen anderen Standort versetzt werden.

Ernte:
Triebspitzen ganzjährig; ältere Blätter sind oft bitter.
Erst im zweiten Wachstumjahr bekommt Salbei sein volles Aroma.

Aufbewahrung:
Bei Trocknung an der Luft oder bei 30 Grad C im Backofen verstärkt Salbei seine Würzkraft; er kann tiefgetrocknet werden und eignet sich für die Aromatisierung von Essig und Öl (einige Stengel in einer Flasche 4 Wochen in der Sonne stehen lassen).

Verwendung

Gesundheit:
Besonders entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend, hilft gegen Durchfall, hemmt Entzündungen im Mund- und Rachenraum.
Tee:
1 TL auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen. Gegen Magen-, Darm- und Gallenleiden; äußerlich bei schlecht heilenden Wunden.
Besonders schwitzende Körperteile damit gewaschen verhindern weiteres Schwitzen.
Badezusatz: belebend, porenverengend.

Gebrauch:
S. wird in der kosmetischen- und pharmazeutischen Industrie verarbeitet und ist in vielen Kräuterlikören enthalten.
Salbei verzögert das Ranzigwerden von Fetten.
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch und getrocknet.
Geschmack und Geruch erinnern an Kampher.

In der Küche:
Weil Salbei die Verdauung von Fett unterstützt, ist er für alle fetten Speisen geeignet: von der Gansfüllung über alle fetten Fleisch- und Wurstsorten bis zum Aal, aber auch Leber, Fisch und Omeletts vertragen das Gewürz gut.
Verträglichkeit: wegen seines starken Eigengeschmackes verträgt sich Salbei nur mit anderen kräftigen Gewürzen wie Rosmarin, Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt.

Rezepte
Saltimbocca
Salbei-Mäuse
Aal mit Salbei
Salbei-Soße
Salbei-Kuchen

Maccaroni mit Salbei

Salz

Korrekte wissenschaftliche Bezeichnung: **Kochsalz = Natriumchlorid = NaCl**
Andere Namen: Speisesalz, Tafelsalz, Meersalz
Engl.: Salt; Franz.: Sel

Die verschiedenen Herkünfte:
Steinsalz: aus unterirdischen Ablagerungen, die Rückstände ehemaliger Salzwasserseen sind; die abgebauten Brocken werden gereinigt und gemahlen.

Küchensalz - auch Siede- oder Salinensalz oder Speise- und Tafelsalz genannt: es werden salzhaltige Gesteinsschichten mit Wasser ausgespült, die dabei entstehende Sole wird verdampft, die Rückstände gereinigt und wasseranziehende Salze entzogen, um die Verklumpung zu verhindern.

Meersalz (englisch: bay-salt) wurde durch Verdampfung des Wassers aus dem Meer gewonnen; es enthält Spurenelemente von Jod bis Silber und gilt deswegen als gesund.

Jodiertes Speisesalz ist Kochsalz, dessen Jodgehalt durch Zugabe von Natrium-, Kalium- oder Calciumjodid erhöht wurde. Bei Jodmangel zu empfehlen.

Die verschiedenen Handelsformen:
Grob- und fein-kristallines Salz;
Pökelsalz : Kochsalz + Salpeter = Natriumnitrit;
Rauchsalz : Smoked Salt Old Hickory, Spezialanfertigung in USA, um Speisen einen geräucherten Geschmack zu geben.
Gewürzsalze (siehe Rezepte)
Kräutersalze (siehe Rezepte)
Meersalz enthält Spurenelemente, deshalb ist aus dem Meer gewonnenes Salz nicht schneeweiß, sondern (besonders französisches aus der Bretagne: fleur de sel) grau.

Beschreibung

Aussehen:
Kristalle, die fein- oder grobkörnig sein können.

Verbreitung:
Weltweit.

Geschichte:
Schon seit der Antike wurde Salz besteuert.
Viele Städte machte Salzgewinnung und -handel reich; es wurden sogar Kriege um Salz geführt.
Die Straße von Lüneburg nach Kiel wird die "Salzstraße" genannt.

Anmerkungen:
Das keltische Wort Hall (Salz) finden sich in vielen Ortsnamen (Reichenhall, Hallstatt, Hallein).

Die Schildbürger versuchten Salz zu säen.

Verwendung

Gesundheit:
Im menschlichen Blut sind Mineralsalze enthalten, die durch Schwitzen ausgeschieden werden und ständig ersetzt werden müssen; 5 - 7 Gramm ist der tägliche Bedarf.

Wird dem Körper mehr zugeführt, kommt es zu Ödemen, Übergewicht, Bluthochdruck, zu Herz- und Nierenleiden, weil das Salz Wasser anzieht.

Gebrauch:
90% des Salzverbrauches entfällt auf Industrie und Gewerbe;
Salz wird elektrolytisch in Natronlauge, Chlor und Wasserstoff zerlegt und diese Chemikalien werden werden in so vielen Produkten verarbeitet, daß die chemische Industrie in Deutschland 3/4 ihres Umsatzes in Salzfolgeprodukten erwirtschaftet; nur 10% werden von den Haushalten verbraucht.
Salz dient auch als Konservierungsmittel für Fleisch (Pökeln), Fisch und Gemüse sowohl in trockenem wie auch besonders in flüssigem Zustand (Salzlake, Sole).

In der Küche:
Gemüse wird grundsätzlich in Salzwasser gekocht, um zu verhindern, daß die mineralischen Salze ausgewaschen werden.
Ebenso grundsätzlich werden alle Speisen erst zum Ende des Kochvorganges gesalzen, denn während des Kochvorganges ist die Ausgewogenheit des Geschmackes noch nicht zu erkennen.
Abschmecken heißt also, daß die Menge des Salzes zugefügt wird, die das Gericht weder fade noch versalzen schmecken läßt.
Die wasseranziehende Eigenschaft veranlaßt Fleisch, Fisch und Gemüse Feuchtigkeit abzugeben; dadurch werden die Gewebe gefestigt - gut bei Fisch, schlecht bei Steaks; deshalb salzt man Fleisch erst nach dem Braten.
Im Salzstreuer bleibt Salz streufähig, wenn man einige Körner Reis mit einfüllt: der Reis zieht die Feuchtigkeit an.

Rezepte
Gewürz-Salze
Kräuter-Salze
Salzteig
Huhn im Salz
Huhn im Salzmantel

Sanddorn - Hippophae rhamnoides; Ölweidengewächse, m

Andere Namen: Echter S., Gemeiner S.
Engl.: Sea Backthorn; Franz

Beschreibung

Aussehen:
dorniger Strauch
Stengel : holzig, braun, mit vielen Dornen.
Blätter : lanzettähnlich, die auf der Oberseite grün, auf der Unterseite silbergrau sind.
Höhe : bis zu 5 m.
Blüte : die männlichen Blüten sind Kätzchen, die weiblichen rostbraunen stehen in Trauben.
Blütezeit : März/April.
Früchte : Die Früchte sind kleine gelbe bis rote Beeren, 6 - 8 mm lang, oval.

Verbreitung:
Europa und Asien.

Geschichte:
Es ist überliefert, daß S. in der tibetanischen und altmongolischen Heilkunde gegen Magenerkrankungen verwendet wurde.
In Europa als Zierstrauch lange bekannt, aber erst in diesem Jahrhundert wurde der hohe Vitamingehalt der Beeren erkannt.

Wirkstoffe:
Hoher Gehalt an Vitamin C (100mg auf 100g) und A; außerdem organische Säuren, Kalzium und das Glykosid Quercetin.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : von den Alpen bis an das Mittelmeer an sonnigen sandigen Ufern, aber auch an kargen Hängen.
Vermehrung : Wurzelausläufer oder Stecklinge werden im Frühsommer geschnitten und in Sandboden bewurzelt; im Spätsommer pflanzt man die Schößlinge aus.
Zu den weiblichen Pflanzen ist mindestens eine männliche zu setzen, damit die Blüten befruchtet werden und man Früchte erhält.
Im Garten : eine außerordentlich anspruchslose Pflanze, sie wächst bevorzugt auf sandigem oder steinigem Boden in sonniger Lage.
Im Haus : ist S. wegen seiner Größe nicht gut zu halten, es sei denn, man hält ihn auf Bonsai-Größe.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Im Herbst zurückschneiden.

Ernte:
Im August beginnen die Früchte zu reifen, und man sollte sie bis Oktober, auf jeden Fall vor dem ersten Frost, ernten.

Aufbewahrung:
Man verkocht S. zu Marmelade oder gibt die Beeren durch ein Sieb, um einen Sirup zu erhalten. Getrocknet und pulverisiert sind sie in einem luftdicht schließenden Gefäß lange haltbar.

Verwendung

Gesundheit:
Abführend, appetitanregend, entzündungshemmend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Beeren, frisch und getrocknet, Saft, pulverisiert.
Geschmack: die Beeren riechen nach Ananas und schmecken sauer.

In der Küche:
Frische Beeren kocht man nicht, sie können als Säuerungsgewürz wie Zitronensaft eingesetzt werden: bei allen Salaten, Suppen, in Milchgetränken, in Skandinavien an Fischbrühe.
Zu Mus oder Marmelade (mit Zucker) gekocht gibt es wieder die gleichen Verwendungen wie bei frischen Früchten, allerdings können sie dann (wie Preiselbeeren) zu Fleischgerichten gegessen werden.
Getrocknet und pulverisiert sind sie gleichermaßen verwendbar.

Rezepte
Sanddorn-Dessert
Sanddorn-Mousse

Sandelholz - Santalum album, Sandelholzgewächse, s

Andere Namen: Rotes Sandelholz
Engl.: Sandalwood; Franz.: Bois de santal

Beschreibung

Aussehen:
dorniger Baum oder Strauch; lebt als Halbparasit auf den Wurzeln verschiedener Bäume.
Blätter : immergrün, ungeteilt.
Höhe : mehr als 10 m.
Blüte : strohgelbe Blütenkolben.

Verbreitung:
Indien, Philippinen, Westafrika.

Geschichte:
War besonders im 18. und 19. Jhdt. in Europa beliebt.

Anmerkungen:
Mit dem zu Puder verarbeiteten Holz tragen die Brahmanen ihre Kastenzeichen im Gesicht auf.
Buddhisten verbrennen ihre Leichen auf Sandelholz.
Kleine Möbel und Reliquienschreine, Intarsien werden aus dem Holz hergestellt.

Wirkstoffe:
Gerbstoffe, Harze, Santalin (Farbstoff); etwa 5% ätherische Öle: Santalol, Santalen etc. Saccharose, Fructose, Glucose.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Verwendung

Gesundheit:
Zur Linderung von Erkrankungen der Harnwege, innere Blutungen; entzündungshemmend.
Gebrauch:
Das Holz wurde zu Intarsien, Reliqienschreinen und kleinen Möbeln verarbeitet wegen seines harten, geäderten und lange wohlriechenden Holzes.
Fischkonserven (in den skandinavischen Ländern), Liköre, hat färbende Eigenschaft.
Durch Wasserdampfdestillation wird Sandelöl gewonnen, das eines der teuersten ätherischen Öle ist; es wird von der kosmetischen Industrie gebraucht, jedoch auch als Antiseptikum benutzt (Oleum Santali).
Verwendungs- und Handelsform: geraspelt oder gemahlen.

In den Küche:
Backwaren, Puddings, Fruchtgelees, Tee.
Im Mittelalter in Huhn- und Fleischgerichten.
In Dänemark zu Fischgerichten.
In Indien in Pilaws.

Rezept
Heringe mit Sandelholz

Sauerampfer - Rumex acetosa, Knöterichgewächse, m

Andere Namen: Sauerblätter, Sauergras, Römischer Ampfer
Engl.: Sorrel; Franz.: Oseille

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : mehrköpfige Pfahlwurzel.
Stengel : rund, gefurcht, aufrecht, 30 - 100 cm hoch.
Blätter : die unmittelbar aus der Wurzel sprießenden Blätter sind glatt und von unterschiedlicher Größe (meist die Größe einer Hand), spieß- oder pfeilförmig.
Höhe : bis zu 60 cm .
Blüte : an Scheinquirlen, zunächst grün, dann rötlich.
Blütezeit : Mai/August.
Früchte : kleine braunschwarze Nüsse.

Verbreitung:
Weltweit.

Geschichte:
Schon bei den Ägyptern bekannt.
Bei den Römern in der Literatur erwähnt; Horaz: "Bei hartem Leibe werden die gemeinen Muscheln mit Sauerampfer gute Dienste tun, doch ist dabei der weiße Wein von Kos nicht zu vergessen."
Im Mittelalter besonders in England sehr oft verwendet.

Anmerkungen:
sorrel (germanisch) = sauer.
Indogermanisch ampfer = sauer.

Pfarrer Kneipp schrieb: "Sauerampfer ist nicht nur ein gutes Heilmittel, sondern auch eine vorzügliche Kost für Kranke, da er das Blut reinigt und verbessert".

Gedicht von Ringelnatz:
"Ein Sauerampfer auf dem Damm
stand zwischen den Bahngeleisen,
machte vor jedem D-Zug stramm,
sah viele Menschen reisen.
Und stand verstaubt und schluckte Qualm,
schwindsüchtig und verloren,
Ein armes Kraut, ein schwacher Halm,
mit Augen, Herz und Ohren.
Sah Züge schwinden, sah Züge nahn, der arme Sauerampfer,
Sah Eisenbahn um Eisenbahn, sah niemals einen Dampfer.

Wirkstoffe:
Kaliumoxalat, Oxalsäure, Vitamin C, Gerbstoffe, Bitterstoffe.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : in ganz Europa auf feuchten Wiesen, in Wäldern oder an Gräben; S. zeigt das Vorhandensein von Stickstoff an; kann wildwachsend jedoch sehr sauer sein.
Vermehrung : wird im August oder im Frühjahr auf nährstoffreichen Boden gesät (keimt in 7 - 10

Tagen), dann auf einen Abstand von 35 cm vereinzelt. Kann auch durch Wurzelteilung vermehrt werden.
Im Garten : feuchte, humusreiche Böden, auch im Schatten.
Im Haus : läßt sich in Töpfen ziehen. Soll täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht haben.
Weil S. lange Wurzeln bildet, muß ein tiefer Topf verwendet werden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Feucht halten, nicht blühen lassen. Blüten sofort entfernen, damit die Blattbildung gefördert wird.
Nach 5 Jahren umpflanzen.

Ernte:
Ab April bis zum Herbst werden die Blätter gepflückt, die Herzblätter müssen jedoch stehen bleiben.

Aufbewahrung:
Sauerampfer verliert durch Trocknen sein Aroma; die Blätter lassen sich aber einfrieren oder in Öl haltbar machen.

Verwendung

Gesundheit:
Blutreinigend, entschlackend, blutbildend. Viel Vitamin C.
Blasen- und Nierenkranke sollten nur geringe Mengen davon zu sich nehmen.
Tee: Auf ¼ l kochendes Wasser kommen 2 TL kleingeschnittener S.; 10 Minuten ziehen lassen; äußerlich (Waschungen) wirksam gegen Hautkrankheiten.

Gebrauch:
Der Saft kann verwendet werden zum Entfernen von Rost-, Tinten- oder Schimmelflecken aus weißer Wäsche.
Verwendungs- und Handelsform: die frischen Blätter und Stiele.
Geschmack: Sauerampfer schmeckt - wie der Name sagt - säuerlich.

In der Küche:
Suppen, Soßen, als Pürree besonders passend zu Fisch.
Verträglichkeit: Verträgt sich gut mit anderen Kräutern, besonders mit Kerbel.
Vor zu häufigem oder Genuß in großen Mengen ist wegen der enthaltenen Oxalsäure zu warnen: gesundheitsschädigend.

Rezepte
Sauerampfersuppe
Sauerampferpürree
Sauerampfer-Omelette

Schafgarbe - Achillea millefolium, Korbblütler, w

Andere Namen: Gänsezunge, Jungfrauenkraut, Tausendblatt
Engl.: Yarrow; Franz.: Herbe aux Charpentier

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : viele kurze Ausläufer, die Sprosse treiben.
Stengel : aufrecht, gefurcht, hart.
Blätter : schmal,doppelt gefiedert.
Höhe : bis zu 1 m.
Blüte : weiß bis rosafarben, Scheindolden.
Blütezeit : vom Sommer bis in den Herbst .
Früchte : die Samen sind graubraun und sehr klein.

Das Bundessortenamt anerkennt folgende Züchtungen:
Proa, Erzeuger: Pharmaplant, Artern;
Alba, P. J. Safárik-Universität, Slowakei.

Verbreitung:
Ursprünglich Europa, wahrscheinlich jetzt weltweit.

Geschichte:
Dioskurides erwähnt eine Pflanze namens "stratiotes chili phyllos", die vermutlich hier Schafgarbe genannt wird; als Eigenschaft erwähnt er die blutstillende Wirkung dieser Pflanze, eine Eigenschaft, die auch von den mittelalterlichen Schriftstellern gepriesen wird.

Anmerkungen:

Der Namen leitet sich möglicherweise von Achilles ab, der viele seiner Krieger durch die blutstillende Wirkung mit Schafgarbe geheilt haben soll.
Die Druiden verwendeten die Stengel der Schafgarbe zur Wettervorhersage.
Merkwürdig ist der französische Namen: Kraut der Zimmerleute; offensichtlich hatten die oft Blut zu stillen.
In einigen Gegenden Deutschlands werden Schafgarbenblätter der Suppe zum Gründonnerstag beigegeben, denn sie sollen für das ganze Jahr Gesundheit garantieren.
Tabernaemontanus schreibt:
"Daß sich ein Wein nicht verkehr/
nicht breche noch ungeschmack werde; wenn der most verjähren ist/
so nimb ein gut teil des Samens von der Schafgarben kraut/ und henks in einem säcklein in den Wein."

Wirkstoffe:
Alpha-Pinen, Beta-Pinen, Azulen, Chamazulen, Limonen, Borneol, Cineol, Caryophylen, Sabinen, Campher, Germacren D, Caryphyllenoxid, Chamazulen.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : auf trockenem Boden: Wiesen, Weiden, Wald- und Wegrändern bis hoch in Gebirge.
Vermehrung : wird aus Samen gezogen, durch Ausläufer oder durch Wurzelteilung vermehrt.
Im Garten : benötigt mäßig nährstoffreichen Boden und einen sonnigen Platz. Der Abstand soll mindestens 30 cm betragen.
Bis zur vollen Entwicklung der Pflanze dauert es zwei Jahre.
Im Haus : in Töpfen möglich.
Pflege : jäten, hacken, gießen.

Ernte:
Vom Frühsommer an können die hellgrünen Fiederblättchen geerntet werden.

Aufbewahrung:
Die Blätter kann man sowohl trocknen wie auch tieffrieren.

Verwendung

Gesundheit:
Der Schafgarbe werden in der Volksmedizin viele Eigenschaften zugeordnet; sie ist verdauungsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, blutreinigend; äußerlich wird sie in Umschlägen bei offenen Wunden, Geschwüren sowie gegen Hämorrhoiden angewendet.
Tee: 1 EL Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen.

Gebrauch:
Wirkt im Kompost als Zersetzungshilfe.
Wolle kann man mit S. gelb und gelb-grün färben.
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, Blüten.
Der **Geschmack** ähnelt dem Kerbel, ist aber etwas bitterer.

In der Küche:
Junge Blätter sind zu Salaten geeignet.

Rezepte
Kräuterquark
Wilder Salat

Schalotte - Allium ascalonicum, Liliengewächs, w

Andere Namen: Klöben, Eschlauch, Charlotte
Engl.: Shallot, Scallion ; Franz.: Echalote; Ital.: Scalogno

Beschreibung

Aussehen:
Zwiebel
Wurzel : die kleine Zwiebel hat eine rötliche Farbe.
Stengel : röhrenähnlich.
Höhe : bis zu 30 cm.
Blüte : blaurosa oder lila (nur in sehr warmen Gebieten - im Norden blühen S. selten).
Blütezeit : Mai/Juni.
Früchte : die Mutterzwiebel treibt um sich herum Nebenzwiebeln die zweigeteilt sind und sich in einer bräunlichen Schale befinden.
Es gibt Züchtungen mit gelber und roter Schale.

Verbreitung:
Europa, Asien, Nordamerika.

Anmerkungen:
Ascalon ist eine römische Landschaft.

Wirkstoffe:
Vitamin C und B.

Anbau

Garten/Haus : grundsätzlich einjährig, nicht alle Sorten sind winterhart.
Die bekanntesten Sorten sind deutscher, dänischer, russischer und holländischer Herkunft.
Vermehrung : Schalotten vermehren sich durch die Bildung einer größeren Menge von Tochterzwiebeln (ähnlich Knoblauch).
Im Garten : die Tochterzwiebeln werden nach Beendigung der Frostperiode (Frühjahr) so in die Erde gesteckt, daß die Spitze noch aus dem Boden schaut, und zwar im Abstand von 15 cm.
Es gibt Sorten, die Samen tragen; diese Samen können ab Februar in Töpfen oder im Frühbeet vorgezogen werden; ab April kann man wie mit den Steckzwiebeln verfahren.
Im Haus : sie wächst, da nur eine geringe flache Wurzelbildung stattfindet, sowohl in Balkonkästen wie in Töpfen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die S. werden ab Juli bis zum Herbst geerntet.
Wenn die Blätter sich verfärben, werden die Zwiebeln ausgegraben und getrocknet.

Aufbewahrung:
Gesäubert und trocken an einem luftigen Platz, dessen Temperatur unter 8 Grad liegen sollte.
Die geschälten Zwiebeln halten sich auch in einer Essig- oder Salzlake.

Verwendung

Gesundheit:
Entzündungshemmend, das enthaltene Vitamin C hilft gegen Erkältungen.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Zwiebel.
Geschmack: den Schalotten sagt man einen feineren Geschmack als den gewöhnlichen Zwiebeln nach, sie gilt als die edelste aller Zwiebeln.
Besonders in Nordfrankreich sind sie beliebt, und weil von der Bodenbeschaffenheit und dem Klima unterschiedliche Geschmacksrichtungen zu erwarten sind, sagt der wahre französische Gourmet, daß er diese Unterschiede auch wahrnähme.
Auch in Rußland und USA sehr beliebt.

In der Küche:
Bevorzugt zu Salaten und Soßen (Frankreich).
Auf keinen Fall dürfen sie gebräunt werden, weil sie dann bitter schmecken.

Rezepte
Schalotten-Salat
Muscheln in Schalottensoße

Schnittlauch - Allium schoenoprasum, Liliengewächs, m

Andere Namen: Jakobszwiebel, Graslauch, Binsenlauch
Engl.: Chives; Franz.: Civette, Cibulette; Ital.: Erba cipolina

Beschreibung

Aussehen:
Zwiebel
Wurzel : kleine, längliche, weiße Zwiebeln mit flachen Wurzeln.
Stengel : glatt, am unteren Drittel beblättert.
Blätter : dünne, röhrenförmige, hohle Laubblätter (Schlotten), die wie hohles Gras aussehen.
Höhe : bis zu 60 cm.
Blüte: rötlich-blaue bis purpurrote Kugeln, Scheindolde.
Blütezeit : Juni/Juli.
Früchte : die dreikantigen Samen sind schwarz, 2 - 2,5 mm lang, 1 - 1,5 mm breit, 0,75 - 1,00 mm dick.

Das Bundessortenamt nennt folgende Züchtungen:
Fero, Züchter: Wagner, Heidelberg;
Fitlau, Züchter: Sperling, Lüneburg;
Grobröhrig Hilds Polycross, Züchter: Hild, Marbach;
Grolau, Vertrieb durch mehrere Firmen;
Hylau Cut, Züchter: Sperling, Lüneburg;
Kirdo, Züchter: Wagner, Heidelberg;
Miro, Züchter: Wagner, Heidelberg;
Staro, Züchter: Wagner, Heidelberg;
Toplau, Züchter: Sperling, Lüneburg;
Treibnoris; Züchter: Hild, Marbach;
Welta, Züchter: Chrestensen, Erfurt;
Wilau, Züchter: Sperling, Lüneburg.

Verbreitung:
Weltweit.

Geschichte:
Wird schon in den vorchristlichen Jahrhunderten als Kulturpflanze beschrieben.
Es ist belegt daß S. nördlich der Alpen etwa um 800 n. Chr. bekannt war.

Anmerkungen:
Scoinos (griech.) = Binse, prason = Lauch.
Schnitt = schneiden
Johann Peter Hebel:
"Ein Mann, der eines Nachmittags müde nach Hause kam, hätte gern ein Stück Butterbrod mit Schnittlauch darauf gegessen".

Wirkstoffe:
Hoher Gehalt an Vitamin A und C (Ascorbinsäure), nämlich 70 - 100 mg/100g; Jod, Silizium, Eisen; den lauchartigen Geschmack verursacht organisch gebundener Schwefel.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Es gibt Schnittlauch mit dicken und dünnen Röhren sowie mit Knoblauchgeschmack.
Wildwachsend : an Flußufern, nassen Grabenrändern, auf feuchten Wiesen.
Vermehrung : durch Samen Anfang April in warme Kästen säen; die Keimdauer der Samen beträgt 20 bis 30 Tage; danach wird der S. büschelweise in das Freiland versetzt.
Durch Wurzelteilung (im Herbst oder Frühjahr).
Im Garten : sonniger oder halbschattiger Standort, kalkhaltiger sandiger Boden; die Reihen sollen einen Abstand von 20 cm haben.
Im Haus : einfach auf einer sonnigen Fensterbank in Töpfen zu ziehen.
Im Herbst kann man aus dem Garten Büschel in Töpfe umpflanzen, läßt sie einen Monat bei Frost draußen stehen, um dann den Topf in das Haus zu nehmen und ihn nach und nach abzuernten.
Pflege : regelmäßig jäten, denn zwischen den einzelnen Pflanzen nistet sich häufig Unkraut ein; hacken zwischen den Reihen, häufig wässern.
Im Haus gelegentlich flüssig düngen.
Die Blüten sollten abgeknipst werden, weil die Halme nach der Blütenbildung sehr hart werden und der Austrieb neuer Halme angeregt werden soll.
Nach 3 - 4 Jahren soll der Standort gewechselt werden.

Ernte:
Ganzjährig kann man die Halme bis 5 cm über dem Boden abschneiden; Schnittlauch wächst nach.

Aufbewahrung:
Hält sich in Wasser 1 - 2 Wochen.
Tieffrieren.
Trocknen lohnt sich nicht, weil das Aroma nahezu verloren geht; allerdings kann man preiswert industriell verarbeiteten Schnittlauch kaufen, der in einem besonderen Verfahren gefriergetrocknet worden ist.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend, verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, viel Vitamin C, entzündungshemmend.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: frisch, geschnitten und in Töpfen. Im Handel befindet sich auch getrockneter Schnittlauch, der durch ein Schockfrostverfahren sowohl Aroma wie auch Farbe weitgehend erhält.
Der **Geschmack** ist zwiebelähnlich scharf und würzig.

In der Küche:
Zu Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern und Kartoffeln.
Nicht mitkochen, erst zu Ende des Kochvorganges beigeben.
Verträglichkeit: Harmoniert mit Petersilie, Estragon, Kerbel.

Rezepte
Bechamelkartoffeln
Maultaschen in Rührei
Sauercrème
Schnittlauch-Vorsuppe

Schwarzkümmel - Nigella sativa, Hahnenfußgewächse, m

Andere Namen: Römischer Koriander, Echter Schwarzkümmel
Engl.: Devil-in the-bush; Franz.: Cheveux de Vénus

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel :senkrecht, fadenförmig.

Stengel : wenig verästelt.
Blätter : feingefiedert.
Höhe : bis 40 cm hoch.
Blüte : blau.
Blütezeit : August/September.
Früchte : die Frucht ist eine rundliche, blaßbraune Kapsel, die darin befindlichen Samen sind 3 - 4kantig, bis 4 mm lang und 2 mm breit.
Es gibt etwa 20 verschiedene Arten.

Verbreitung:
Südeuropa, Mittlerer Osten, Europäisches Asien.
In Deutschland: Erfurt und Ulm.

Geschichte:
In Ägypten schon vor Christi Geburt bekannt.
Dioskurides (1. Jhdt. n Chr.) berichtet, daß Brot mit S. gebacken würde.
Im Mittelalter wurde S. auch in Zentraleuropa bekannt.

Wirkstoffe:
Ätherischer Ölanteil: 0,5 - 1,5%; bis zu 40% fettes Öl, Saponin, Bitterstoff Nigellin.

Anbau

Garten/Haus : einjährig.
Vermehrung : wird im April in Reihen gesät; wenn die Pflanzen etwa 8 - 10 cm groß sind, werden sie auf einen Abstand von 15 cm verzogen.
Im Garten : die Pflanze wächst auf allen warmen Gartenböden, der sandig und lehmig sein sollte.
Im Haus : kann in Töpfen gezogen werden.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Von Juli bis September reifen unregelmäßig die Kapseln.
Die Kapseln werden getrocknet, geöffnet und die Samen herausgenommen.

Aufbewahrung:
Nach ausreichender Trocknung in luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Beseitigt Blähungen, nützlich gegen Darmparasiten.
Im Gegensatz zu Pfeffer greift S. die Magenwände nicht an.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: gebraucht werden die Samen.
Geschmack: pfefferähnlich.

In der Küche:
Im Orient (besonders Ägypten, aber auch in Indien) zu fettem Fleisch wie Hammel, zu Lamm und vegetarischen Speisen.
Zusammen mit Hefe zu Brot, Backwaren, Pasteten. In Griechenland auch heute noch in Brot.

Die Samen werden ohne Fett in der Pfanne angeröstet und dann gemahlen.

Rezepte
Gurken mit Joghurt
Panch phoron

Sellerie - Knolle: Apium graveolens, Doldenblütler, m

Andere Namen: Wilder Sellerie, Eppich
Stangen-, Blatt-, Stiel-S.: var. dulce

Andere Sprachen:
Englisch : Celery, Smallage
Französisch : Célerie, Ache
Indisch : ajmoda
Indonesisch : seldri
Italienisch : Apio, Sedano
Japanisch : cereri
Malaysisch : daun seladri
Spanisch : Apio
Thailändisch : pak chi farang

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : die Wurzelknolle ist rund mit stark verzweigten Pfahlwurzeln.

Stengel : längs gerillt, aufrecht.
Blätter : ahornähnlich gezackt.
Höhe : 60 - 100 cm lang und glänzend.
Blüte : in mehrstrahligen Dolden weiß bis weißgelb.
Blütezeit : Juli/September.
Früchte : bräunlich, rund und bis zu 5 mm lang.
Mit Dill und Fenchel verwandt.

Verbreitung:
In den gemäßigten Zonen von Europa, Nordafrika, Indien, Amerika.

Geschichte:
Ist bereits im Altertum bekannt gewesen und wurde von Griechen und Römern als heilige Pflanze verehrt.
Im Kochbuch von Apicius (1. Jhdt.) werden Sellerieblätter und -samen häufig als Zutat genannt.
In den Capitulare de villis erwähnt, findet er aber erst im 17. Jhdt. Aufmerksamkeit und verdrängte die bis dahin beliebtere Pastinake. Erstmals berichtete 1670 Jacob Christoffel von Grimmelshausen über Sellerie.

Anmerkungen:
Selinon (griech.) = Eppich.
In Griechenland fanden die Nemeischen Spiele statt, deren Sieger wurde mir Selleriekraut geschmückt; als der Sohn des Königs von einer im Sellerie verborgenen Schlange gebissen und getötet wurde, trug man Selleriekraut nur noch zu traurigen Anlässen.
Sellerie gilt in Deutschland als Aphrodisiakum.

Wirkstoffe:
Ätherischer Ölgehalt ist nur 0,1% in Blatt und Wurzel, im Samen 2 - 3%; Hauptbestandteil (60%) ist
Limonen, außerdem Phtalide, Apiin und viele andere.

Anbau

Garten/Haus : zweijährig, winterhart; auch einjährige Sorten.
Vermehrung : Samen ab Februar in Schalen im Haus vorkeimen, die Samen treiben erst nach 3 - 4 Wochen. S. ist Lichtkeimer, darf also nicht mit Erde bedeckt werden. Deshalb ist es einfacher, Setzlinge zu kaufen. Beim Einpflanzen ist darauf zu achten, daß die Herzblättchen frei bleiben. Im Mai in Abständen von 40 cm vereinzeln.
Im ersten Pflanzjahr wachsen nur einige Blätter, im zweiten Jahr werden mehr Blätter entwickelt, die Pflanze blüht und bildet Früchte.
Bleichsellerie wird im März/April vorgekeimt und im Mai im Abstand von 30 cm in Reihen mit einem Anstand von 30 cm ausgepflanzt
Im Garten : S. stellt hohe Anforderungen an den Boden: nährstoffreich, kalkhaltig in feuchter Lage; der Boden soll direkt vor der Aussat nicht mit Stallmist gedüngt sein; sonniger oder halbschattiger Platz.
Im Haus : nicht empfehlenswert.
Pflege : regelmäßig jäten und hacken; für ausreichende Feuchtigkeit sorgen. In Abständen von 2 Wochen mit einem langen Messer um die Knolle herum schneiden, um Nebenwurzeln zu kappen und damit den Wuchs der Knolle zu fördern.
Bleichsellerie muß reichlich gegossen und angehäufelt werden, um den unteren Teil zart zu halten.

Ernte:
Das Laub wird den Sommer über frisch gepflückt, die Knolle erreicht vor dem Frost den größten Umfang.

Aufbewahrung:
Die Blätter können getrocknet werden; in luftdicht schließenden Gefäßen erhält sich das Aroma.
Die Stiele und das Laub des Bleichsellerie lassen sich tieffrieren.
Die Knollen werden gewaschen und getrocknet in einem kühlen, luftigen Raum aufbewahrt.
Die Samen werden getrocknet und in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt.

Verwendung

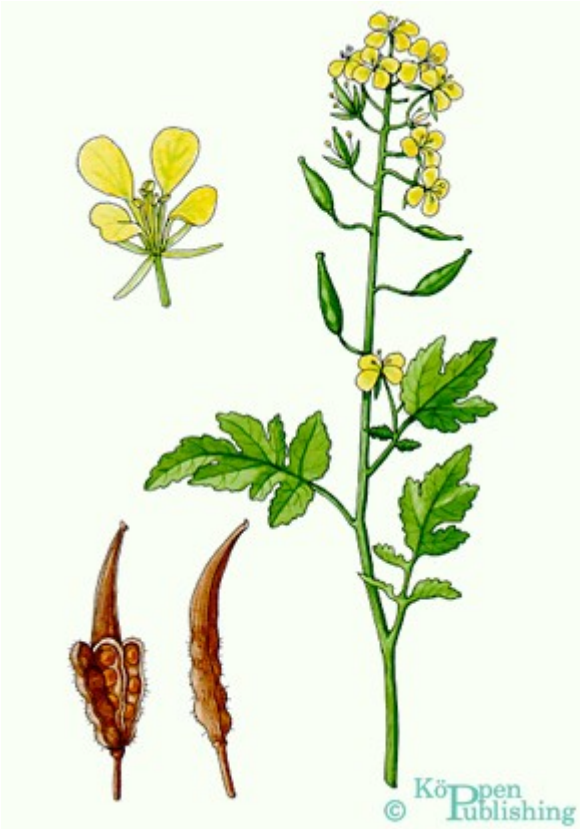
Gesundheit:
Nervenstärkend, appetitanregend, aphrodisierend, harntreibend. S. kann Allergien auslösen.

Gebrauch:
Industriell genutzt für Ketchups, Gemüsesäfte und Käse sowie in Vogelfutter.
Verwendungs- und Handelsform: die Knolle, die Blätter, die Samen.
Geschmack: Sellerie schmeckt aromatisch, scharf-süßlich, der Samen etwas bitter.

In der Küche:
Die Blätter werden als Gewürz zu Suppen, Eintöpfen, Salaten und Soßen verwendet, aber auch zu Farcen, Grillgerichten und im Tomatensaft.
Die Knollen eignen sich besoders zu Salaten, aber auch als Einzelgemüse oder in Verbindung mit Möhren und Erbsen.
Die Stengel oder - wie man sie im Gemüseladen nennt - die Stangen sind ein ausgezeichnetes Gemüse, allein oder in einem Auflauf.
Die Samen sind das eigentliche Gewürz: zu Suppen, Soßen und Salaten, zu Tomaten, zu allen Fleischgerichten und Gebäck.
Im Handel wird Selleriesalz angeboten - eine praktische Handhabung.

Rezepte
Selleriesoße
Selleriestangen m.Käse
Meeresfrüchte-Gewürz
Poschierte Gurke
Pomodori Soße
Bloody Mary

Senf - Sinapis ..., Kreuzblütler, m



Andere Namen: Senfsaat, Senfkörner

Andere Sprachen:
Arabisch : Khardal, bare'en
Chinesisch : Chieh
Englisch : Mustard
Senfmehl : Ground Mustard
Französisch : Moutarde
Senfmehl : Farine de Moutarde
Hindi : rai, kimcea
Italienisch : Senape
Japanisch : Shiro-Karashi
Maliisch : biji sawi
Niederländisch : Mostaard
Norwegisch : Sennep
Portugiesisch : Mostarda
Russisch : Gorchitsa
Schwedisch : Senap
Singhalesisch : abba
Spanisch : Mostaza

Verschiedene Arten:

Gattung Sinapis
Weißer oder Gelber Senf (Sinapis alba)
Garda Senf (Sinapis alba, ssp. dissecta)

Gattung Brassica
Schwarzer Senf (Brassica nigra)
Sarepta-Senf (Brassica juncea)
Indischer Braunsenf (Brassica integrifolia)
Chinesischer Senf (Brassica cernua)

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : dünn und spindelförmig.
Stengel : aufrecht, verästelt.
Blätter : geteilt und gefiedert.
Höhe : 1 bis 1,5 m
Blüte : eine Dolde, gelb oder violett.
Blütezeit Juni/Juli.
Früchte : die Früchte (Schoten) enthalten 6 - 8 runde Samenkörner mit einem Durchmesser von 3 mm. Bei den schwarzen Senfsorten sind 10 Körner in einer Schote, die
jedoch nur halb so groß ist.

Verbreitung:
Weltweit.
In Deutschland: Ostfriesland.

Geschichte:
Schon Griechen und Römern bekannt; in der Bibel mehrfach erwähnt (Gleichnis vom Senfkorn - siehe "Anmerkungen").
Aufgelistet in den Capitulare de villis, und erst danach verbreitete sich der Senf-Anbau über das mittlere und nördliche Europa.
Im Mittelalter wird besonders aus Frankreich über Senf berichtet. 1634 erhielt Dijon das alleinige Recht, Senf herzustellen; die Hälfte der Weltproduktion soll auch heute noch von dort kommen.

Anmerkungen:
Mustard (englisch), Moutarde (französisch) und Mostrich leiten sich ab von dem lateinischen Wort mustum ardens - brennender Traubenmost; zur Zeit der Besetzung der nördlichen Länder pflegten die Römer Senfsaat und Most zu mischen.
33 vor Chr. schickte der persische Feldherr Darius seinem griechischen Gegner Alexander - der später der Große genannt wurde - einen Sack Sesamsamen, um damit die Menge seiner Soldaten darzustellen; Alexander schickte ihm einen Sack zurück mit Senfsaat; seine Soldaten waren zwar kleiner und leichter aber schärfer; dann begann die Keilerei von Yssos, und Alexander war der Große.
In der Bibel - Matthäus 13., Markus 4. Kapitel - steht das Gleichnis vom Senfkorn, mit dem es eine besondere Bewandtnis hat. Jesus soll das Gleichnis so geschildert haben:
"Das Himmelreich ist einem Senfkorn gleich, das jemand auf seinen Acker säte. Dieses ist zwar das kleinste unter allen Samenkörnern; ist es aber herangewachsen, so ist es das größte unter allen Gartengewächsen und wird zum Baume, so daß die Vögel des Himmelreiches kommen und in seinen Zweigen nisten".
Nun ist das Senfkorn beileibe nicht das kleinste unter den Samenkörnern, und es wächst nur zu einem Strauch, keinesfalls zu einem Baum. Es gab zur Lebenszeit Jesus eine Gewürzmischung, die Samenkörner der Salvadora persica enthielt: sehr kleine Samen, stattliche Bäume; ein kluger Mann vermutet, daß die Bibelübersetzer diesen Samen und diesen Baum nicht kannten, den es zu dieser

Zeit nur in Nordafrika gab. Und so ist wahrscheinlich das Senfkorn zur Ehre gekommen.

Wirkstoffe:
Senfkörner enthalten Traubenzucker und Senföl; durch Zusatz von Flüssigkeit spalten sich beide mit Hilfe der Glykosiden Sinigrin (schwarzer S.) bzw. Sinalbin (gelber und brauner S.) sowie dem Enzym (Ferment) Myrosin, dadurch entfaltet das Senföl sein scharfes Aroma.
Daneben sind etwa 30% fettes Öl und 28% Eiweiß enthalten.

Anbau

Es ist nicht wirtschaftlich, Senfsamen selbst anzubauen, weil er im Handel preiswert angeboten wird.

Garten/Haus : Senf ist einjährig.
Vermehrung : ab Mitte März werden die Samen mit einem Reihenabstand von 20 - 25 cm ausgesät.
Im Garten : der Boden soll kalkhaltiger Lehm- oder Sandboden sein.
Im Haus : denkbar, aber nicht sinnvoll. Allenfalls kann man aus Senfsamen Sprossen zum sofortigen Verzehr züchten; in flachen Gefäßen wird auf eine dünnen Schicht Erde oder Löschpapier gesät und leicht angedrückt; ständig feucht gehalten, wachsen nach wenigen Tagen die Sämlinge.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Wenn die Schoten beginnen zu vergilben, werden die Pflanzen abgeschnitten oder mit der Wurzel herausgezogen; zu Büscheln gebunden werden sie an einen Ort gehängt, an dem sie nachreifen können: wer keine Dreschmaschine zur Verfügung hat, muß die Samen herausschlagen. Die Samenkörner können dann noch feucht sein und müssen deshalb solange gewendet werden, bis sie absolut trocken sind.

Aufbewahrung:
Dier Blätter verlieren beim Trocknen nur wenig Aroma und können deshalb in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden; ebenso die getrockneten Körner.

Verwendung

Gesundheit:
Blutdruckerhöhend, beeinflußt die Galle.
Verdauungsfördernd, wirkt entzündungshemmend.
Senfpflaster bei erfrorenen Füßen, rheumatischen Erkrankungen, grippalen Infekten, darf nur kurzfristig in nicht zu starker Konzentration angewendet werden, weil es sonst zu Entzündungen der Haut kommen kann.

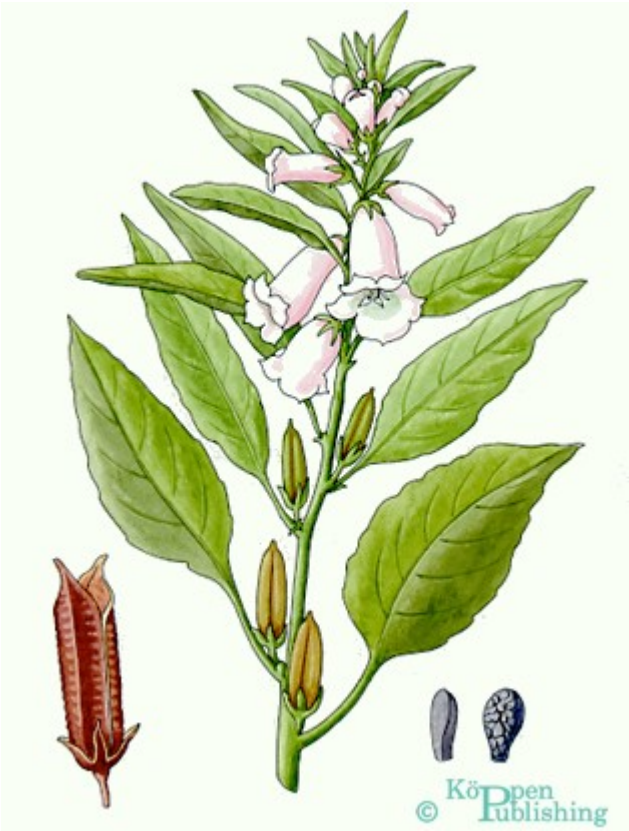
Gebrauch:
In Würsten (Salami und Bockwürste) findet man Senfkörner.
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, Senfsaat (-körner).
Geschmack: Senf ist getrocknet geruchslos, befeuchtet hat er außer der Schärfe kaum Aroma.

In der Küche:
Aus Senfkörnern lassen sich apart schmeckende Sprossen ziehen.
Frische Senfblätter eignen sich zu Salaten, Suppen und Soßen.
Senfkörner werden zu Suppen, Soßen und Marinaden für Fleisch, Fisch (in Dosen) und Gemüse

(Gurken und Mixed Pickles) verwendet; da sie erst langsam Wirkung entwickeln, müssen sie beim Kochvorgang von Anfang an dabei sein oder in der Marinade längere Zeit liegen.
Gemahlen sind sie die Grundlage für Tafelsenf.

Rezepte
Zitronensenf
Senfkürbis
Siehe auch Tafelsenf

Sesam - Sesamum indicum, Sesamgewächse, m



Andere Namen: Indischer Sesam, Vanglo

Andere Sprachen:
Chinesisch : chih mah
Englisch : Sesame
Französisch : Sésame
Hindi : till
Indonesisch : wijen
Japanisch : goma
Malaiisch : bijan
Singhalesisch : thala

Beschreibung

Aussehen:

Blätter : 7 - 12 cm lang, eiförmig.
Höhe : 1,20 - 1,60 cm.
Blüte : 2 - 3 cm lange trompetenähnliche weiße oder rosa Blüten (wie Roter Fingerhut).
Blütezeit : Sommer.
Früchte : Samenkapseln, die aufspringen und Samenkörner freigeben, die weiß, gelb, rot oder schwarz sind.
Verbreitung:
Alle tropischen und subtropischen Klimazonen.
Hauptanbaugebiete sind China und Indien.
Anbaugebiet weltweit ca. 2 Millionen Hektar.

Geschichte:
Sesam ist eines der ältesten Gewürze, auf jeden Fall die älteste Ölpfanze; er war schon vor 3 000 Jahren von China bis nach Ägypten bekannt.

Anmerkungen:
In China wurde aus S. ein Öl gewonnen, aus dessen Ruß man Tinte herstellte.
Die Ägypter mahlten aus den Samen Mehl.
In dem Märchen Ali Baba und die 40 Räuber, verschwindet die Sperre vor der Schatzkammer-Höhle auf die Worte: "Sesam öffne dich".

Wirkstoffe:
25% sind Proteine, 55% Fett, 11% Rohfaser.
Reich an ungesättigten Fettsäuren, arm an Cholesterin.
Das Öl wird auch in der Tropenhitze nicht ranzig.

Anbau

Garten/Haus : die einjährige Sesampflanze benötigt warmes und feuchtes Klima, um wachsen und Früchte tragen zu können. Daher ist es nicht möglich, in Mittel- und Nordeuropa Sesam zu kultivieren.
Bei hohen Temperaturen und mäßigen Niederschlägen kann man S. bereits 3 Monate nach der Saat ernten.

Aufbewahrung:
Sesamsamen müssen trocken und luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.

Verwendung

Gesundheit: siehe Wirkstoffe.

Gebrauch:
Das fast geruchs- und geschmacklose Öl wird zu Margarine und Speiseöl verarbeitet, auch zu Seife, Kosmetika, zu Salben und Schmiermitteln; der beim Pressen entstehende Rückstand - Sesamkuchen genannt - ist ein geschätztes Futtermittel.
Verwendungs- und Handelsform: gelbe und schwarze Sesamsaat-Körner, Öl und Paste.
Der **Geschmack** ist nußartig.

In der Küche:
Die Samen werden in der asiatischen Küche sehr vielseitig: ungeröstet, geröstet, als Paste (Tahina) und als Öl verwendet; im Nahen Osten zu dem Süßgebäck Kalva sowie zum Würzen von

Kichererbsenbrei - eines der Hauptgerichte der Araber.
In Europa zu Gebäck, Brot und Brötchen, aber in modernen Rezepten auch anstelle von Paniermehl.

Das aus geröstetem Samen gewonnene Öl ist zunächst geschmacks- und geruchsfrei und entwickelt erst beim Erhitzen einen nußähnlichen Geschmack; es wird sehr sparsam als Gewürz verwendet.
Das Öl wird auch bei tropischen Temperaturen nicht ranzig.
Gelbe und schwarze Sesamsamen werden zu einer Paste verarbeitet, die in den östlichen Mittelmeerländern sehr verbreitet ist: Tahina, die Grundlage vieler Soßen.

Rezepte
Sesamsoße
Sesam als Panade
Kartoffeln mit Sesam
Sesamkekse
Gomasio
Tahina

Soja - Glycine max, Hülsenfrüchtler, w

Andere Sprachen:
Chinesisch : shi-yu oder chiang-yu
Englisch : Soy bean
Französisch : Soja, Soya
Japanisch : sho-yu

Beschreibung

Aussehen:
Kraut, Hülsenfrucht, selbstbefruchtend (Zwitter)
Blätter : je Stiel drei ovale Teilblättern, braun behaart.
Stiel : aufrecht, rund, behaart.
Höhe : 30 bis 200 cm.
Blüte : lila bis weiß.
Blütezeit : Juni/September.
Früchte : Schoten, 3 - 8 cm lang, behaart; enthalten 2 - 3 braune, cremefarbene oder schwarze Samenkugeln.

Verbreitung:
Weltweit in allen warmen Gebieten, besonders China, Nordamerika, Brasilien, Afrika, Balkan.

Geschichte:
2.838 v. Chr. in China von dem Kaiser Sheng-Nung beschrieben. Wurde erst Ende des 19. Jhdts. nach Europa und Amerika eingeführt.

Anmerkungen:
sou (chines.) = große Bohne.

Wirkstoffe:
Fette :18 - 20% (davon bis 55% ungesättigte - essentielle Linolsäure.);
Proteine : 34 - 40%;
Kohlenhydrate : 20 - 27%;
Lecithin : 1,9 - 3%;
Mineralien : 5%, dabei z. B. knochenbildendes Phosphorsalz;
Rohfaser : 5%;
Vitamine : besonders B2;
außerdem: Saponine, Flavonglykoside, Cholin, Betain, Trigonellin, Guanidin, Aminosäuren.
Der Nährwert von 1 kg Soja entspricht dem von 2, 5 kg Rindfleisch.

Anbau

Garten/Haus : einjährig
Vermehrung : durch Samen.
Im Garten : S. benötigen hohe Temperaturen besonders im Sommer und Herbst und sind daher für den Anbau in Mitteleuropa nicht geeignet. Die Schoten können nach 10 - 30 Wochen geerntet werden.
Im Haus : nicht geeignet.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
S. wird mit Mähdreschern geerntet.

Aufbewahrung:
Die Samenkörner werden wie Hülsenfrüchte - trocken und warm - aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit: Siehe Wirkstoffe.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: getrocknete Hülsenfrüchte, und zwar gelbe, rote und schwarze; Sojamehl, -grieß, -öl, -milch, -käse, -kuchen, -paste, -soße, -Sprossen; Tofu, Tempeh.
Sojabohnenpaste . Gekochte, mit Wasser und Salz vermengte, mit dem Pilz Aspergilllus oryzae mehrere Monate fermentierte Bohnen; in Japan Grundlage der Miso-Suppe, gesüßt Natto-Misu.
Setschuan Chilipaste, aus Gelbe Bohnen-Soße und getrockneten Chilis.
Gelbe Bohnen in salziger Soße: ganze gelbe Sojabohnen mit Salz, Zucker und Weizenmehl.
Fermentierten Bohnenkuchen, hauptsächlich in Indonesien hergestellt, nennt man Tempeh.
Pürierte und ausgepreßte Bohnen sind die Grundlage für Tofu, den man auch Bohnenquark nennt;
Durch Pressen: Sojaöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren; es ist Grundlage für Margarine, Seife und Schmierstoffe; die Rückstände beim Pressen werden Sojaschrot oder Sojakuchen genannt, die wiederum zum Brotbacken oder als Tierfutter verwendet wird.
Sojanudeln (japan. Harusame).
Sprossen zieht man vorzugsweise aus der kleineren grünen Sorte, die Mung- oder Mungobohnen genannt werden; aber auch aus den größeren gelben Bohnen können Sprossen gezogen werden.
Der **Geschmack** ist neutral; S. nimmt gut Aromen und Gewürze auf.

In der Küche:
Auf die Beschreibung von Sojagerichten wird hier verzichtet; als Gewürz ist Soja die Grundlage vieler Soßen, von denen die wichtigsten hier benannt sind.
Soja-Soße
Austern-Soße
Hoisin-Soße
Fisch-Soße
Tamari-Soße
Terriyaki-Soße
Toyo mansi-Soße

Sternanis - Illicium verum, Sternanisgewächse, m

Andere Namen: Badian

Andere Sprachen:
Chinesisch : baht ghok
Englisch : Star Anise, Chinese Anise
Französisch : Anis de Chine, Anis ètoile
Indonesisch : bunga lawang
Italienisch : Anice stellato
Malaiisch : bungalawang
Niederländisch : Steranijs
Schwedisch : Stärnanis
Spanisch : Badián
Thailändisch : poy kak bua

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Blätter : lanzettähnlich, immergrün, giftig.
Höhe : 6 m.
Blüte : rötlich, zwittrig.
Früchte : korkig-holzige Schoten, die etwa 8 mm große kastanienbraune Samenkörner enthalten, die wie kleine Seesterne aussehen.
Die Bäume tragen erst ab dem 15. Jahr Früchte, dann allerdings kann jährlich drei Mal geerntet werden.

Verbreitung:
Südchina, Indien und Vietnam, aber auch Japan, Phillipinen und Jamaica, Südosten der USA.

Deutschland importiert fast ausschließlich aus China.

Geschichte:
In China ist S. schon seit 3 000 Jahren bekannt.
1588 brachte der englische Seefahrer Sir Thomas Cavendish das Gewürz von den Philippinen mit, jedoch wurde es erst im 18. Jhdt. in Europa verbreitet bekannt.
S. wurde in Deutschland erstmals schriftlich in der Apotheken-Taxe des Fürstentums Anhalt-Zerbst erwähnt.

Anmerkungen:
Wegen seiner hübschen Form wird S. gern zum Basteln oder Dekorieren verwendet.
In Japan wird S. für heilig gehalten und deswegen in der Nähe von Tempeln und Friedhöfen angepflanzt.

Wirkstoffe:
Das zu 5 - 8% enthaltene ätherische Öl hat zu 90%Trans-Anethol (scharfer Anisgeruch), außerdem Limonen, Safrol, Anisketon, Pinen, Cymol, Cineol, Terpineol, Phellandren soie 22% fettes Öl.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Vermehrung : aus Samen oder Ast-Ablegern.

Ernte:
Die Blüten werden im Frühling, die Samen im Herbst geerntet.

Aufbewahrung:
Trocken, in luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Schleimfördernd (Hustensäfte).
Tee:
3 Stück Sternanis
1 TL oder Beutel Tee
Sternanis 10 Minuten kochen, Anis herausnehmen; Tee einfüllen und nach Wunsch ziehen lassen.
Gegen Erkältung oder niedrigen Blutdruck.

Gebrauch:
In alkoholischen Getränken (Anisette), Süßwaren, Zahnpasten und Seifen. Bestandteil des chinesischen 5-Gewürze-Pulvers.
Verwendungs- und Handelsform: getrocknete Samen.
Geschmack: Sternanis riecht und schmeckt aromatisch, anisähnlich.

In der Küche:
In Europa für Weihnachtsbäckerei und Feingebäck, Pfaumenmus und Puddings; als Verzierung auf Kuchen.
In der asiatischen Küche mit Rind-, Schweinefleisch und Geflügel, aber auch mit Fisch und Meersfrüchten;
Suppen, Kohlgerichte und Reispudding werden ebenfalls damit gewüzt.

Rezepte
Rotgekochtes Rindfleisch
Hühnerflügel à la Shanghai
Muscheln mit Sternanis

Süßdolde - Myrrhis odorata, Doldenblütler, w

Andere Namen: Myrrhenkerbel
Engl.: Great Chervil; Franz.: Cerfeuil musquè

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : dicke Pfahlwurzel mit weißem Fleisch.
Stengel : hohl und gefurcht.
Blätter : gefiedert, hellgrün.
Höhe : 60 - 150 cm.
Blüte : in Dolden wachsenden Blüten sind klein und weiß.
Blütezeit : spätes Frühjahr.
Früchte : die Samen sind 2 cm lang und dunkelbraun.

Verbreitung:
Ursprünglich zwischen Pyrenäen und Balkan.
Heute vorwiegend Nordeuropa.

Geschichte:
Es ist bekannt, daß Mönche im Mittelalter das Kraut sowohl zu medizinischen Zwecken wie auch als Gewürz nutzten.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : auf Kalkböden.
Vermehrung : durch Samen (im Spätherbst oder Frühjahr, 0,5 cm mit Erde bedeckt) oder Wurzelteilung (oberen Teil der Pfahlwurzel abschneiden). Frostkeimer.
Im Garten : Halbschatten und feuchter, saurer Boden sind für guten Wuchs Voraussetzung. Der Abstand von Pflanze zu Pflanze soll 45 - 50 cm betragen.
Im Haus : wegen der Höhe der Pflanzen sind S. nur im Wintergarten zu halten
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Die Blütendolden müssen abgeschnitten werden, um den Geschmack der Blätter zu erhalten.

Ernte:
Die Blätter können vom frühen Frühjahr - sie schlagen sofort nach dem Frost aus - bis in den Herbst geerntet werden.
Die Samen dagegen werden im Herbst geerntet, wenn sie hart geworden sind.

Aufbewahrung:
Die Blätter lassen sich tieffrieren, bei der Trocknung verlieren sie viel von ihrem Aroma.
Die Samen werden nach dem Trocknen in einem luftdicht schließendem Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Verdauungsfördernd, harntreibend.
Mehrere Wochen in Alkohol eingelegt ergibt es ein Stärkungsmittel.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: Samen, Blätter, Wurzeln.
Geschmack: der Geschmack ist anis-ähnlich, süßlich.

In der Küche:
Die Samen werden über alle Obstsalate gestreut oder - gemahlen - in Marmeladen oder Süßspeisen gemischt.
Die Blätter werden gehackt an Suppen, Soßen, Salate, Omeletts, Eintöpfe und Kohlgerichte gegeben.
Die Wurzeln werden in Stücke geschnitten und als Salatgemüse gekocht.
Kräuterverträglichkeit: verträgt sich mit Lorbeer, Minze und Melisse.

Rezepte
Apfelmus
Obstsalat

Süßholz - Glycyrrhiza glabra; Schmetterlingsblütler (Hülsenfrüchtler), s

Andere Namen: Lakritze, Bärendreck

Andere Sprachen:
Englisch: Liquorice, Sweetwood
Franz.: Réglisse

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : Haupt- mit vielen Nebenwurzeln, fingerdick, tief.
Stengel : kräftig, aufrecht, beblättert.
Blätter : mittelgrün, länglich bis 20 cm, gefiedert.
Höhe : bis zu 180 cm.
Blüte : aufrecht doldenförmig, blauviolett.
Blütezeit : Juni/September.
Früchte : aufrecht stehende Hülse mit mehreren braunen Samen.

Verbreitung:
Mittelmeer und Naher Osten; Süd- und Osteuropa, Zentral- und Ostasien.
In Deutschland: Oberfranken (Bamberg).

Geschichte:
Vor 2 000 Jahren war in Persien bekannt, daß die Wurzel dieses Strauches Aromen enthielten; kurze Zeit später wird ähnliches auch aus China überliefert.
Den antiken Ärzten war bereits Lakritzesaft - also ein Extrakt aus den zerkleinerten und ausgekochten Wurzeln - vertraut.
Im 13. Jhdt verbreitete sich die Pflanze schlagartig um das ganze Mittelmeer herum, sogar bis nach

Deutschland. Hildegard von Bingen (12. Jhdt.) berichtet darüber und der Regensburger Botaniker Konrad von Megenberg im 14. Jhdt.; es enstanden in der Umgebung von Bamberg Anpflanzungen in größerem Umfang. Das Süßholz war für Bamberg so bedeutsam, dass die Stadt um 1602 die Süßholzstaude in ihr Wappen aufgenommen hat.

Anmerkungen:
Griechisch glykys = süß, rhiza = Wurzel.

Wirkstoffe:
15% Glycyrrhizin, Glykoside, Gerbstoffe, Kalium, Calcium, Flavone und Phytonzide.
Glycyrrhizin ist 40 x süßer als Zucker.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Die Vermehrung findet durch Wurzelteilung, Absenker oder Ableger statt. Sie werden in 25 cm lange Stücke geschnitten, die man in 25 cm tiefe Furchen legt.
Im Garten : da die Pflanze tiefe Wurzeln treibt, werden leichtere Böden vorgezogen. Weil die Pflanze empfindlich ist, soll sie in der Sonne an einem windgeschützten Platz stehen.
Im Haus : wegen der tieftreibenden Wurzeln nicht zu empfehlen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Im Herbst des dritten Vegetationsjahres werden die Nebenwurzeln geerntet, gewaschen, geschält, getrocknet und zermahlen. Mit Wasser gemischt wird ein Sud gekocht, der solange reduziert wird, bis eine sirupähnliche, schwarze Masse übrigbleibt.
Die Hauptwurzel läßt man stehen und erntet nach weiteren 3 Jahren erneut.

Aufbewahrung:
Der Sirup wird in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Krampflösend, harntreibend, gegen Blähungen, nervöse Magenbeschwerden und Darmkoliken, schleimlösend (empfohlen bei Magenschleimhautentzündung).
Das Süßholz ist die Arzneipflanze des Jahres 2012.

Gebrauch:
Der Extrakt aus den Wurzeln wird eingedickt und findet Verwendung in der pharmazeutischen- und Lebensmittel-Industrie (Zuckerwaren, besonders Lakritz) und bei der Herstellung von Likören.
Süßholz ist 40 Mal süßer als Zucker.
Verwendungs- und Handelsform: Wurzel, Saft (Apotheke)
Geschmack: süßlich, herb.

In der Küche:
Zu Süßspeisen, Obstsalaten und in Getränken.
In der chinesischen Küche wird S. häufiger verwendet, besonders zu Obst, aber auch zu Gemüsegerichten.

Rezept
Lakritze selbstgemacht

Tafelsenf, Speisesenf, Senfpaste, Mostrich, Mostert

Engl.: Mustard; Franz.: Moutarde

wird aus gemahlenen Senfkörnern unter Zusatz von Gewürzen hergestellt; dabei werden die Senfkörner mehr oder minder grob gemahlen und mit (milder) oder ohne (scharfer) Samenhülle verarbeitet. Gemischt wird das Pulver dann mit Essig, Wein, Most, Zucker, Kräutern und Mehl; die gelbe Farbe wird durch Zusatz von Kurkuma erreicht.

England
Meist wird gemahlenes Senfpulver verwendet, das erst vor dem Verzehr mit Wasser angerichtet wird. Zu Beginn des 19. Jhdts. mahlte der Müller Colman in Norwich Senf, und weil er es so schön konnte, kauften die Leute sein Senfpulver; heute hat Colman's nahezu das Monopol.
Wird zu Roastbeef und Schinken gegessen, zu Welsh Rarebits und überbackenem Käse.
Bekannt sind auch andere mit Honig oder Malt Whisky aromatisierte Senfsorten.

Frankreich hat viele berühmte Senfsorten:
Dijon, scharfer, würziger; mit dem Most unreifer Trauben hergestellter Senf, zu Speisen, deren Eigengeschmack nicht gestört werden soll.
Bekannteste Marken: Amora, Grey-Poupon, Bornibus, Maille.
Zu: Steak, gekochtem oder gebratenem Fleisch, Soßen und Mayonnaisen.
Bordeaux, mit Weinessig, Estragon, Kräutern und Zucker gemischter grobkörniger Senf, zu kaltem Fleisch und Soßen.
Champagner, mit Wein aus der Champagne hergestellt; mild.
Moutarde au poivre vert; mit grünem Pfeffer, mittelscharf; zum Grillen.

Schwedensenf
Schweden lieben mit Honig gesüßten Senf, der durch Sahne und Öl recht gehaltvoll ist, häufig mit reichlich grünem Dill gemischt.

In **Italien** gibt es ebenfalls viele Senfsorten, darunter Mostarda di frutta, mit Früchten und Honig.

Deutschland hat über 100 Senfsorten:
Bayerischer oder Süßer Senf, mild mit Kräutern; zu Weißwurst und Leberkäs.
Mittelscharfer Senf, der Standard in Deutschland.
Düsseldorfer oder Extrascharfer Senf (mit Meerrettich) schmeckt ziemlich neutral.

US-Amerikanischer Senf - jedenfall der meist verbrauchte - ist hellgelb und mild (Hot-dogs).

In **Asien** ist gelber Senf unbekannt; dagegen macht man aus schwarzem Senf, Essig, Ingwer und Zucker eine Art Senfpaste (Sri Lanka).

In **Japan** gibt es den schärfsten; er heißt: Karashi. Watabi, den man mit Sojasoße mischt, ist dagegen ein geriebener grüner Meerrettich.

Rezept
Senfsoße

Tamarinde - Tamarinda indica, Hülsenfrüchtler, w

Andere Namen: Asen, Sauerdattel, Indische Feige

Andere Sprachen:
Englisch Tamarin
Französisch : Tamarin
Hindi : imli
Indonesisch: : asam
Laotisch : mal kham
Malaiisch : asam
Singhalesisch : siyambala
Thailändisch : som makham

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Blätter : immergrün, gefiedert.
Höhe : bis zu 25 m.
Früchte : Hülsenfrucht-Schoten, braunes Fruchtmark.

Verbreitung:
In den trockenen Gebieten der Tropen. Hauptanbaugebiete sind Indien, Afrika und die Karibik.

Geschichte:
Schon lange bei den Indern und den Arabern bekannt; kam im 13. Jhdt. nach Europa - England - wo man entdeckte, daß die Säure zu Saftgetränken paßte.

Anmerkungen:
Tamar hindi (arabisch) = Indische Dattel.

Wirkstoffe:
Organische (Wein-)Säure (bis zu 24%), Zucker (bis zu 35%) und Mineralstoffe.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Aufbewahrung:
In luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Hat leicht abführende Wirkung; nach neueren Forschungen als Abführmittel nicht zu empfehlen.

Gebrauch:
Wird industriell bei der Herstellung von Getränken verwendet.
Ist Hauptbestandteil der Worcestersoße.
Verwendungs- und Handelsform: Tamarinde ist das Fruchtmark der Hülsenfrucht. Sie ist als Paste, in Sirup eingelegt oder als Konzentrat im Handel.
Die Hülsen werden zu einem Brei verarbeitet und sind ein wichtiges Nahrungsmittel in den Savannegebieten Afrikas.
Geschmack: Tamarinde schmeckt trotz des relativ hohen Zuckergehalts intensiv sauer.

In der Küche:
In Indien (Chutneys, Relishes, Curries) zu Suppen und Soßen und in der Karibik (mit Zucker und Wasser als Getränk) wird es häufig verwendet.

Rezepte
Tamarinden-Essig
Tamarinden-Wasser
Shrimps Sinigang
Tamarinden-Chutney

Teufelsdreck - Ferula asafoetida, Doldenblütler, w

Andere Namen: Asant, Stinkasant

Andere Sprachen:
Hindi : hing (heera hing)
Englisch Asafoetida
Französisch : Asafoetida
Burmesisch : sheingo
Spanisch : assafetida
Tamil : perunlaya

Beschreibung

Aussehen:
fenchelähnlichen Staude
Wurzel dick, fleischig, Form einer Rübe, 15 cm dick.
Stengel mittig stehend.
Blätter feingezahnt.
Höhe 2 bis 4 m.
Blüte gelb.
Blütezeit Herbst.

Verbreitung:
In den sandigen Wüstengebieten des Nahen, Mittleren und Fernen Ostens, besonders Iran und Afghanistan.

Geschichte:
In Asien und im Iran schon vor Christus verwendet, war er auch den Römern bekannt, (wurde dort Götternahrung genannt) die ihn immerhin auf Münzen abbildeten. Die Römer brachten den Asant,

den sie silphium, laser or laserpitium nannten, nach Nordeuropa.
Im Himalayagebiet war T. bei den Schamanen ein Mittel, Dämonen zu vertreiben und noch heute spielt T. eine wichtige Rolle in der tibetainschen Medizin.
Zu allen Zeiten und in allen Teilen der Welt galt T. als ein besonders auf Männer wirkendes Aphrodisiakum.
Oliver Goldsmith erwähnte T. im 18. Jhdt.in einem Buch.

Anmerkungen:
Asa kommt vom arabischen Wort für Harz., foetida heißt stinkend - also Stinkharz.
1987 schrieben die Autoren Martinez und Lohs in der „Naturwissenschaftlichen Rundschau“: Anscheinend kannten die klassischen alten Völkerschaften noch eine zweite Art des Asants, die heute als ausgestorben gilt. Die Griechen nannten sie „Sylphion“, eine wohlriechende Art, die wohl aus Kyrene (heute ein Teil Lybiens) stammte.
Nach Theophrast hatte das Sylphion eine dicke, ellenlange Wurzel mit einem über die Erde ragenden „Kopf“, einen Ferula-charakteristischen Stengel und goldfarbene Bätter; es trieb jährlich einen Stengel, der, von den Menschen auf vielerlei Weise zubereitet, auch als Speise und Reinigungsmittel des Körpers geschätzt wurde. Heute ist uns diese Pflanze nur noch von kyrenischen Münzen bekannt; wahrscheinlich ist sie infolge des übermäßigen Gebrauchs für medizinische Zwecke seit langem ausgestorben.

Wirkstoffe:
25 - 65% des getrockneten T. ist ein Harz: Asarin.
Das zu 3 - 10% enthaltene ätherische Öl besteht aus Di- , Tri- und Polysulfiden.

Anbau

Garten/Haus : wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen in Mitteleuropa nicht möglich.

Ernte:
Die Stengel werden über der Wurzel eingekerbt; der austretende Saft erstarrt zu einer gummiähnlichen Masse, die abgekratzt wird. Nach etwa 3 Monaten ist die Pflanze ausgetrocknet.

Aufbewahrung:
Die harzähnliche Masse muß absolut luftdicht verpackt werden.

Verwendung

Gesundheit:
Gegen Blähungen, Krämpfe, Koliken, Hysterie, blutdrucksenkend.

Gebrauch:
In der Worcestersoße enthalten. In der Parfümindustrie werwendet; Kindern wird der Daumen, an dem sie lutschen, damit eingerieben.
Um im Garten Kaninchen oder andere Tiere fernzuhalten mischt man eine 2%ige Teufelsdreck/Wasserlösung.
Verwendungs- und Handelsform: Im Handel (Apotheken) wird T. in Pulver- und in wachsähnlicher Form angeboten.
In Afghanistan and Iran werden die Blätter und Stengel als Gemüse gegessen.
Geschmack: T. riecht und schmeckt entsetzlich nach vergammeltem Knoblauch; der unangenehme Geruch wandelt sich während des Kochvorganges in ein eigentümliches Aroma.

In der Küche:
In Europa war T. im 19. Jhdt. ein Geheimtip für Schlemmer; in Frankreich wurde er vorzugsweise mit Hammelfleisch angerichtet. In der persischen, indischen und südostasiatischen Küche wird T. häufig zu Fisch, Gemüse, Suppen und Soßen verwendet.
Ein indisches Kochbuch gibt den Rat, ein erbsengroßes Stück an die Unterseite des Topfdeckels zu kleben; das ist für unsere Zunge eindeutig zu viel; man sollte mit einem stecknadelgroßem Stück beginnen, meist wird es reichen, einen Hauch an die Topfwand zu reiben.

Rezepte
Möhren und Rüben
Champignons indisch
Chat Masala

Thymian - Thymus vulgaris oder serpyllum, Lippenblütler, m

Andere Namen: Echter T., Garten-T., Immenkraut, Römischer Quendel, Gundelkraut

Andere Sprachen:
Arabisch : Sa'tar, Za'atar
Chinesisch : Ai-Hao
Englisch : Thyme
Französisch : Thym
Italienisch : Timo
Niederländisch : Tijm
Norwegisch : Timian

Portugiesisch : Tomilho
Russisch : Timjan
Schwedisch : Timjan
Spanisch : Thomillo

Andere Arten
Es gibt 200 bis 400 Arten und Unterarten:
T. vulgaris = Echter T. ist am meisten verbreitet; er wird nach drei Sortengruppen unterschieden:
- englischer oder buntblättriger;
- deutscher, breitblättriger, (Sommer-T.);
- französischer, schmalblättriger (Winter-T.)

T. carnosus : weiße Blüten, 30 cm hoch.
T. citriodorus : nach Zitrone duftend, 30 cm hoch.
T. caespititius : nach Ananas duftend, 5 cm hoch.
T. doerfleri : 8 cm hoch, im Kaukasus.
T. drucei : wild in England.
T. herba-herba : nach Kümmel duftend, 10 cm hoch.
T. hirsutus : grauhaariges Laub, 5 cm hoch.
T. pallasianus : nach Zitrone duftend, 20 cm hoch.
T. praecox arcticus : kriechend, bodendeckend.
T. pseudolanuginosus : Wolliger T., flach wachsend.
T. pulegioides : breite Blätter, buschig, rötliche Blüten und strenges Aroma.
T. richardii : schmale hellgrüne Blätter.
T. serpyllum : heißt bei uns Quendel (siehe dort).
T. villosus : in Portugal, 8 cm hoch.

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : dünn, bildet Ausläufer.
Stengel : kurz, rund, grün, verholzen.
Blätter : längliche, ovale, dunkelgrüne Blätter, 6 - 12 mm lang und 2 mm breit.
Höhe : 20 - 40 cm.
Blüte : an den Blattachseln entwickeln sich rosa, weiße und lila Blüten.
Blütezeit : Juni/August.
Früchte : kugelähnliche Nüsse, 0,75 - 1,0 mm lang.
Die Arten resp. Unterarten unterscheiden sich nach Größe, Aromagehalt sowie aufrechtem oder kriechendem Wuchs.

Das Bundessortenamt nennt folgende Züchtungen:
Deutscher Winter, Vertrieb durch mehrere Firmen;
Aroma, Züchter, Forschungsinstitut für Pflanzenbau, Tschechien;
Krajovy, Züchter: Züchtungsinstitut für Futterbau, Tschechien;
Sloneczko, Züchter: Institut für Heilpflanzenforschung, Polen.T
.
Verbreitung:
Ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet; wird fast weltweit kultiviert.
Hauptanbaugebite in Deutschland sind Sachsen-Anhalt, Thüringen und Franken.

Geschichte:
In den Gräbern der ägyptischen Pharaonen fand man T. als Teil des Balsamierungsmittels.
Die Griechen schätzten den T. (siehe "Anmerkungen") und würzten damit Käse und Getränke; auch gaben sie T. als Zusatz zu Räuchermitteln, die den Geist anregen sollten.
Dioskurides (1 Jhdt. n. Chr.) erwähnt ihn in seinem Rezeptbuch mehrmals.
Nach Zentral-Europa kam T. erst im Mittelalter mit den Benediktiner-Mönchen. Hildehard von Bingen, Bock schreiben darüber, auch Matthiolus:
"Die brüe da Thymian innegesotten hat/ und umb die Brust dumpffig sindt. Auch treibt sie die Bauchwärme/den harn/ die Monzeit der frauen/die frucht/und das bürdle oder ander geburt/item gerunnen blutt/und gift. Oeffnet die verstopfung/ erwermet und sterckt alle erkalte innerliche glieder."
In Schottland trinkt man T.-Tee zur Kräftigung, zur Ermutigung und zur Abwehr von Alpträumen.

Anmerkungen:
Thymos (griechisch) heißt Mut und Kraft. Römische Soldaten badeten in Thymian-Wasser, um ihre Kraft zu stärken.
Die Ägypter verwendeten Th. zum Einbalsamieren, in Griechenland und Rom war Th. als Heilpflanze bekannt.
Deshalb trugen im Mittelalter die Ritter einen Thymianzweig im Schuh.
Hildegard von Bingen meinte, T. sei ein Mittel gegen Lepra und Paralyse.
Maria soll das Jesuskind auf Thymian gebettet haben;
in Bayern werden auf den Fronleichnamsprozessionen Thymiankränze getragen, die man später in die Ställe hängt, um Unheil abzuhalten.
Kipling schrieb vom "wind-bit thyme that smells of dawn in Paradise."
Die Lieblingsblume von Pfarrer Kneipp.

Wirkstoffe:
Die sehr starken Schwankungen des Gehaltes an ätherischem Öl von 0,75 - 6,3% sind abhängig von Herkunft, Klima, Erntezeit und den Trocknungs- und Lagerbedingungen.
Die in Deutschland bis zu 3,5% enthaltenen ätherischen Öle bestehen aus Thymol = Thymolkampher (30 - 70 %), Thymolmethyläther, Carvacrol (3 - 15 %), Terpinen,Linalool sowie Gerb- und Bitterstoffe.
In den südlichen, wärmeren Ländern ist der Anteil an ätherischen Ölen bis zu doppelt so hoch.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, nördlich der Alpen meist einjährig, weil nicht winterhart.
Wildwachsend : an sonnigen und trockenen Stellen auf Wiesen, Hängen oder Wegrändern.
Vermehrung : durch Samen, (Lichtkeimer); Keimdauer: 3 - 4 Wochen. Besser kauft man Pflanzen in der Gärtnerei. Im Sommer Absenker ziehen oder Triebstecklinge; auch die Wurzeln älterer Pflanzen können im Frühjahr geteilt werden.
Im Garten : normaler Gartenboden, kalkhaltig; sonniger Platz, im Abstand von 25 cm.
Im Haus : besonders geeignet sind Echter und Zitronen-T., die jedoch täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht benötigen.
Pflege : jäten, hacken, wässern, hält jedoch auch lange Trockenperioden aus.
Im Frühjahr auf die Hälfte zurückschneiden, damit sie neu austreiben. Nach 3 - 4 Jahren ausgraben und die Wurzeln teilen.

Ernte:
Kleine Blätter und Triebspitzen aus dem oberen Teil der Pflanze das ganze Jahr über.
Das Aroma ist am kräftigsten zu Beginn der Blüte.

Will man größere Mengen ernten - um sie haltbar zu machen - schneidet man kurz vor der Blüte alle Zweige bis auf eine Höhe von etwa 8 cm ab.

Aufbewahrung:
Gebündelt und an einem warmen trockenen Platz aufgehängt sind die Blätter nach 3 - 4 Wochen abgetrocknet und können gerebelt werden. Beim Trocknen geht nur wenig Würzkraft verloren. Läßt sich gut in Essig und Öl konservieren; kann auch tiefgefroren werden.

Verwendung

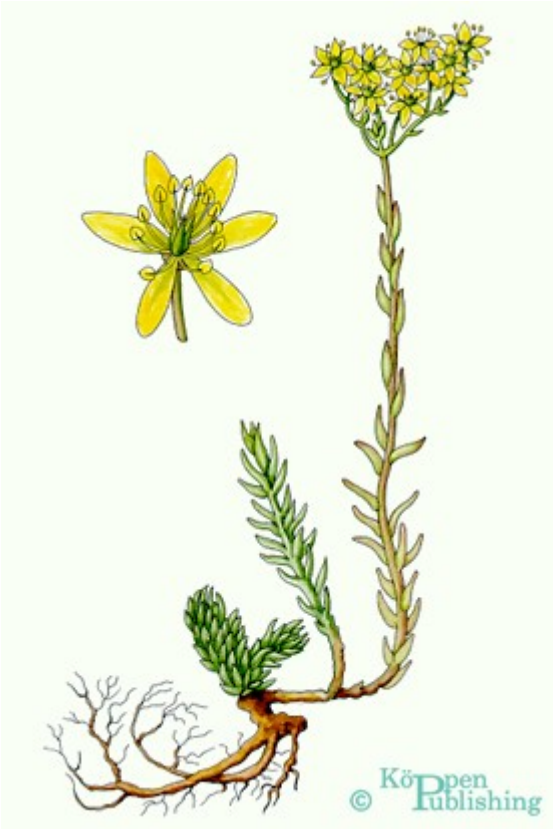
Gesundheit:
Krampf- und schleimlösend bei Husten- und Asthmaanfällen, stark entzündungshemmend; Wurmmittel; gegen Magenkrämpfe.
Zum Gurgeln und als Mundwasser.
Tee:
2 TL mit ½ l heißem - nicht kochendem - Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen.
Badezusatz:
100 g getrocknete Blätter in einem Beutel pro Vollbad. Bei Erkältungen.

Gebrauch:
Thymian wehrt Läuse ab, wirkt auf Bienen anziehend.
Die Getränke-, pharmazeutische und kosmetische Industrie verarbeitet T.
Die Griechen würzten Wein und Honig mit T.
Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch und getrocknet.
Geschmack: Geschmack und Geruch finden ein starkes eigenes Aroma, das einen etwas leicht brennenden, bitteren Beigeschmack hat.

In der Küche:
Kann mitgekocht werden; um einen schwächeren Geschmack zu erzeugen, wird T. erst kurz vor dem Garwerden zugefügt.
Zu allen Braten und kräftigen Fleischgerichten, zu Suppen und Salaten; zu Bohnensuppen, zur Wurst unerläßlich.
Verträglichkeit: wegen seines starken Eigengeschmackes verträgt sich Thymian nur mit stark aromatisierenden Kräutern wie Majoran, Petersilie oder Lorbeer; zusammen mit Majoran in der Wurst.

Rezepte
Rumpsteaks mit Thymian
Schafskäse mit Thymian
Leber-Thymian-Suppe
Schweine-Medaillons
Hühnerbrust mit Thymian

Tripmadam - Sedum reflexum, Dickblattgewächse, w



Andere Namen: Steinkraut, Steinkraut, Mauerpfeffer
Engl.: Stonecrop; Franz.: Grand orpin haune

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : dünn, spindelförmig und verästelt.
Stengel : glatt, grün, rund.
Blätter : 2 -3 cm lange, fleischige, grüne Nadeln.
Höhe : auf dem Boden kriechend, bis zu 40 cm hoch.
Blüte : gelb.
Blütezeit : : Juni/August.

Verbreitung:
Weltweit.

Wirkstoffe:
Gerbstoffe und Schleim.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : auf trockenen, steinigen Böden.
Vermehrung : vermehrt sich durch Samen oder durch kriechende Wurzeln unkrautartig.
Im Garten : stellt überhaupt keine Ansprüche an den Boden.
Im Haus : Haltung in Topf oder besser Schale möglich.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die nichtblühenden Triebspitzen können das ganze Jahr über geerntet werden.

Aufbewahrung:
Getrocknet verliert T. das Aroma völlig.
Man kann deshalb nur tieffrieren oder in Öl aufbewahren.
Da T. winterfest ist und man sie das ganze Jahr über ernten kann, ist eine Konservierung nur dann nötig, wenn man keinen eigenen Garten hat.

Verwendung

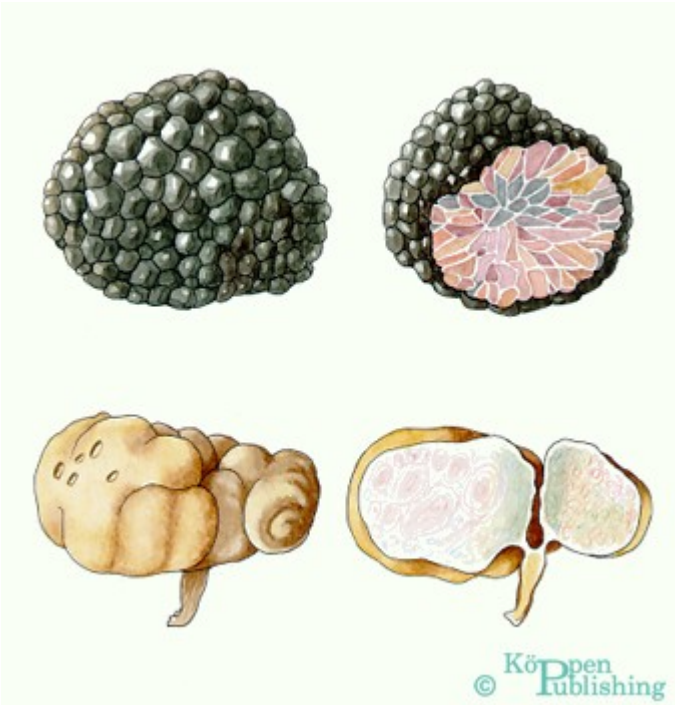
Gesundheit: Harntreibend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform: die frischen Zweige mit Nadeln sind im Handel nicht erhältlich.
Der **Geschmack** ist leicht säuerlich.

In der Küche:
Verwendet werden die Nadeln geschnitten oder gequetscht zu Salaten, Soßen, Suppen. Feingehackt mit Butter vermischt schwenkt man damit Salzkartoffeln.
In Frankreich war es ein Gewürz für Kaldaunengerichte (Kutteln).

Rezepte
Grüner Winterquark
Gurke mit Tripmadam

rüffel - Tuber ..., Trüffelartige Gewächse, m



Engl.: Truffle; Franz.:Truffe

Die verschiedenen Trüffelnarten:
Pèrigord-Trüffeln (Tuber melanosporum)
Französische schwarze T.: wächst unter Eichen in Südfrankreich, Norditalien und Baden.

Piemonter Trüffeln (Tuber magnatum)
Italienische weiße (Magnaten-) T.: unter Laubhölzern in Nord-Italien und Süd-Frankreich.

Sommer-Trüffeln (Tuber aestivum)
Deutsche T. : in Laubwäldern im westlichen Deutschland, Nord-Italien, Schweiz, Südfrankreich und Böhmen.

Winter-Trüffeln (Tuber brumale) Braune T.
Unter Eichen und Buchen in Süddeutschland.

Sand-Trüffeln (Terfezia leonis) Afrikanische T.
Unter Cistaceen im Mittelmeergebiet, besonders Nordafrika.

Schweine-Trüffeln (Choiromyces meandroformis).
Hart's Trüffeln (Elaphomyces granulatis).

Pèrigord sind die Besten, Piemonter folgen gleich nach; die anderen sind unbedeutend.

Beschreibung

Aussehen:
Schlauchpilz wie alte, verschrumpelte Kartoffeln . Das Fruchtfleisch ist bei französischen Arten grau bis rötlich, bei den italienischen weiß bis gelblich.
Im Spätherbst bis in das Frühjahr werden die 30 bis 60 cm unter der Erdoberfläche wachsenden Früchte mit abgerichteten Hunden oder Schweinen gesucht.
Sie wachsen nur in der Nähe bestimmter Bäume.
Botanisch gesehen sind T. die unterirdischen Fruchtkörper eines Schlauchpilzes.

Verbreitung:
Frankreich : im Süden Périgord, Bourgogne und Provence;
Italien : im Norden: Piemont und Alba.
Ehem. Jugoslawien : mäßige Qualität.

Geschichte:
Schon bei den Römern bekannt (Gedicht von Juvenal); Plinius berichtet von Schweinen als Trüffelnsuchern und nennt die Trüffeln - deren Herkunft man sich nicht erklären konnte - eine „Verirrung der Natur“.
Ende des 4. Jhdts. bedankt sich der Heilige Ambrosius für eine Trüffelnsendung des Bischofs von Como. Dann hört man etwa 1.000 Jahre nichts über Trüffeln.

Anmerkungen:
Brillat-Savarin schreibt gegen 1780:
„Wer Trüffel sagt, spricht ein Wort aus, das bei dem Geschlecht, das Röcke trägt, erotische und feinschmeckerische Gefühle erregt, und bei dem Geschlecht, welches Bärte trägt, erotische Erinnerungen stürmisch lebendig macht“.

Kein Wunder, daß es sich für eine Dame zu Beginn dieses Jahrhunderts nicht schickte, in Gegenwart eines Herrn Trüffeln zu essen.
Man vermutet, daß der Geruch der Trüffeln einem Sexualhormon des Wildschweins ähnelt; tatsächlich werden zur Trüffelsuche nur weibliche Schweine und Hunde verwendet.

Wirkstoffe:
Man nimmt an, daß Trüffel einen Sexualstoff enthalten, der besonders von Schweinen attraktiv gefunden wird.

Anbau

Garten/Haus : Ausdauernd
Es ist trotz vieler Versuche noch nicht gelungen, Trüffeln zu kultivieren; man ist auf Suche in den angegebenen Gebieten angewiesen.
Trüffel leben in Symbiose mit Eichen.

Ernte:
Im Spätherbst bis in das Frühjahr werden die 30 bis 60 cm unter der Erdoberfläche wachsenden Pilze mit abgerichteten Hunden oder Schweinen gesucht.

Aufbewahrung:
Meist werden Trüffel mit Wasser in Dosen konserviert; Trüffel lassen sich tieffrieren.

Verwendung

Gesundheit:
Außer der angeblich aphrodosierenden Wirkung ist nichts Nachteiliges bekannt.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform:
Frische Trüffeln gibt es nur an Orten, wo Trüffeln vorkommen; im Handel sind Dosen oder Gläser, gebürstet (brossées), morceaux (in Stücken) oder pelées (geschält); Trüffeln lassen sich nur unter erheblichen Verlust von Würzkraft konservieren, deshalb sind frische Trüffeln das Nonplusultra feiner Küche.
Der Preis für gute Trüffeln liegt pro kg sehr hoch.
Geschmack: hier versagt jede Beschreibung.

In der Küche:
Für Pasteten, Soßen, Salate, Risotto, Pasta, Gänseleber.
Die italienischen weißen T. werden meist roh, die französischen schwarzen meist gekocht verbraucht.

Rezepte
Sauce Périgord
Trüffeln provencale
Trüffeln a la Rossini
Tartufi-Omelett
Pasta Tartufi

Vanille - Vanilla planifolia, Orchideengewächse, w

Andere Namen: Echte Vanille

Andere Sprachen
Arabisch : Wanila
Chinesisch : Hsiang-Ts'ao
Englisch Vanilla
Französisch : Vanille
Italienisch : Vamiglia
Japanisch : Bauira
Niederländisch : Vanille
Norwegisch : Vanilje
Portugiesisch : Baunilha
Russisch : Vanil
Schwedisch : Vanilj
Spanisch : Vainilla

Beschreibung

Aussehen:
kletternde Wald-Orchidee
Stengel : 2 - 3 cm dick.
Blätter : dunkelgrün, länglich, eiförmig, dickfleischig.
Höhe : 10 m.
Blüte : groß, gelblich-grün, in Trauben.
Früchte : Die Fruchtkapsel („Schote“), die vor der Reife (gelb-grün) gepflückt und dann fermentiert (dunkelbraun bis schwarz) wird, ist 15 - 25 cm lang und 6 - 9 mm breit; das darin sich befindende „Mark“ ist dunkel, wie Mus und klebrig.

Erst im dritten Jahr beginnt die Pflanze zu blühen, und erst ab dem 6. Jahr trägt sie Früchte. Die Pflanzen erreichen ein Alter von 50 Jahren.

Verbreitung:
Der Anbau der Orchideen außerhalb Mittel-Amerikas - dem Ursprungsgebiet - gelang zwar, jedoch trugen die Pflanzen keine Früchte. Erst der Direktor des holländischen Versuchsgartens in Buitenzorg, Theysman, fand heraus, daß die Befruchtung durch eine kleine Biene stattfand, die es nur in Mittel-Amerika gab. Erst mit der Verbringung von Bienenvölkern gelang es, in anderen Gebieten Vanille erfolgreich anzubauen; die Bestäubung wird z. T. auch manuell vorgenommen.
Heute kommt Vanille aus Madagaskar (80%), Rèunion (hieß früher Bourbon), den Komoren, Mexiko und Polynesien.
Andere Vanille-Arten:
V. pompona : Westindische Inseln
V. tahitensis : Tahiti und Hawai

Geschichte:
Ursprung der Vanille-Lianen ist Mexiko, wo die Azteken vor allem Kakao mit Vanille würzten; die spanischen Eroberer verbreiteten den Gebrauch in Spanien, von dort aus wurde sie in Frankreich (17. Jhdt.) bekannt.
Heute ist der Weltanteil der mexikanischen Produktion nur noch 10%, während aus den ehemaligen französischen Kolonien der ostafrikanischen Küste die qualitativ beste, aber auch die quantitativ meiste Bourbon-Vanille kommt, der aus Kakao, Vanille, Milch und Zucker besteht.
Im 19. Jhdt. gelang es, Vanille-Aroma synthetisch herzustellen, das den Gebrauch von natürlicher Vanille einschränkte.

Anmerkungen:
Vanylla (aztekisch) = kleine Schote; andere Erklärung: vaina (span.) = Scheide, Schote, vainilla = kleine Schote.
In der mexikanischen Mythologie wird von einem sehr hübschen Mädchen Vanylla berichtet, daß den ebenso schönen Jungen Chocolatl liebte.Ein böser Zauberer mochte das nicht fein leiden, und er verzauberte den Chocolatl in einen Baum, die Vanyilla in eine Orchidee. Die Liebe überdauerte: die Orchidee umschlang den Baum und trug herrliche Früchte, die wesentlicher Bestandteil des „Mexikanischen Liebestrunks“ ist.
Am Hof des französischen Königs nahm man "Richelieu-Pastillen" zur erotischen Anregung: sie enthielten Vanille.

Wirkstoff:
Vanillin, Vanillylalkohol, Cumarin.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen nicht kultivierbar. Vermehrung findet durch Stecklinge statt; der Anbau wird plantagenmäßig betrieben.

Ernte:
Die Schoten werden in unreifem Zustand gepflückt und dann fermentiert.

Aufbewahrung:
Da die fermentierten Schoten hygroskopisch (wasseranziehend) sind, werden sie in luftdicht schließenden Glasröhrchen aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Wirkt nervenstärkend, beruhigend, entzündungshemmend, ist aphrodisierend.

Gebrauch:
Verwendbar ist die die Schotenfrucht, die in einem aufwendigen, 6 Monate dauernden Prozeß fermentiert wurde.
Die beste Vanille kommt aus Mexiko und wird fast ausschließlich in die USA geliefert; danach kommt die Bourbon-Vanille, die in Europa verbraucht wird. Das Aroma der Tahiti-Vanille ist weniger beliebt.
Verwendungs- und Handelsform: Schoten oder Stangen genannt, werden sie in kleinen länglichen Gläsern gehandelt; Vanille-Zucker ist meist synthetisch hergestellt.
Die Schoten enthalten ein musähnliches Mark, das nach einem Längsschnitt der Schote ausgekratzt wird.
Bei der Verwendung natürlicher Vanille bleiben bei dem Zerdrücken des Vanille-Muses kleine schwarzen Punkte, die sich nicht auflösen lassen; findet man also in einem Gericht, das Vanille-Aroma hat, solche kleinen schwarzen Körner, ist das ein Zeichen dafür, daß der Koch die aufwendigere und teurere, aber natürliche Art zu würzen gewählt hat.
Der **Geschmack** ist eigentümlich aromatisch und leicht süßlich.

In der Küche:
Alles, was süß ist: Kompott, Eierkuchen, Backwerk, Eis etc.
Die Schote selbst hat noch soviel Würzkraft, daß man sie in Zucker einlegen kann, der dadurch aromatisiert wird.
Verträglichkeit: Paßt gut zu Nelken, Zimt und Ingwer.

Rezepte
Vanille-Zucker selbst
Vanille-Essenz selbst
Vanille-Crème
Vanille-Kekse

Veilchen - Viola odorata, Veilchengewächse, s

Andere Namen: Wohlriechendes Veilchen
Engl.: Violet; Franz.:Violette

Beschreibung

Aussehen:
Staude
Wurzel : unterirdische Ausläufer.
Stengel : Blüten und Blätter entwickeln sich direkt aus dem Wurzelstock.
Blätter : herz- oder nierenförmig, langgestielt.
Höhe : 10 - 20 cm.
Blüte : gespornt, violett, 2 cm Durchmesser.
Blütezeit : März/April.

Verbreitung:
Ursprünglich im Mittelmeergebiet, jetzt nördliche Hemisphäre, südamerikanische Gebirge.

Geschichte:
In Griechenland wurden V. von Homer und Pindar besungen.Die Griechen weihten das V. den Göttern.

Anmerkungen:
Im Christentum war es das Gewächs der Maria.
Das V. ist die von den Dichtern der Renaissance und der Romantik bevorzugte Blume; auch Goethe hat sie bedichtet.

Wirkstoffe:
Etwa 0,003% ätherisches Öl mit einem Salicylsäuremethyl-ester abspaltenden Glykosid, 2% Violarutin (Glykosid), Cyanin (blauer Farbstoff), Säuren, Schleim, Zucker.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Vermehrung: findet durch Samen (Frühbeet) oder Wurzelteilung im Frühling oder Herbst statt

(letzteres ist einfacher).
Wildwachsend : an Hecken und Zäunen.
Im Garten : besondere Ansprüche an Boden und Lage (Halbschatten bevorzugt) werden nicht gestellt.
Die Pflanzen sollen einen Abstand von 30 cm haben.
Im Haus : sehr geeignet.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Blütenblätter werden im März/April gepflückt.

Aufbewahrung:
Die Blüten werden an einem schattigen Platz getrocknet und in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:
Hilft als Saft oder Tee (aus Blüten und Blättern) gegen Husten sowie als Blutreinigungsmittel (besonders die Wurzeln).

Gebrauch:
Veilchen geben Farbe ab und sind selbst hübsch anzusehen, deshalb wird das Veilchen sowohl als Farbträger wie als Gewürz verwendet.
Verwendungs- und Handelsform: die Blüten, frisch oder getrocknet.
Geschmack: aromatisch, süßlich.

In der Küche:
Die Römer würzten damit Geflügel, in England Fleisch und Salate. Die Verwendung zu Marmeladen und Säften ist weit verbreitet.
Phantasievoll kann man V. in der Küche nutzen: Fleisch- und Fischgerichte, Salate und gekochte Eier können - blau gefärbt - dekorativ optisch wirken.

Rezepte
Veilchen-Essig
Veilchen-Sirup

Wacholder - Juniperus communis, Zypressengewächse, m

Andere Namen:
Machandel (zwischen Weser und Oder, in Ostpreußen), Kranawitt, (Süddeutschland, Österreich)
Jachandelbaum (Schlesien)

Andere Sprachen:
Englisch : Juniper
Französisch : Genièvre
Indisch : dhup, shur
Italienisch : Coccola die ginepro
Niederländisch : Jeneverbes
Spanisch : Bayas de enebro

Andere Arten
Zur Familie gehören:
J. canadensis : Niederliegender W., Kanada.
J. chinensis : Chinesischer, Ostasien.
J. chinensis v. : Gelber Moos-W. , Zwergstrauch.
J. communis : Teppich-W. , Kriechform.
J. communis v. : Säulen-W., Säule.
J. drupaea : Steinfrüchtiger W., Griechenland.
J. horizontalis : Kriechwacholder, Kriechform.
J. oxycedrus : Baumwacholder, Mittelmeerraum.
J. procrea : Hochstehender W. , Afrikanische Gebirge.
J. sabina : Sadebaum, Stinkwacholder.
J. virginiana : Virginischer W.; Nordamerika.
J. virgigniana v. : Raketen-W., Säulenform.
und viele andere, wild und gezüchtet.

Beschreibung

Aussehen:
Strauch, Baum
Stengel : verzweigt sich vom Grunde auf.
Blätter : immergrün, nadel- und schuppenförmig.
Höhe : meist Buschgröße, selten bis zu 10 m.
Blüte : die weiblichen grünen Blüten stehen aufrecht, während die männlichen gelben Blüten schräg abwärts gerichtet sind.
Blütezeit : April/Mai.
Früchte : die Frucht ist eine kugelige, saftige Beere mit einem Durchmesser von bis zu 1cm, die erst im zweiten Jahr nach der Blüte reift.
Wacholderbäume sollen ein hohes Alter - bis zu 1.000 Jahre - erreichen.

Verbreitung:
Der W.ist in Europa und dem europäischen Asien, Nordafrika sowie in Nordamerika in Heide- und Berglandschaften weit verbreitet.
Die besten Beeren kommen aus den Appeninen.

Geschichte:
Bereits vor 3.500 Jahren wurde in Ägypten Mundwasser unter Verwendung von Wacholderbeeren hergestellt. W. wird in der Bibel erwähnt; auch im antiken Griechenland und Rom war W. bekannt. Den Germanen war der Wacholderbaum heilig, sein Holz wurde bei der Verbrennung von Toten benutzt.

Anmerkungen:
Althochdeutsch wachal = lebendig, munter; die Endung „-der“ bedeutet Baum.
Im Mittelalter galt der Baum als Hilfe gegen Dämonen, Hexen und böse Geister. "Eichenlaub und Kranewitt dös mag der Teufel nit."
Auch glaubte man, mit dem Rauch die Pest vertreiben zu können.

Wirkstoffe:
Etwa 2% ätherisches Öl mit Monoterpenen, Gerbstoff Glykosid sowie Juniperin, Inosit, Pinen, Campen.

Anbau

Wacholder ist wildwachsend und wird im Garten oder Haus nur als Zierstrauch gepflanzt.
Wacholder steht unter Naturschutz.

Garten/Haus : ausdauernd.
Vermehrung : durch Samen, der im Frühherbst in den Boden gebracht werden; nach 3 Jahren werden die Sämlinge ausgepflanzt. Einfacher ist es, Stecklinge zu verwenden.
Im Garten : sandiger und kalkhaltiger Boden ist Voraussetzung.
Pflege : keine Ansprüche.

Ernte:
W. steht unter Naturschutz, die Beeren dürfen jedoch gesammelt werden.
Die Beeren werden im Herbst (Oktober), sobald sie blaue Farbe angenommen haben, gesammelt, gewaschen und sorgfältig getrocknet.

Aufbewahrung:
Die getrockneten Beeren werden in luftdicht verschließenden Gefäßen aufbewahrt; sie halten das Aroma jedoch nicht sehr lange.

Verwendung

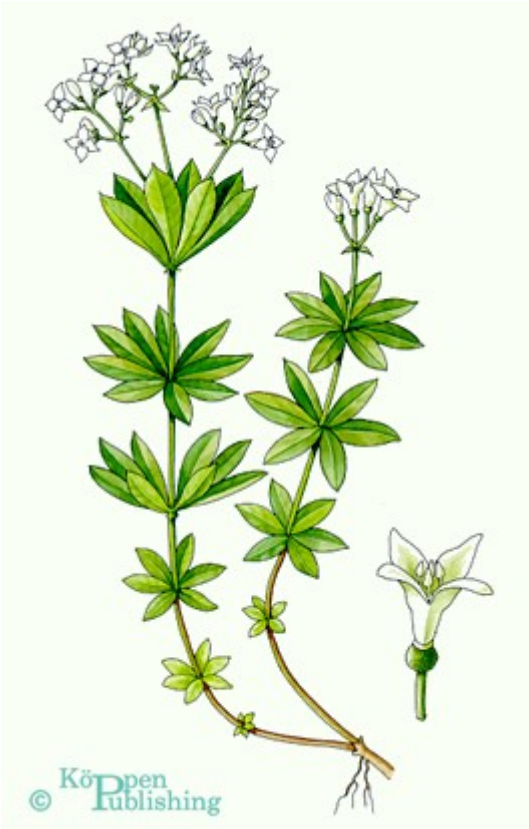
Gesundheit:
Appetitanregend und verdauungsfördernd, harntreibend, verbessert die Blutzirkulation (Volksmedizin), entzündungshemmend.
Gegen Verdauungsbeschwerden: Aufstoßen, Völlegefühl, Sodbrennen einige Wacholderbeeren kauen oder
Wacholdertee (1 EL zerdrückte Beeren auf eine Tasse kochendes Wasser, nach 10 Minuten abseihen) trinken (Moderne Medizin).
Wacholderwein: 50 zerquetsche Beeren in 1 l Wein schütten und eine Woche stehen lassen; durch ein Sieb geben und die Beeren ausdrücken. Gegen Rheuma.
Badewasserzusatz steigert die Blutzirkulation.

Gebrauch:
W. ist als Aromageber Basis der Wacholderschnäpse (Gin, Genever, Steinhäger), deren Hauptbestandteil Getreidebranntwein ist; wird auch beim Räuchern von Wurst und Schinken verwendet; außerdem wird industriell Wacholder-spiritus, -badeöl, -beerentinktur und -tee hergestellt.
Verwendungs- und Handelsform: die Beeren.
Der **Geschmack** ist neben dem eigenen Aroma balsamisch und leicht bitter; er erinnert an harzige Kiefernadeln. Aus dem Mittelmeerraum kommende sind würziger als die aus Nordeuropa; deshalb sollte man beim Einkauf darauf achten.

In der Küche:
Zu Wild, Sauerkraut, Marinaden, Beizen, gekochtem Fleisch.
Wacholderbeeren sollte man vor Gebrauch stets mit einem breiten Messer zerdrücken.
Verträglichkeit: verträglich mit Thymian, Majoran, Fenchel und Knoblauch, besonders Lorbeer.

Rezepte
Wacholdersoße
Steak mit Wacholder
Wacholder-Schnaps

Waldmeister - Galium odoratum o. Asperula odorata, Rötegewächse, m



Andere Namen: Maikraut
Engl.: Woodruff; Franz.: Aspérule odorante

Beschreibung

Aussehen:
Wurzel : dünn und spindelförmig, kriechend.
Stengel : vierkantig, grün, aufrecht.
Blätter : lanzettenähnlich, hell- bis mittelgrün.
Höhe : bis zu 30 cm.
Blüte : sternförmig, Duft verströmend, weiß.
Blütezeit : Mai/Juni.
Früchte : kleine kugelige Klettenfrüchte, die jeweils 2 Samen enthalten.

Verbreitung:
Europa, bis in Höhen von 1 400m, Sibirien, Nordafrika.

Geschichte:
854 berichtet der Benediktinermönch Wandalbertus aus Prüm in der Eifel, daß er und seine Brüder den Mai mit einer Waldmeister-Bowle begrüßten.

Anmerkungen:
In anderen Ländern gilt W. als "deutsches" Gewürz".

Wirkstoffe:
Cumaringlykosid verwandelt sich beim Trocknungsprozeß in das duftende Cumarin, das allerdings - in größeren Mengen genossen - giftig ist.
Außerdem: Gerbstoffe, Bitterstoffe und Vitamin C.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : in schattigen Laubwäldern, besonders häufig in Buchen- und Laubmischwäldern.
Vermehrung : W. ist Frostkeimer, benötigt zum Keimen zumindest kurzen Frost. Deswegen wird W. entweder im Herbst gesät oder im Februar in Töpfe, die dann dem Frost ausgesetzt werden. Im Herbst kann - das ist einfacher - auch durch Wurzelteilung vermehrt werden.
Im Garten : in lockerem Boden, halbschattig. Abstand 10 x 10 cm.
Im Haus : gut im Haus geeignet; duftet sehr stark.
Pflege : benötigt viel Feuchtigkeit. Im Herbst mit Laub und Moos abdecken. Jäten, nicht hacken (damit die kriechenden Wurzeln nicht beschädigt werden), wässern.

Ernte:
Im ersten Wachtumsjahr sollte nicht geerntet werden, weil die Wurzeln stark leiden.
Unbedingt vor der Blüte (Mai) pflücken und einige Tage welken lassen, erst dann entfaltet er seine volle Würzkraft.

Aufbewahrung:
An warmer Stelle ausstreuen und mehrfach wenden; vor Licht schützen, sonst verfärben sich die Blätter.
In luftdicht verschließenden Gläsern aufbewahren.

Verwendung

Gesundheit:
Wird in der Pharmazie- und Parfümindustrie eingesetzt.
Im Mittelalter Heilpflanze gegen Krämpfe, Entzündungen, Gallen- und Nierensteine.
Auch jetzt sagt man Waldmeister beruhigende und krampflösende Wirkung zu.
Zu hohe Dosen führen zu Übelkeit und Erbrechen.
Tee: gegen Leber - und Galllenleiden.

Gebrauch:
Vertreiben Motten.
Verwendungs- und Handelsform: Frische oder getrocknete Blätter.
Geschmack: Waldmeistergeschmack

In der Küche:
Weltweit kennt man die Maibowle, die als urdeutsches Getränk bezeichnet wird und ohne Waldmeistergeschmack nicht denkbar ist; dazu pflückt man die Blätter 2 - 3 Tage vor Gebrauch und läßt sie etwas trocknen.
Außerdem stellt man einen Sirup daraus her, der mit Wasser verdünnt gern von Kindern getrunken wird.
In Frankreich mit Sekt, in der Schweiz als "Benediktiner".
In Nordeuropa würzt man Räucherfleisch und Würste mit W.

Rezepte
Waldmeister-Bowle
Waldmeister-Schnitzel

Weinraute - Ruta graveolens, Rautengewächse, w

Andere Namen: Raute, Edelraute, Gartenraute
Engl.: Herb of Grace; Franz.: Rue officinal

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : stark verzweigt, holzig.
Blätter : immergün, gefiedert, blau-grün, 11 cm lang, 7 cm breit.
Höhe : 70 - 80 cm, in Ausnahmen bis 1,50 m.
Blüten : grün-gelb.
Blütezeit : Juli/August.
Früchte : grüne Kapseln, die viele Samen enthalten.

Verbreitung:
Aus dem östlichen Mittelmeer stammend, verbreitete sich die W. über Südeuropa und den Mittleren Osten.

Geschichte:
Es ist bekannt, daß die Römer diese Pflanze als Gewürz und als Heilmittel schätzten und daß sie sie mit nach Mittel-europa gebracht haben.
Apicius (1. Jhdt. n. Chr.) schreibt in seinem Kochbuch, daß die W. zu Soßen für Geflügel, zu Bohnen, Erbsen und Linsen sowie zu Fisch passe.

Anmerkungen:

„Sonnenblumen, Krauseminze, Schnittlauch und Fenchel werden gesät, vor allem aber die Raute, die Mädchenblume, die Brautblume. Denn wenn die Katrike heiratet, muß sie sich ihren Kranz aus dem eigenen Garten winden...“
(Hermann Sudermann, Jons und Erdme.)

Wirkstoffe:
Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Rutin, Furomarin, Vitamin A.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Wildwachsend : an trockenen warmen Felshängen, in Weinbergen, auf Mauern und in Kiesgruben.
Vermehrung : wird im März aus Samen gezogen, die Keimdauer beträgt 2 - 3 Wochen. Danach werden die Sämlinge im Abstand von 30 x 30 cm vereinzelt.
Im Garten : W. benötigt leichten kalkhaltigen Boden an sonnigem Platz, aber auch Halbschatten.
Im Haus : ist die Haltung des starken Geruchs wegen nicht zu empfehlen.
Pflege : um die Blattbildung anzuregen, müssen die samentragenden Stengel vor der Blüte entfernt werden.
Die Pflanze neigt zum Verholzen; je häufiger die nicht verholzten Teile zurückgeschnitten werden, desto höher ist der Blattertrag.
Jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Von Mai an können den ganzen Sommer über die Blätter geerntet werden.
Um Vorrat anzulegen, schneidet man vor der Blüte in etwa 10 cm Höhe die Stengel ab und läßt die Abschnitte im Schatten trocknen.

Aufbewahrung:
Die Blätter können mit nur wenig Aromaverlust getrocknet, gerebelt in einem lufdicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden.
Die frischen Blätter können tiefgefroren werden.

Verwendung

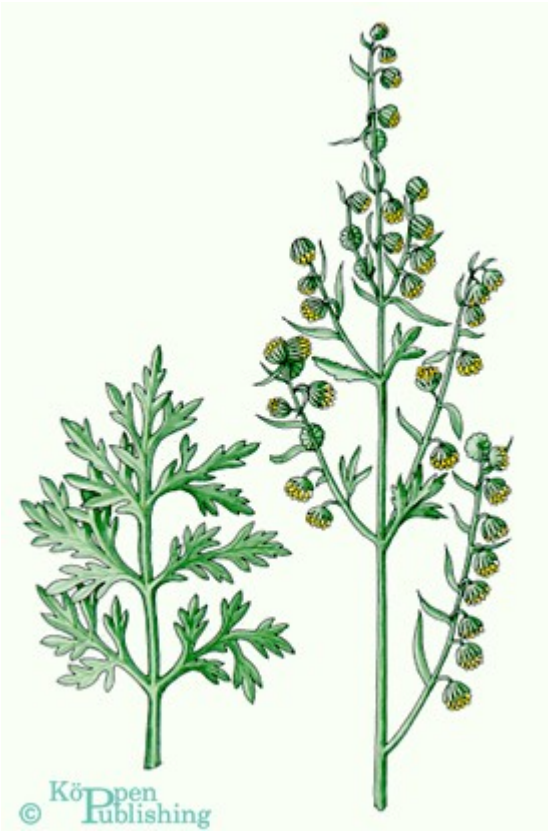
Gesundheit:
Im Altertum wie im Mittelalter hat die W. in der Medizin eine bedeutende Rolle gespielt.
Heute gilt sie als appetitanregend und krampflösend allerdings soll nicht mehr als 1 TL täglich verzehrt werden, in größeren Mengen genossen ist W. schädlich.

Gebrauch:
Vertreibt Flöhe und Insekten.
Im Mittelalter wurde damit Wein gewürzt (daher der Name).
Zu Getränken - Gemüsesäfte oder Cocktails - ist es eine aromatische Zutat. Die Italiener würzen ihren Grappa damit.
Verwendungs- und Handelsform: die frischen und gertrockneten Blätter.
Der **Geschmack** ist scharf, herb und bitter, moschusähnlich.

In der Küche:
Zu Fisch- , Fleisch- und Eiergerichten, Farcen, Suppen und Soßen. Zusammen mit anderen Kräutern zur Marinade für Wild.

Rezept
Bratfisch mit Weinraute

Wermut - Artemisia absinthium, Korbblütler, m



Andere Namen: Absinth, Magenkraut
Engl.: Wormwood; Franz.: Absinthe

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : kurz, sehr ästig.
Stengel : aufrecht, grün.
Blätter : grau-grün gefiedert, gestielt, behaart, bis zu 11 cm lang und 7 cm breit.
Höhe : bis zu 150 cm.
Blüte : Röhrenblüten, kräftig gelb, bis 4 mm lang und breit.
Blütezeit : Juli/September.
Früchte : gelb bis graubraun, 1,5 mm lang.
W. wird bis zu 10 Jahre alt.
Verwandt mit Beifuß, Eberraute und Estragon.

Verbreitung:
Europa, Nordafrika, Amerika, Neusseland.

Geschichte:
Den römischen Ärzten war Wermut vertraut als Heilmittel gegen viele Krankheiten (gegen Würmer, Fieber,
als Abortivum etc.). Sicher brachten die römischen Besatzungssoldaten das Kraut mit nach West- und Nordeuropa,
wo es im Mittelalter in keinem Kräuterbuch fehlte.
Während des Mittelalters fand man auch heraus, daß sich die Aromastoffe in Alkohol besser absorbieren ließen als in Wasser: Wermut wurde also Wein und Alkohol beigemischt. Das führte besonders in Frankreich zu einem weit verbreiteten Genuß von"Absinth", einem scharfen und narkotischen Likör.

Anmerkungen:
Althochdeutsche wer-uot = wärmende Wurzel. Weil nach Meinung Römer Wermut einen heilenden Einfluß auf Frauenkrankheiten hätten, weihten sie diese Pflanze der Göttin der Natur, der Jagd und der Jungfräulichkeit: Artemis, die zuständig für die Jagd, das Wachstum der Pflanzen, der Fruchtbarkeit war.
Plinius schreibt: "Bei den lateinischen Festen bekam der Sieger des Wagenrennens Wermut zu trinken, denn unsere Vorfahren glaubten, daß die Gesundheit eine ehrenvolle Belohnung wäre".
Im Mittelalter wurde Wermut mit süßer Milch gegen "Würmer in Schoß und Ohren" empfohlen.

Wirkstoffe:
0,15 - 0,4 % Bitterstoffe - Absinthin und Absinthiin - und 0,2 - 0,8 % ätherische Öle: Thujol, Absinthol, Phellandren, Cadinen, Azulen, Cineol, Pinen, Salicylsäure.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd.
Wildwachsend : an Wegen und Dämmen, zusammen mit Unkräutern.
Vermehrung : kann sowohl gesät als auch durch Wurzelteilung vermehrt werden, doch ist die Vermehrung durch Wurzelteilung im Herbst vorzuziehen.
Im Garten : Jungpflanzen werden vorzugsweise an einen sonnigen, nährstoffreichen sandigen Ort gepflanzt; an den Boden werden ansonsten geringe Ansprüche gestellt. Ein sonniger Platz wird bevorzugt. Sie treiben unterirdisch bald Ausläufer. Im Winter sterben die oberirdischen Teile ab, die Wurzeln treiben aber im Frühjahr wieder aus.
Im Haus : läßt sich im Topf oder Balkonkasten ziehen, benötigt jedoch mindestens 5 Stunden Sonne täglich. Sie müssen vor Juni eingetopft sein.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Alle 3 - 4 Jahre sollen die Wurzeln ausgegraben und geteilt werden und nach Möglichkeit einen anderen Standort haben.

Ernte:
Den ganzen Sommer über können die Blätter gepflückt werden.
Zur Bevorratung werden von Juli bis August die Blätter und die blühenden Zweigspitzen geschnitten.

Aufbewahrung:
Zum Trocknen (im Freien an schattigem Platz) und Einfrieren geeignet.

Verwendung

Gesundheit:

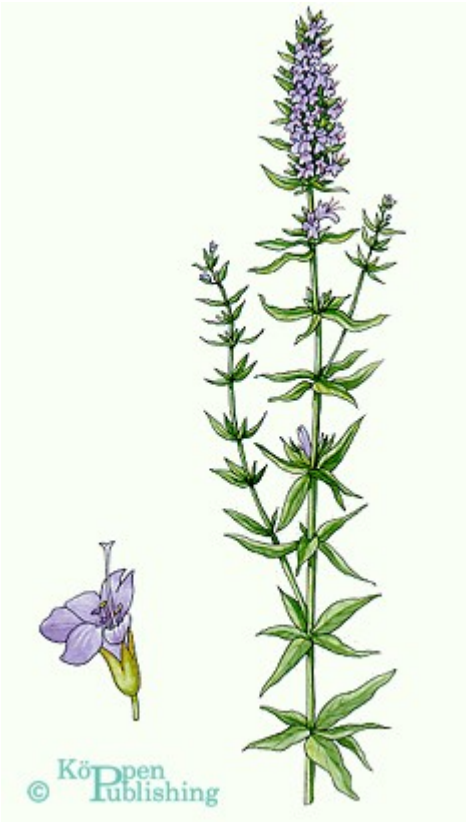
Appetit- und verdauungsanregend, besonders bei fetten Speisen, entzündungshemmend, krampflösend, wurmtreibend; wegen der Wirkung des Gerbstoffes Absinthin wurde im 19. Jhdt. W.weit verbreitet in größeren Mengen genossen und, gemeinsam mit dem ätherischen Öl Thujon, kam es zu Vergiftungen kommen, die zu Epilepsie und schweren Stoffwechselkrankheiten führten, die wiederum Leberschäden hervorrufen.

Gebrauch:
In mehreren alkoholischen Getränken enthalten (Wermut-Wein - Vermouth -, Magenbitter, Absinth, Pernod).
Verwendungs- und Handelsform: die frischen und getrockneten Blätter.
Geschmack: die Pflanze duftet aromatisch bitter.

In der Küche:
Nur in kleinsten Mengen verwenden, weil das Aroma alle anderen überdecken kann.
Zu fetten und gebratenen Fleischgerichten.
Branntwein mit einigen Blätter W. versetzt, erhöht die Bekömmlichkeit.

Rezept
Eisbein mit Wermut

Ysop - Hyssopus officinalis, Lippenblütler, m



Andere Namen: Isop, Josephskraut
Englisch.:Hyssop; Franz.: Hysope

Verschiedene Sorten:

Chira rosè Quedlinburger Saatzucht;
Chira white Quedlinburger Saatzucht.

Beschreibung

Aussehen:
Halbstrauch
Wurzel : stark ausgebildete Pfahlwurzel.
Stengel : vierkantig, aufsteigend und aufrecht, mit Borke, stark verästelt.
Blätter : immergrün, schmal, lanzettähnlich, mittelgrün, am Rande leicht eingerollt. Blätter, bis zu 3,5 cm lang und 1 cm breit.
Höhe : bis zu 1 m hoch.
Blüte : leuchtend violett oder rosa, ährenähnlich.
Blütezeit : Juni/August.
Früchte : kleine braune Nüßchen, bis 1,3 mm lang und 0,8 mm breit.

Verbreitung:
Mittelmeergebiete, Mittel- und Südeuropa, Nahost.
In Süddeutschland häufig wildwachsend.
Anbau in Deutschland: Sachsen-Anhalt und Mittelthüringen.

Geschichte:
Schon in der Bibel erwähnt: Psalm 51, 7 "Wasch mich mit Ysop rein von Sünden".
Plinius berichtet im 1. Jhdt. n. Chr. von einem aus Ysop hergestellten Wein.
Die Benediktinermönche aromatisieren ihren Likör mit Ysop seit dem 10. Jhdt.

Anmerkungen:
Der Name leitet sich wahrscheinlich von dem hebräischen Wort ezoh = heiliges Kraut her; Ysop wurde zur Tempelreinigung benutzt.

Wirkstoffe:
0,3 - 1,0% ätherische Öle sind enthalten, die zu 50% aus Pinocamphen, 30% Isopinovamphon und zu 15% aus Pinocarvon bestehen.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, bedingt winterhart.
Wildwachsend : auf sonnigen Felsen, kalkhaltigen Böden, Schutthaufen.
Vermehrung : Anzucht durch Samen ist umständlich (März/April in Schalen oder Frühbeet, Keimdauer 15 - 30 Tage), später pikieren und im Abstand von 30 cm auspflanzen). Jungpflanzen vom Gärtner oder durch Wurzelteilung älterer Pflanzen oder Stecklinge.
Im Garten : lockerer trockener Boden an sonnigem Platz; weil er im unteren Bereich sich weit ausbreitet, soll man ihm reichlich Platz lassen.
Im Haus : geeignet für tiefe (25 cm) Töpfe und Balkonkästen.
Pflege : jäten, hacken, wässern.
Im Herbst bis kurz über dem Boden zurückschneiden.
Nach zwei Jahren Standort wechseln, da Y. den Boden sehr beansprucht.

Ernte:
Die frischen Blätter werden vor und während der Blüte geerntet.

Aufbewahrung:
Die geernteten Blätter werden getrocknet, gerebelt und in einem luftdicht verschließenden Gefäß aufbewahrt.
Allerdings verlieren die Blätter beim Trocknen einen großen Teil ihres Aromas.
Das Aroma bleibt erhalten, wenn Y. tiefgefroren wird.

Verwendung

Gesundheit:
Appetitanregend und schweißhemmend, auswurffördernd und entzündungshemmend, blutdrucksteigernd, wurmtreibend.
Bei Erkältungen und gegen Schweißabsonderung.
Tee:
Gurgelmittel bei Entzündungen im Rachenbereich.
Dekokt: lindert Akne.

Gebrauch:
Ysop hält Kohlweißlinge ab, wenn er in der Nähe von Kohl angepflanzt wird.
Im Orient als Getränk, mit Alkohol, kühl getrunken.
In Kräuterlikören.
Selbstgebraut: mit Kornbranntwein und Kandis.
Verwendungs- und Handelsform: frisches oder getrocknetes Kraut.
Der **Geschmack** ist minzeartig, bitter.

In der Küche:
Frische Blätter für Quark, Salate, fette Soßen, Suppen, Soßen, Fleisch-, Fisch-, Kartoffel- und Hülsenfrüchtegerichte.
Wird sowohl mitgekocht als auch zum Nachwürzen verwendet.

Rezepte
Bohnensuppe
Kräuter-Bratheringe

Zichorie - Cichorium intybus, Korbblütler, w

Andere Namen: Salatzichorie, Wegwarte
Engl.: Succory; Franz.: Chicorée

Beschreibung

Aussehen:
Kraut
Wurzel : lange Pfahlwurzel, spindelförmig, außen gelblich, innen weiß.
Stengel : behaart, aufrecht.
Blätter : schmal, länglich, löwenzahnähnlich.
Höhe : bis zu 1,5 m.
Blüte : hellblau; die Blütenköpfchen öffnen sich bei Sonnenaufgang und schließen sich abends.
Blütezeit : Juni/September
Früchte : 2 - 3 mm lang, 1,3 mm dick, gelbgrau bis schwärzlich.
Verwandt mit Chicoree, Endivie, Radicchio.

Verbreitung:
Weltweit.
Wird in Deutschland, Österreich, Holland, Frankreich und Ungarn noch immer flächenmäßig angebaut.

Geschichte:
Schon im 16. Jhdt. wurde gern ein aus Wurzel hergestelltes Gebräu getrunken.
Als Napoleon 1806 die Kontinentalsperre erließ, erinnerten sich die Kaffetrinker - ebenso im 1. und dem 2. Weltkrieg.

Anmerkungen:
Ein englisches Märchen erzählt, daß die hellblauen Blüten die verwandelten Augen eines Mädchens

seien, das um ihren auf See verschollenen Geliebten weint.

Wirkstoffe:
Intybin (schmeckt angenehm bitter).

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.
Vermehrung: : durch Samen, die im Frühjahr ausgesät und mit nur 1 cm Erde bedeckt werden. Nach Erscheinen der ersten Blätter werden die Pflanzen mit einem Abstand von 30 cm vereinzelt.
Im Garten : stellt hohe Ansprüche an den Boden: humos, tiefgründig, sandig, lehmhaltig; benötigt die volle Sonne. Für die Pfahlwurzel, die bis zu 30 cm tief wächst, muß der Boden bis zu dieser Tiefe vorher gründlich gelockert werden. Erst im zweiten Jahr treibt die Pflanze Blüten. Abstand 20 x 20 cm.
Im Haus : wegen der langen Wurzel nicht geeignet.
Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:
Die Wurzel ausgegraben, gewaschen, geschält und getrocknet.

Aufbewahrung:
In luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

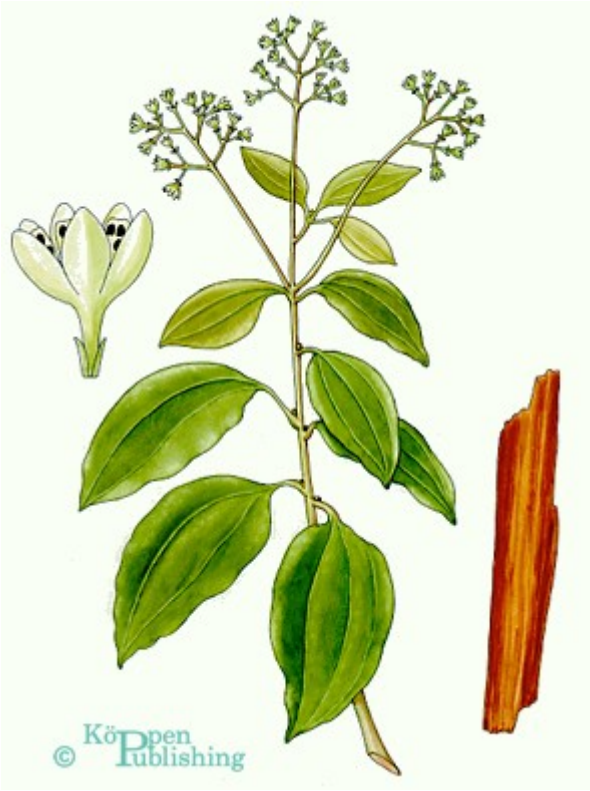
Gesundheit:
Ein aus den Blättern hergestellter Brei wirkt entzündungs-hemmend.
Tee: gewonnen aus der Würzel ist mild abführend und harntreibend.

Gebrauch:
Verwendungs- und Handelsform:
Cichorium intybus gibt es als Salat-Zichorie, dann wird Wert auf die Entwicklung der Blätter gelegt und das Produkt heißt dann Chicorée (besonders in Belgien angebaut) oder Radicchio (besonders in Italien angebaut).
Oder als Wurzel-Zichorie, dann venachlässigt man die Entwicklung der Blätter, damit die Wurzel sich entwickeln kann; aus der Wurzel wird dann der Zichorien-Kaffee.
Leicht bitterer **Geschmack**.

In der Küche:
Aus der getrockneten, gemahlenen und gerösteten Wurzel läßt sich ein Kaffee-Ersatz herstellen. Man kann Bohnen-Kaffee durch den Zusatz von Zichorie "strecken" und damit auch den Koffein-Gehalt mindern.
Die Blüten und Blätter lassen sich zu Salaten und Spinat verwenden, junge Wurzeln sind gekocht als Gemüse zu essen.

Rezept
Zichorien-Kaffee

Zimt - Cinnnamomum ..., Lorbeergewächse, m



Andere Namen: Kanehl, Kassia

Andere Sprachen:
Arabisch : Qurfa, kirfy
Burmesisch : thit-ja-boh-gauk
Chinesisch : jou-kwei, kwei
Englisch : Cinnamon; Cassia
Französisch : Canelle de Ceylon, Casse
Hindi : darchini
Indonesisch : kayu manis
Italienisch : Canella, Cassia
Japanisch : Seiron-Nikkei, Bokei
Malaiisch : kayu manis
Niederländisch : Kaneel, Kassia
Norwegisch : Kanel, Kassia
Portugiesisch : Canela
Russisch : koritsa
Schwedisch : Kanel, Kassia
Singhalesisch : kurundu
Spanisch : Canela, Canelle des la China
Thailändisch : op chery

Verschiedene Arten
Die verschiedenen Zimtarten:
C. zeylanicum : Ceylon-Zimt, Kanehl;
Qualitätsstufen: aus Sri Lanka (Ceylon): Continental, die nächste Mexican.
C. aromaticum : China-Zimt, Kassia,Cassia ligna;
Beste Qualität: Extra Fancy (Vietnam), Tunghing (China), Krintje (Indonesien).
C. Burmanni : Padang-Zimt.

Es gibt etwa 250 Arten.

Beschreibung

Aussehen:
Baum, ähnlich dem Lorbeerbaum
Stengel : die Äste sind grün und rund.
Blätter : immergrün, oval, ledrig, 10 - 12 cm lang.
(China-Zimt dunkelgrün, bis 20 cm lang).
Höhe : 10 m (China-Zimt 20 m); die Bäume werden kürzer gehalten, um die Ernte zu erleichtern.
Blüte : grünlich-gelb, mit sechsteiliger Blütenhülle und traubenartiger Rispe
Früchte : eichelähnlich, erbsengroß.
Kassia stammt von einem anderen, verwandten Baum; Anbau und Ernte sind dem Zimt ähnlich.
Es gibt etwa 275 Arten.
Zimtbäume können bis zu 200 Jahre beerntet werden.

Verbreitung:
Ceylon-Zimt (Canehl oder Kanehl) aus der Pflanze C. zeylanicum gewonnen, ursprünglich in Ceylon (jetzt Sri Lanka), inzwischen auch in Südindien, Südostasien, China und Indonesien, auf den Seychellen, Mauritius, Antillen, Guyana und Brasilien angebaut.
China-Zimt, Kassia (C. aromaticum) wird in China gezogen. Diese Sorte entspricht der in der Antike beschriebenem Cassia. Kommt auch als Cassia lignea, Cassia vera prima, C. v. secubde und C.v. teria in den Handel.
Padang- oder Burma-Zimt (C. burmanni) wird in Indonesien angebaut; er ähnelt dem Ceylon-Zimt.
Saigon-Zimt (C. loureirii).
Seychellen-Zimt; eine verwilderte Form von C. zeylanicum besteht meist aus ungeschälten Rindenstücken.
Culiwan-Zimt (C. culilawan) auf den Molukken.
Philippinen-Zimt (C. philippinense) auf den Philippinen.
Die beiden letzteren und weitere aus Anbaugebieten in Cayenne, Java, Saigon, und anderswo; die Qualitäten werden als minderwertig betrachtet.

Geschichte:
Vor 4.500 Jahren wurde nachweislich Zimt in der chinesischen Küche verwendet; es wird in den Aufzeichnungen des Kaiseres Shen-Nung erwähnt; arabische und phönizische Händler brachten das Gewürz nach Ägypten.
Z. wird von Herodot und Aristoteles bedichtet, Plinius beschreibt (1. Jhdt. n. Chr.) den Handel mit Zimt, von dem er allerdings fälschlich annimmt, daß dieser aus Äthiopien kommt (12. Band, Naturgeschichte).
Im Alten Testament Z. mehrfach genannt (Exodus 30, 22 - 25).
In Nordeuropa wird Z. erstmals 716 in einer Urkunde des fränkischen Königs Childerich II.am Kloster Corbie in der Normandie erwähnt.
Im 14. Jhdt. kam Zimt nach Europa; die Portugiesen hielten mit ihren Kolonien ein Zimt-Monopol, das ihnen die Holländer abnahmen.
Gegen Ende des 18. Jhdts. wurden die Holländer wiederum von den Engländern vertrieben: nun wurde London der Haupthandelsplatz. Daraufhin legten die Holländer in Indonesien Zimt-Plantagen an und brachen das Monopol.
(Siehe auch "Geschichte" im Allgemeinen Teil).

Anmerkungen:
Canelle (port. und franz.) von canna (lat.) = Rohr.

Wirkstoffe:
1 - 4% ätherisches Öl, das wiederum enthält Zimtaldehyd (65 - 75%), zu 10 % Eugenol, weiter Safrol, Linaol, Kampfer, Zimtalkohol, Zimtacetat, etc.
Der Ölanteil von Cassia liegt bei 8%.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.
Der Zimtbaum benötigt eine Durchschnittstemperatur von 25 bis 30 Grad C. sowie mindestens 2 000 mm Niederschlag pro Jahr.
Vermehrung : durch Samen, Stecklinge oder Ableger.
Pflege : die Plantagen werden gejätet und gehackt; man düngt mit Mist oder Koprarückständen.

Ernte:
Während der Regenzeit werden die mindestens zweijährigen Schößlinge und Äste auf eine Länge von 1 bis 1,5 m abgeschnitten, die Blätter entfernt und mit Horn- oder Kupfermessern (eiserne Messer rosten) die Augen rund ausgestochen und die Äste von Kork gereinigt; dann wird die Rinde längs in Streifen geschnitten, abgelöst, aufeinandergestapelt und getrocknet; während des Trocknungsvorganges rollen sich die Stücke ein; sie dürfen jetzt nur noch eine Dicke von höchstens 1 mm haben; 6 - 10 Stück werden als ein Bündel ineinander geschoben, gerollt und auf gleiche Längen geschnitten. Diese Rollen werden „Quills“ genannt.
Die Bruch- und Endstücke, Reste oder Abfälle (Chips) werden ebenfalls gesammelt, zu Pulver gemahlen oder zu Zimtöl verarbeitet.
Die Bäume können bis zu 200 Jahre alt werden und treiben ständig Äste, die geschält werden können.
Der höchstwertige Z. wird aus den Trieben gewonnen, die in der Mitte des Baumes wachsen.

Aufbewahrung:
In trockenen, luftdicht schließenden, lichtundurchlässigen Gefäßen.

Verwendung

Gebrauch:
Das Öl wird in der pharmazeutischen, in der kosmetischen sowie in der Likörindustrie (Abtei, Angostura, Boonekamp, Chartreuse) sowie in der Getränkeindustrie (Cola-Getränke) gebraucht.
Verwendungs- und Handelsform:
gehandelt wird Zimt in Stangen, gemahlen oder als Zimtöl.
Kassia unterscheidet sich von Zimt durch Farbe (rötlich-braun), Härte (deswegen meist gemahlen) und Geschmack (kräftiger, "vulgärer").
Geschmack: Zimt schmeckt würzig und süßlich.
Kassia ist im Geschmack weniger aromatisch, jedoch schärfer.
Qualitäten:
Sri Lanka Mexican (1 1/2% Ölanteil).
Continental, beste und teuerste Qualität.
Cassia:
Vietnam Extra Fancy
China Tunghing Cassia (4% Ölanteil)
Indonesien Korintje (3% Ölanteil)

In der Küche:

Man verwendet Zimt zu Backwaren, Süßspeisen, Kompotten, zu Gemüse und Fleisch.
Zimtstangen können mehrfach genutzt werden.
In Indien ist Zimt Bestandteil vieler Currymischungen (z. B. 5-Gewürze)
Im Nahen Osten (besonders in den arabischen Ländern); wird Z. auch zu Fleischgerichten verwendet.
Zimt verliert leicht seine Aromastoffe und muß deshalb luftdicht, trocken und dunkel aufbewahrt werden.

Rezepte
Zimtsoße
Karotten mit Zimt
Französisches Zimt-Brot
Irische Zimt-Kartoffeln
Portugiesischer Rinderbraten mit Zimt

Zitronat - Citrus medica, Rautengewächse, s

Andere Namen: Citronat, Sukkade, Zedratzitrone
Engl.: Citron; Franz.: Cèdrat

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Stengel : dornige Zweige.
Blätter : immergrün.
Früchte : Die Frucht ist elliptisch, 10 - 15 cm lang, ähnlich einer dicken runzeligen Zitrone, die bis

zu 2 kg wiegt.

Verbreitung:
In Ländern mit subtropischem Klima, auch Italien (Sizilien), Frankreich (Korsika), Griechenland und Spanien.
Die besten Anbaugebiete liegen zwischen dem 23. und 35. Breitengrad südlich und nördlich des Äquators.
Hauptanbaugebiet sind die Azoren und die westlichen Mitteelmeerländer.

Geschichte:
Aus Funden ist bekannt, daß Zitronat 2 000 v. Chr. nach Ägypten kam und sich über das östliche Mittelmeergebiet ausbreitete.
Seit 300 v. Chr. in Europa zunächst in Griechenland und Rom bekannt.

Wirkstoffe:
Ätherische Öle: Cedro-, Cedrat- Cedrinöl, weiterhin Citral, Limonen sowie Dipenten; Vitamin C.

Anbau

Garten/Haus : in Europa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Aufbewahrung:
In lufdicht schließenden, dunklen Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:
Nichts bekannt; Vitamin C hilft gegen Erkältungen.

Gebrauch:
Bestandteil vieler Liköre.
Verwendungs- und Handelsform: verwendet wird die Rinde, die in Salzwasser gekocht und anschließend kandiert wird.
Der **Geschmack** ist süß-säuerlich, leicht bitter.

In der Küche:
Zu Backwaren (Stollen); Zitronat gibt einen würzigen Geschmack und hält den Kuchen frisch.
Paßt auch zu Füllungen von Geflügel.

Rezept
Dresdner Christstollen

Zitrone - Citrus limonum, Rautengewächse, w

Englisch.: Lemon, Lime; Franz.: Citron

Beschreibung

Aussehen:
Baum
Blätter : immergrün.
Höhe : bis zu 6 m.
Früchte : oval, gelb, 7 - 10 cm groß.
Das ganze Jahr über blühen und reifen zu unterschiedlichen Zeiten die Früchte auf demselben Baum.

Verbreitung:
Ursprünglich Südostasien, jetzt Mittelmeergebiete, Indien, China, Indonesien, Kalifornien, Florida, Mexiko.
Die besten Anbaugebiete liegen zwischen dem 23. und 35. Breitengrad südlich und nördlich des Äquators.

Geschichte:
Alexander der Große brachte erstmals Zitronen aus Indien mit.

Wirkstoffe:
Die frischen Schalen enthalten 0,7 - 1,5%, die getrockneten 6 - 7% ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteile Limonen (90%), Terpinen, Phellandren, Camphen und Pinen sind.
Im Fruchtfleisch: 3,5 - 7 g Säure pro 100 g; Vitamin C.

Anbau

Garten/Haus : in Mitteleuropa wegen Fehlens klimatischer Voraussetzungen nicht möglich.

Ernte:
In den verschiedenen Anbaugebieten zu unterschiedlichen Jahreszeiten.

Aufbewahrung:
Im Gemüsefach des Kühlschrankes.
In tropischen Ländern werden Zitronen mit Salz in dunklen Fässern eingelegt (siehe Rezept "Salz-Zitronen").

Verwendung

Gesundheit:
Blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, entschlackend, blutdrucksenkend.

Gebrauch:
Industriell werden die noch nicht ganz reifen Früchte geschält, dabei nennt man die gelbe Außenschale „Flavedo“, die weiße weiche Innenhaut „Albedo“.
Verwendungs- und Handelsform: die frischen Früchte, getrocknete Schalen, konzentrierter, gemischter oder verdünnter Saft.
Geschmack: Zitronensaft schmeckt sauer, die Schale enthält geringere Säure.

In der Küche:
Backwaren, Süßspeisen, Soßen, Fleisch- und Fischgerichte; Limonaden.

Rezepte
Chines. Zitronen-Huhn
Lemon Curd
Salz-Zitronen
Zitronensoße
Gremolata

Zitronengras - Cymbopogon citratis, Grasgewächse, s

Andere Namen: Zitronellgras, Sereh

Andere Sprachen:
Hindi : sera
Burmesisch : zabalin
Englisch: : Lemon grass
Französisch : Verveine des Indes, Citronelle
Indonesisch : sereh
Laotisch : Bai mak nao
Malaiisch : serai
Singhalesisch : sera
Thailändisch : takrai

Andere Arten:
Citronellgras (C. nardus): enhält vor allem Geraniol und Citronellal.
Lemongras (C. flexuosis): das ätherische Öl enthält 70 - 80% Citral und wenig Myrcen.

Beschreibung

Aussehen:
Schilfähnliches Gras.
Stengel : scharfkantig, grün; sieht wie eine Frühlingszwiebel aus.
Höhe : bis 1,5 m.
Blüte : Rispen.

Verbreitung:
Ursprünglich in Südostasien, jetzt auch in Afrika, Südamerika, Florida, Australien.

Wirkstoffe:
Ätherisches Öl 0,2 - 0,5%, davon Citral (50 - 85%), darin Myrcen und Gernaniol (etwa 20%); Dipenten, Farnesol, Linalool, Nerol.

Anbau

Garten/Haus : wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen in Mitteleuropa nicht möglich. Mit einigem Aufwand lassen sich die Pflanzen im Haus ziehen.

Aufbewahrung:
Im Kühlschrank etwa 10 Tage; kann tiefgefroren werden.

Verwendung

Gesundheit:
Blutreinigend, beruhigend, entzündungshemmend.
Als Tee gegen Magenbeschwerden, fiebersenkend, schweiß-, harn- und windtreibend.
Als Öl gegen Rheuma und Hexenschuß.

Gebrauch:
Getränke-, kosmetische und pharmazeutische Industrie.
Verwendungs- und Handelsform: im Handel bei uns getrocknet oder als Pulver, dann wird es Sereh-Pulver genannt (dieses Sereh-Pulver wird unter viele indische Gewürze gemischt, z. B. Sesate, Sambal Asem) ; in manchen asiatischen Geschäften ist Z. auch frisch zu haben.
Geschmack: der Geschmack ist kräftig-sauer, wie eine Mischung von Zitronensaft mit Ingwer.

In der Küche:
Man verwendet nur den unteren (helleren) Teil.
Zu Fleisch-, Fischgerichten, Suppen, Meeresfrüchten.

Rezepte
Thai Hühner-Suppe
Shrimp-Suppe
Tee mit Zitronengras