

# WO DER PFEFFER WÄCHST

Die Macht der Gewürze  
ernährungsphysiologisch betrachtet

---



Maria Anna Benedikt, MSc, MAS

# FRAGESTELLUNGEN

Was sind Gewürze?

Wieso verwenden wir Gewürze?

Welchen Einfluss in der Ernährung haben Gewürze?



# Definition - Gewürze

Gewürze dienen als Speisezutat um den Geschmack und das Aroma von Speisen und Getränke zu verbessern!

(Brockhaus Ernährung)

Gewürzteile	Gewürzarten/Beispiele
Wurzeln	Ingwer, Gelbwurz
Rinde	Zimt
Blätter	Salbei, Basilikum
Blüten oder Blütenteile	Safran
Früchte	Chili, Vanille
Beeren	Pfeffer, Piment
Knospen	Gewürznelken
Samen	Muskatnuss, Anis

# Gewürze im weiteren Sinne

- Salz
- Genussäuren (Essigsäure-Essig, Zitronensäure, Weinsäure, Milchsäure)

# Im Handel erlaubte Gewürzprodukte

Gewürzmischungen	ausschließliche Mischung aus verschiedenen Gewürzen
Gewürzzubereitungen	sind Gewürzmischungen denen andere Lebensmittel und/oder Zusatzstoffe beigemischt werden
Gewürzsalze	Gewürzen wird Salz zugesetzt
Würzmittel	Mischung aus Salz und würzenden Stoffen (z.B.: Gemüse, Hefe und deren Extrakte, Zuckerarten, Stärke und Fett)

# Richtlinie – Lebensmitteluntersuchung von Gewürzen

Kriterien	
Geruch und Geschmack	sensorisch geprüft für jedes Gewürz charakteristisch
Aussehen	für jedes Gewürz charakteristisch enthält keine von Insekten angefressene Anteile, keine fremden Pflanzenteile, Insektenteile oder sichtbare Verunreinigungen
Gehalt an ätherischem Öl	wertbestimmend, für die Qualität maßgebend kann sich durch Verarbeitung bzw. Bearbeitung von Gewürzen stark verflüchtigen
Gehalt an Gesamtasche	gibt Hinweis ob das Gewürz verunreinigt oder verfälscht ist.
Wassergehalt	darf nicht mehr als 12 Prozent betragen um ein Verderben zu vermeiden – (Wachstum von Schimmelpilzen und die Vermehrung von Schädlingen)
Mikrobiologische Untersuchung	Problem – Keimbelastung (Salmonellen, Staphylococcus aureus, Bacillus cereus, Escheria coli, Clostridien, Schimmelpilze)
Farbstoffe	rote Gewürze (z.B. Sudanfarbstoffe in Paprika) – Ergebnisse sind der EU-Kommission zu melden

# Ernährungsphysiologische Vorteile



geringer Energiegehalt



relativ hoher Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen



regen den Appetit an (Geschmack und Geruch)



fördern die Sekretion der Verdauungssäfte



„heilende Wirkung“ – durchblutungsfördernd  
antibakteriell, antioxidativ, schmerzlindernd,  
immunstärkend

# Pfeffer (botanisch *Piper nigrum*)

Pfeffer ist der König der Gewürze



ältestes beliebtestes Würzmittel



enthält das Alkaloid **Piperin**



regt die Sekretion der Verdauungssäfte an



wirkt antimikrobiell



# Pfeffersorten

- schwarze Pfeffer
- weiße Pfeffer (Geruch oftmals unangenehm!)
- grüne Pfeffer
- langer Pfeffer
- Kubebenpfeffer
- Sichuanpfeffer
- rosa Pfefferkörner

# Anis (*Pimpinella anisum*)

- gehört zu den Doldengewächsen
- im östlichen Mittelmeerraum beheimatet
- Verwendung in der Küche für Pikantes und Süßes
- Spirituosen  
Pernod® aus Frankreich, türkischer Raki, spanischer Ojen, arabischer Arrak
- ernährungsmedizinische Verwendung  
Hustenmitteln, Halspastillen, Antiseptika

# Kümmel (*Carum cari*)

- gehört zu den ältesten Würzmitteln
- Kümmelkörner sind Teilfrüchte
- leicht süß, pfeffriger Duft
- in unseren Breiten ein beliebtes Würzmittel für Brot, Kraut und Kohlgerichte, Gulasch, Kartoffeln, Käse, Schweinsbraten
- ernährungsmedizinische Verwendung  
als Kümmelöl oder Teezubereitung für Blähungen,  
Verdauungsstörungen und Mundhygiene

# Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)

- bereits die Ägypter kannten dieses Gewürz
- schwarz oder weißer Kreuzkümmel
- stark in der Küche Indien, mittleren Osten, Nordafrika, Mexiko vertreten
- wird meist dem indischen Currypulver und in Garam masala beigemischt
- ernährungsmedizinische Verwendung  
appetitanregend, Linderung für Magenbeschwerden, Blähungen, Koliken und Durchfall

# Zimt (Cinnamomum verum)



- im 13. Jahrhundert wurde der Handel mit Zimt erstmals dokumentiert
- exotischer süßer Duft mit warm-süßen Aroma
- Schmor- und Reisgerichte, Glühwein und Punsch, feine Bäckereien, Mexikanische Schokolade
- Ernährungsmedizinische Verwendung  
Blähungen, Durchfall und Magenbeschwerden, Frauen mit Wehen wird es als Beruhigungsmittel verabreicht

# Kurkuma – Gelbwurz (*Curcuma longa*)

- ähnlich in Größe und Form wie Ingwer
- gemahlen als Pulver im Handel
- pfeffriges Aroma, schwacher Holzduft und leicht bitterer Nachgeschmack
- wichtiger Bestandteil von Currypulver
- wird gerne als Färbemittel für Baumwolle und Seide verwendet
- im Lebensmittelbereich als Speisefarbe für Senf, Butter, Käse und Liköre
- Ernährungsmedizinische Verwendung
  - Verdauungsfördernd, Kurkuma mit Milch gekocht soll Erkältungen kurieren

# Ingwer (*Zingiber officinale*)



- im 14. Jahrhundert nach dem Pfeffer das zweithäufigste Gewürz
- ursprünglich beheimatet in Indien und China
- asiatischen Ländern eine sehr beliebte Würzzutat
- wird für die Herstellung von Ingwerbier, Gingerale, Ingwerwein verwendet
- Ernährungsmedizinische Verwendung
  - verdauungsfördernd, wärmt den Magen und die Gelenke, wird bei Husten und Übelkeit (lange Auto-, Schiffsfahrten empfohlen)

# Vanille (*Vanilla fragrans*)



- schon bei den Azteken bekannt
  - Mischung aus Kakao und Vanille
- unvergleichbares intensives Aroma
- wird zu jeder süßen Mehlspeise beigegeben
- kann auch synthetisch hergestellt werden (Holzzellstoff oder Steinkohlenteer)
- Ernährungsmedizinische Verwendung
  - wirkt fiebersenkend, hat aphrodisische Eigenschaften



# Zitronengras (Cybopogon citratus)

- gedeiht in Südostasien (Ceylon)
- dient zur Würzung von Suppen, Marinaden, Currys,...
- wird sehr gerne in der Kosmetik verwendet
- in der Heilkunde wird das ätherische Öl zur Aromatherapie und Salbengrundlage für Rheuma, Hexenschuss, Verstauchungen verwendet.



# Kardamon (*Elettaria cardamomum*)

- bereits 720 v. Chr. erwähnt (Vorkommen in den Gärten von Babylon)
- die Ägypter kauten die Kapseln um weiße Zähne zu erhalten
- Apicius – der röm. Feinschmecker empfahl die Kapseln nach einem übermäßig üppigen Mahl
- bekannt für indische Gerichte – Currys und als Grundlage für Gewürzmischungen, wie Garam Masala
- Bedeutung in der indischen Heilkunst „Ayurveda“ – Verwendung bei Blasenbeschwerden und Hautproblemen



# Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*)

- chinesische Ärzte schätzten schon 200 v.Chr. die Heilwirkung
- ätherische Öl der Nelken wird für Zahncreme und Mundspülungen verwendet
- wird gerne zu Gewürzmischungen verwendet oder im Ganzen etwa bei Fisch, Fleischgerichten, bei Kompotten mitgekocht
- Ernährungsmedizinische Verwendung  
bei Verdauungsstörungen, Übelkeit  
lindert Zahnschmerzen



# Curryblätter (Murraya koenigii)

- zerriebene Blätter entfalten einen kräftigen Currygeschmack
- typische Verwendung bei Linsengerichten (Dal)



# Muskatnuss und Macis (*Myristica fragrans*)

- aromatischer, warm-süßer Duft
- in unserer Küche seit langem ein sehr heimisches Gewürz
- Ernährungsmedizinische Verwendung
  - wirkt beruhigt, blutstillend, stimulierend und aprodisierend



# Currypulver

- Chilischoten
- Korianderkörner
- Kreuzkümmel
- Bockhornklee
- schwarze Senfkörner
- schwarze Pfefferkörner
- Gemahlene Kurkuma
- Gemahlene Ingwer



# Thymian (*Thymus vulgaris*)

- Bei uns wildwachsend als Quendel bekannt
- Typisches Gewürz aus den westlichen Mittelmeerländern
- Stark würzig – gehört zu den „Fines herbes“
- Ist die einzige Pflanze, die von der Kommission E eine positive Monographie hat – Anwendung bei Keuchhusten, Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege



# Oregano (*Origanum vulgare*)

- typisches italienisches Gewürz
- Wird auch als wilder Majoran benannt – Geschmack!
- Wird in unserer Küche sehr gerne verwendet
- Ernährungsmedizinische Verwendung  
krampflösend, findet auch als Tee Verwendung





# Für die Gesundheit ...



# Für den Genuss ...



# Eine Handvoll Kräuter



täglich konsumiert stellt eine wichtige ergänzende präventive Gesundheitsmaßnahme dar und bietet eine genussvolle Bereicherung der einzelnen Speisen an.

Maria Anna Benedikt

*„Lasst eure Heilmittel Nahrungsmittel sein  
und eure Nahrungsmittel Heilmittel.“*

Hippokrates von Kós

