

# Gewürze

Wenn man die Inhaltsangabe und Zutatenliste von Lebensmitteln liest, dann kann einem schnell schwindelig werden. Was ist was und vor allem: worin liegt der Unterschied? Was sollte man möglichst meiden? Im nachfolgenden Text möchten wir hier für Sie ein wenig Licht ins Dunkel bringen.

Die Definition Gewürz erschließt sich recht einfach. Es handelt sich hierbei um die einzelnen Pflanzenteile, die frisch oder getrocknet als würzende Zutat bei der Zubereitung in der Küche Verwendung finden. Dies können Blüten, Blätter, Rinde, Wurzeln, Samen und Nüsse, Früchte oder Saft der jeweiligen Pflanze sein, die über ihre darin enthaltenen ätherischen Öle zur Geltung kommen. Wir alle kennen dazu z. B. Rosenblütenblätter im Tee, Oregano- und Thymianblätter in typisch mediterranen Gerichten, Zimtrinde in der Weihnachtsbäckerei, Ingwerwurzeln in der asiatischen und skandinavischen Küche, Chilischoten in südamerikanischen Gerichten, Walnüsse im Walnussöl und Fruchtsäfte oder Fruchtmark in Sirups, Balsamen und Fruchtaufstrichen zur natürlichen Geschmacks- und /oder natürlichen Farbgebung ( z.B. Himbeermark oder Rote Bete Saft ).

Wenn diese Ingredienzen miteinander kombiniert werden, dann spricht man von Gewürzmischungen. Wurde noch zusätzlich Salz oder Zucker hinzugesetzt, so ist es genau genommen eine Gewürzzubereitung. Am Namen der Gewürzzubereitung erkennt man sogar häufig den Verwendungszweck (z.B. Bruschetta) und die damit sich eröffnenden Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Wir legen großen Wert darauf, dass ansonsten keine weiteren, industriell und chemisch veränderten Stoffe zugesetzt wurden um unseren Kunden unverfälschte Ware im Sortiment präsentieren zu können. Besondere Vorsicht ist nämlich beim Genuss von zugesetzten Glumaten industrieller Herkunft geboten, die durchweg lebensmittelrechtlich kennzeichnungspflichtig sind.

(Erkennbar an den sogenannten E- Nummern). Glutamate sind zwar in geringen Dosen von Natur aus in einigen Nahrungsmitteln vorhanden . So findet man sie u.a. in Lachs, Rindfleisch, Eiern und für Säuglinge sogar in der Muttermilch. Glutamat prägt neben den allseits bekannten Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter die 5. Geschmacksrichtung umami, ist also herzhaft und damit appetitanregend. Aber eben von Natur aus nur in sehr kleiner Menge und aufgrund dessen gut verträglich für den menschlichen Organismus. Als Aminosäurebaustein in der Ernährung zwar nicht unwichtig, aber eben nur wie gesagt in sehr geringer Dosis unbelastend. Mit einer naturbelassenen, gesunden Mischkost ist der Bedarf eines Erwachsenen bereits gedeckt. Überdosierungen durch chemisch veränderte Zusätze, sogenannte Geschmacksverstärker stehen hingegen im Verdacht, u.a. Nahrungsmittelunverträglichkeiten auszulösen. Daher achten wir schon bei der Bestellung bei unseren Lieferanten auf eine reine, gute Qualität mit durchweg ‚ehrlichen‘ Zutaten, erkennbar an der Deklaration auf dem Etikett.

## **Patatas bravas**

Einfach 4 – 5 TL Patatas bravas mit einigen Tropfen heißem Wasser quellen lassen, 200g Creme fraiche unterrühren u. eine gewürfelte, rote Paprika dazugeben. Im Kühlschrank min. 30 Min. ziehen lassen. Reste halten sich gekühlt u. verschlossen im Schraubglas noch ca. 2 Tage. Als Trockengewürz m. ungarischem Puszta-Öl zum Würzen von Gulasch, Chili con Carne und zu allem, was mexikanische Schärfe verträgt oder einfach mal am Ende der Garzeit über Bratkartoffeln geben.

---

## **Geräuchertes Paprikapulver oder Pimenton**

## de la vera

Paprika rosenscharf und Paprika edelsüß stand schon vor vielen Jahren in meinem Küchenschrank und fand gerne in den verschiedensten Gerichten z.T. oft und reichlich Verwendung – meist in allem, was scharf und pikant werden sollte. Mit der Eröffnung unseres Geschäftes 'schenken & genießen' erweiterte sich die Palette der Gewürze und Gewürzzubereitungen auch im Einsatz in meiner eigenen Küche erheblich. Patatas bravas, Kentucky, Kiepenlisettken und viele andere nahmen Einzug und sorgten fortan für weitere interessante Geschmacksnuancen. Aber irgendwie fehlte mir noch ein Aspekt. Ich konnte nur nicht genau sagen, was es war. Bis sich mein Mann im Frühjahr einen Dutch Oven zulegte und er das Kochen in Form von deftigen Eintöpfen am Samstag und opulenten Fleischtöpfen sonntags für sich entdeckte. Prima! Sollte er mir ruhig wenigstens am Wochenende mal die Verantwortung für den Speiseplan der Familie abnehmen.

Unsere Oma leckt mit ihren 90 Jahren nun manches Mal den Löffel ab und verlangt gerne Nachschlag. „Das schmeckt genau wie ganz früher bei uns zu Hause bei unserer Mutter!“ Da kann man doch fast eifersüchtig werden ... Nun – was kann es sein, was unsere Oma an die Küche der Brills Oma in den 1930er Jahren erinnert? Die Brills Oma kochte damals auf einem mit Holz und Kohle befeuerten Herd. Die gusseisernen Töpfe hingen direkt über dem Feuer und bruzzelten manchmal mehrere Stunden vor sich hin. Und genau da gibt es durchaus Parallelen zum Schmoren im Dutch Oven. Das Braten und Garen in einem schweren Eisentopf über dem offenen Feuer verleiht den Gerichten eine deftige, leicht rauchige Note, die man bei der konventionellen Zubereitung in der Küche am Elektro-Herd in diesem Maß einfach nicht erzielen kann. Aber deshalb tagtäglich das Eisenmonster in der Feuerschale hinter dem Haus mit glühender Kohle zu füttern nur um diese Aromen zu erzielen, wäre allerdings ein wenig mühsam und würde mich gefühlt in die Steinzeit zurück katapultieren. Das ist eher was für Fred Feuerstein oder für

Ehemänner mit viel Zeit und Abenteuergeist am Wochenende. Beim Lesen des Kochbuches zum Dutch Oven stieß ich dann noch auf die Zutat ,geräuchertes Paprikapulver'. Unser neuer Gewürzlieferant hat eben solches im Sortiment. Also ließ ich mir doch mal eine Probe kommen. Und was soll ich sagen? Da steht man bereits seit 35 Jahren am eigenen Herd und lernt es erst jetzt richtig kennen – die Mutter aller Paprikapulver: Das geräucherte Paprikapulver oder Pimenton de la vera! Es ist genau die Geschmacksnuance, die mir auch schon bei den deftigen Fleischgerichten auf den Kanarischen Inseln angenehm in Erinnerung geblieben ist und die sich auch in der Zubereitung der Speisen im Dutch Oven wiederfindet. Es ist einfach unvergleichlich lecker! Nun endgültig neugierig geworden, ergab meine Recherche im Internet folgendes: Reife rote Paprika werden in Spanien auf Eichenholz über dem offenen Feuer getrocknet und geräuchert. Sorgfältig zweifach fein gemahlen und aromadicht verpackt finden sie auf diesem Wege ihre Verwendung als Gewürz in deftigen Fleischtöpfen, als Marinade angerührt für Ofengemüse oder Grillfleisch, zu Fisch oder sparsam eingesetzt als Topping von pikanten Omeletts. Da es unter Lichteinfluss schnell die Farbe und das Aroma verliert, empfiehlt sich ein dunkler Aufbewahrungsort und der alsbaldige Verzehr. Aber wer dieses vollmundige Aroma einmal schätzen und lieben gelernt hat, der wird es sowieso oft und gerne einsetzen!