

## Bitte würzen!

*Essen und Trinken, also Nahrungsmittel, sind die wesentliche Basis für unser Überleben. Die aufgenommenen Speisen müssen von jedem Menschen individuell bei der Verdauung völlig abgebaut und umgewandelt werden. Erst dann ist der Mensch in der Lage, Kräfte und Substanzen zu nutzen, die die Lebensmittel spenden. Dies ist eine Arbeit, die den menschlichen Organismus sehr fordern kann. Gewürze können hier hilfreich sein.*

### Die Kraft der Sinneswahrnehmung

Verschiedenste Verdauungssekrete wie Speichel oder Magensäfte müssen bereitgestellt werden. Dazu regen Sinneswahrnehmungen den Organismus an. Schon der Anblick liebevoll angerichteter Speisen lässt das „Wasser im Mund zusammenlaufen“. Geruch und Geschmack kommen hinzu. Viele dieser durch Wahrnehmung ausgelösten Prozesse bleiben unbewusst. Überall auf der Welt entstanden jedoch Esskulturen, welche die Nahrungsaufnahme über die Sättigung hinaus durch Sinneswahrnehmungen zum Genuss machen. So regen sie nicht nur die Verdauung an, sondern steigern das Lebensgefühl, was ebenfalls eine Wirkung auf die Gesundheit hat. Eine wesentliche Rolle spielen hierbei neben den unterschiedlichen Garmethoden die Gewürze und Gewürzkräuter. Diese Zutaten nähren uns nicht durch einen wesentlichen Gehalt an Nährstoffen. Die den Speisen zugesetzte Menge ist dazu zu gering. Die enthaltenen Aromen sind aber in der Lage, den Charakter einer Speise hervorzuheben und zu



Koriandersamen Foto: AKE

betonen. Sie schaffen durch Duft und Geschmack ein Sinneserlebnis, welches sich verbunden mit Emotionen und Ereignissen tief in unser Gedächtnis einprägt. Weihnachten mit Zimt- und Nelkenduft ist ein Beispiel hierfür, fremdartige Speisen, während eines schönen Urlaubs genossen, sind ein anderes.

Menschen, deren Geschmacks- oder Geruchssinn durch Krankheit gestört ist, verlieren die Freude am Essen. Eine Reaktion der Verdauungsorgane auf diese Sinneserlebnisse, nämlich das Fließen der passenden Verdauungssäfte, wird erschwert oder gar unmöglich. Vielleicht hilft die Erinnerung, die beim

Anblick bekannter Speisen aufsteigt, noch hier und da. Die so geschwächte Verdauung schadet jedoch auf Dauer dem gesamten Organismus.

### Gesundheitliche Wirkungen

Über die Sinneswahrnehmung des Riechens und Schmeckens hinaus vermögen Gewürze die unterschiedlichsten Organe und Organfunktionen anzuregen und/oder zu stützen und können so gezielt eingesetzt werden, um bestimmte Speisen bekömmlicher zu machen. Man denke an Fenchel oder Kümmel, die Blähungen verhindern. Zimt mit seiner günstigen Wirkung auf den Blutzuckerspiegel verwenden wir in der Weihnachtsbäckerei oder essen ihn zu süßem Milchreis. Knoblauch hat eine antibakterielle Wirkung, vermag aber auch den Fett- und Cholesterinspiegel ins Gleichgewicht zu bringen. Ingwer, Galgant und Kurkuma regen die Wärmeprozesse an und haben eine positive Wirkung auf unsere Verdauungskräfte. Scharfgewürze wie Pfeffer oder Paprika entfalten ihre Wirkung über den Kreislauf. Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Gewürze hatten und haben in allen Esskulturen auch die Aufgabe durch Nahrungsaufnahme entstehende Störungen zu verhindern oder zu mindern.

### Geschichte

Gewürze gehören nachweislich seit Jahrtausenden zur Nahrungszubereitung der Menschheit und zwar schon, bevor der Mensch sesshaft wurde. Sie spielten bei vielen Nomadenvölkern eine große Rolle bei der Haltbarmachung von Lebensmitteln durch Trocknen, Räuchern und Einsalzen. Geschmack verbesserte sich, manche Gewürze dienten als Heilmittel. Die so behandelten Vorräte konnten auf Wanderungen mitgeführt werden.

Als Ackerbau und Viehzucht zur Lebensgrundlage sesshafter Menschen wurden, entstanden Kräuter- und Gewürzgärten. Pflanzenfunde belegen in Mitteleuropa die Nutzung von Kümmel, Dill und Petersilie, die bereits vor der Herrschaft der Römer bis an den Limes genutzt wurden. Sie waren hier zunächst nicht heimisch, sondern wurden aus dem Mittelmeerraum importiert. In römischer Zeit lieferte der Fernhandel mit dem Orient neue, unbekanntere und luxuriöse Spezialitäten in das gesamte römische Herrschaftsgebiet, auch nach Mitteleuropa. Am bekanntesten war Pfeffer, der oft kombiniert mit Honig eine würzige Schärfe in die Gerichte brachte. Diesen nutzte man zu besonderen Gelegenheiten, er war für die meisten Menschen unerschwinglich. Als noch kostbarer galt der wegen seiner geringeren Haltbarkeit teure Ingwer.

Schon vor 3000 Jahren gelangte Senf aus Kleinasien zu uns. Jahrhunderte später wurde er mit vielen anderen heimischen Kräutern und Gewürzen zur Basis zahlreicher Anwendungen der Klostermedizin. Später nutzte die bekannte Äbtissin Hildegard von Bingen nicht nur heimische Kräuter und Gewürze, sondern auch Muskat, Galgant oder Zimt als Heil- und Nahrungsmittel. Exotische Waren, auch Gewürze, verhalfen Handelsstädten wie Palmyra, Venedig, den Handelsmetropolen an Nord- und Ostsee, aber beispielsweise auch der süddeutschen Fuggerfamilie zu Reichtum, Macht und Ansehen. Bekannt ist aus dieser Zeit der Begriff der Pfeffersäcke für Kaufleute aus dem Kolonialwarenhandel.

### Würzen mit Qualität

Heute sind Gewürze aus aller Welt in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich. Man sollte sich aber klar machen, dass wie bei allen Nahrungsmitteln die Qualität der Substanzen mit ihren Kräften eine wesentliche Rolle für die Wirkung

auf unseren Organismus spielt. Das betrifft sowohl Anbau als auch Verarbeitung. Erhältlich sind sehr verschiedene Produkte:



*Autorinnotiz: Marianne Nitsche, AKE Vorstand, Dipl. Volkswirtin und viele Jahre als Erzieherin tätig.*

**Gewürze** (aus Samen, Wurzeln, Knospen, Blüten, Beeren, Blättern oder auch Rinden) bleiben weitgehend naturbelassen. Sie werden lediglich getrocknet und mechanisch verarbeitet.

**Gewürzmischungen** sind häufig landestypisch wie z.B. Kräuter der Provence oder Curryzubereitungen. Sie setzen sich nur aus verschiedenen Gewürzen zusammen.

**Gewürzsalze** haben einen Gewürzanteil von mindestens 15% und mehr als 40% Salz. Diese Mischungen von Gewürzen oder Gewürzzubereitungen mit Salz sollten für bestimmte Gerichte so bemessen sein, dass nicht nachgewürzt oder nachgesalzen werden muss.

**Gewürzzubereitungen** sind Mischungen von Gewürzen mit den unterschiedlichsten Zutaten wie Zucker, Salz oder auch Geschmacksverstärkern. Der Gewürzanteil muss 60% betragen, bis zu 5% Salz dürfen enthalten sein, ohne dass eine Verpflichtung zur Deklaration besteht.

Hier sollte man genau hinschauen, ob derartige Zubereitungen wirklich benötigt werden und die Nutzung der eigentlichen Gewürze oder Gewürzkombinationen nicht schmackhafter und bekömmlicher ist.