



© Alle Bilder 123rf.com: Backen: regenbogen / Nelken: Ekaterina Lin / Safran: Marco Guidi / Anis: photo25th

Der **Duft** von Weihnachten

Adventszeit und Weihnachten haben nicht nur Bräuche und Lieder, sondern auch ihre **charakteristische** olfaktorische Note. Dafür sind oft Gewürze wie Nelken, Safran oder Vanille verantwortlich.

Heute sind die Pflanzenteile, einst kostbarer als Gold, in der Küche aktueller denn je. Auch aus der Weihnachtszeit sind sie nicht mehr wegzudenken. Glühwein, Spekulatius oder Lebkuchen – was wäre der Weihnachtsgenuss ohne die aromatischen Substanzen? Schon in un-

serer letzten Ausgabe haben wir Ihnen einige Gewürze vorgestellt und erweitern diese Informationen nun um Safran, Gewürznelke & Co.

Der Duft des Weihnachtsmannes Stellt man eine mit Nelken gespickte Orange im Raum auf, verleiht es dem Haus ein weihnachtliches

Aroma. Doch nicht nur für die adventliche Stimmung sorgt die Gewürznelke: Sie bekämpft Zahnschmerzen, verfeinert Schmorbraten und wird auch zum Rauchen verwendet. Sogar gegen Mundgeruch soll sie wirken. Gewürznelkenbäume (*Syzygium aromaticum*) gehören zu den Myrtengewächsen (*Myrtaceae*). Ihre Blüten-

knospen duften stark und haben einen brennend scharfen Geschmack. Ursprünglich sind die Bäume auf den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe, beheimatet. Sie sind immergrün und können bis zu zehn Meter hoch wachsen. Oft werden sie als kleinere Bäume oder Büsche gepflanzt. Man pflückt die Knospen vor dem Blühen und trocknet sie dann. Dieser Vorgang verleiht ihnen eine dunkelbraune Farbe. Qualitätsunterschiede lassen sich auf verschiedene Weise prüfen: Frische Knospen fühlen sich fettig an. Drückt man ihren Stiel ein, setzt sich etwas Öl frei. Legt man Nelken erster Wahl ins Wasser, sinken sie oder stellen sich mit dem Köpfchen nach oben auf. Minderwertige Exemplare schwimmen waagrecht auf der Oberfläche.



Die ätherischen Öle machen Geschmack, Geruch und Wirkung der Gewürznelken aus. Hauptbestandteil ist das Eugenol. Des Weiteren sind Eugenolacetat, Oleanolsäure und Beta-Caryophyllen enthalten. Nelkenöl hat einen lokal betäubenden und antiseptischen Effekt. Daher kam es häufig in der Zahnmedizin zum Einsatz. Neben der Verwendung in Zigaretten nimmt man Gewürznelken auch zum Aromatisieren von Tee und Kaffee. Hier zu Lande würzt man Süßspeisen und herzhaften Gerichte mit den Blütenknospen. In der Weihnachtszeit verfeinern sie Lebkuchen, Glühwein und Rotkohl.

Das teuerste Gewürz der Welt

Safran veredelt Speisen und färbt die Gerichte goldgelb. Er ist auch als Farbstoff für Textilien interessant. Schon im Kinderlied „Backe, backe Kuchen“ wird er als gelber Farbstoff für Kuchen erwähnt. Früher diente Safran als Heilmittel. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magenproblemen und zur Wundbehandlung war

er im Gebrauch. Man sagt dem Gewürz sogar eine aphrodisierende Wirkung nach.

Safran (*Crocus sativus*) gehört zur Familie der Schwertliliengewächse (Iridaceae). Es handelt sich um eine mehrjährige Krokusart. Im Gegensatz zu den Gartenkrokussen blüht Safran nur im Herbst. Die Blüte setzt



sich aus sechs fliederfarbenen Blättern zusammen. Sie enden in der Blütenröhre, die jedes Jahr einen hellgelben Griffel produziert. Dieser spaltet sich am Ende der Blüte in drei Narbenäste. Sie werden als Safrangewürz genutzt. Für den goldgelb färbenden Effekt ist Crocin, ein Carotinoid, verantwortlich. Safranbitter und Isophorone verleihen das typische Aroma. Die Lagerung sollte vor Feuchtigkeit und Licht geschützt erfolgen. Es eignen sich Glas- oder Metalldosen.

Gewürz- und Heilpflanze Anis

Die Früchte der Anispflanze (*Pimpinella anisum* L.) haben als Gewürz eine lange Tradition. In der Weihnachtsbäckerei kommen sie in Keksen, Kuchen und Printen vor. Darüber hinaus wird Anis zum Würzen



von Brot verwendet. Das Öl der Frucht ist in verschiedenen hochprozentigen Schnäpsen wie Ouzo enthalten. Anis verfügt über karminative und spasmolytische Eigen- ▶

► schaften. Er wird daher bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Eine Kombination mit Kümmel und Fenchel als Teezubereitung hat sich bewährt.

Königin der Gewürze Was wären Bratäpfel, Punsch und Plätzchen ohne Vanille? Das Gewürz ist in der Weihnachtsbäckerei von großer Bedeutung. Darüber hinaus wird es in der Lebensmittelindustrie zum Aromatisieren von Schokolade, Puddings und Eiscreme genutzt. Die Schoten der Gewürzvanille (*Vanilla planifolia*) stammen von Orchideen (*Orchidaceae*). Ursprünglich kommt das Gewächs aus Mittelamerika und Mexiko. Heute gibt es auf Madagaskar und anderen Inseln des Indischen



Ozeans Anbaugelände. Die Kapsel Früchte der Vanille sind etwa 30 Zentimeter lang. Sie werden kurz vor der Reife gepflückt. Um zum wohlriechenden Gewürz zu werden, müssen die Schoten ein relativ aufwändiges, spezielles Verfahren, die so genannte Schwarzbräunung, durchlaufen. Vanille soll die Nerven beruhigen und kräftigende Effekte besitzen. Da der Hauptbestandteil strukturelle Ähnlichkeit mit menschlichen Pheromonen hat, dürfte auch Vanille aphrodisierend wirken. Nach Safran gilt sie als das zweitwertvollste Gewürz weltweit und wird heutzutage häufig durch synthetisches Vanillin ersetzt.

Muskatnuss im Wappen Hauptsächlich verwendet man das Gewürz in der Küche. Muskatnüsse verfeinern Gemüse-, Käse-, Kartoffel- und Hackfleischgerichte. Beim weihnachtlichen Backen arbeitet man sie in Lebkuchen und Pfefferkuchen ein. In der traditionellen Medizin sollen

FÄLSCHUNGEN

Wegen des hohen Preises sind Ersatzprodukte, häufig Kurkumamischungen, im Umlauf. Auch Safranfäden werden gefälscht. Experten können Original und nachgeahmtes Produkt anhand von Aussehen und Geruch unterscheiden. Des Weiteren kann ein chemischer Nachweis durchgeführt werden. Dabei wird gelöstes Safranpulver mit Natron versetzt. Liegt reiner Safran vor, bleibt die Lösung gelb. Ansonsten verfärbt sie sich aufgrund der enthaltenen Kurkumaanteile rot.

Bildnachweise
Vanille: © jirkajec / 123rf.com
Muskat: © Ravi Weerasinghe / 123rf.com
Ingwer: © Andrey Eremin / 123rf.com

sie positive Effekte bei Verdauungskrankheiten und Hautleiden besitzen. Werden hohe Dosierungen eingenommen, haben Muskatnüsse berausende Wirkungen, die sich in langanhaltenden Halluzinationen und euphorischen Zuständen äußern können.

Der Muskatnussbaum (*Myristica fragrans*) gehört zur Familie der Muskatnussgewächse (*Myristicaceae*). Er gedeiht in Gebieten Asiens, in Afrika und Südamerika. Der immergrüne Baum wird bis zu 18 Metern hoch. Auf Plantagen werden vorwiegend weibliche Bäume angebaut. Ihre beerenartige Früchte springen auf: Den Samenmantel bezeichnet man als



Muskatblüte oder Macis. Der Samen selbst ist als Muskatnuss bekannt. Beide enthalten etwa 15 Prozent ätherisches Öl. Dieses ist für das herb-würzige Aroma, das Speisen oder Parfumdüften ihre Note gibt, verantwortlich. Weil die Muskatnuss das Hauptexportprodukt Grenadas ist, sieht man sie auf der Flagge der Insel.

Scharfmacher Ingwer Die würzige Knolle kann zahlreiche Leiden lindern. Sie reduziert Übelkeit, Magenbeschwerden und Muskelschmerzen. In der Küche findet Ingwer zum Abrunden von Suppen, Geflügel, Fisch und Lamm Verwendung. In der Weihnachtszeit werden Lebkuchen und Printen damit verfeinert.

Die mehrjährige Pflanze Zingiber officinale fällt unter die Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Sie ist krautig und erreicht eine Höhe von etwa einem Meter. Der unterirdisch verlaufende Ingwerwurzelstock (*Zingiberis rhizoma*) wird für phar-



mazeutische Zwecke und als Küchengewürz eingesetzt. Die Heimat der Pflanze ist nicht sicher erforscht. Die pazifischen Inseln kommen möglicherweise in Betracht. Anbaugelände gibt es heutzutage in China, Indien und weiteren tropischen sowie subtropischen Ländern. Ingwer hat einen angenehm aromatischen Duft und der Geschmack ist würzig und brennend scharf. Wichtige Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Harz, Harzsäuren und Gingerol. Letzterer gibt der Pflanze ihre charakteristische Schärfe. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)