

**GEWÜRZE**



copyrighted material



copyrighted material

# GEWÜRZE



*Auswählen, Kombinieren,  
Schmecken*

*Vom New Yorker Spice-Guru*  
**LIOR LEV SERCARZ**

*mit*  
**JAIME GOTTLIEB**

*Fotografien*  
**THOMAS SCHAUER**

*Illustrationen*  
**NADINE BERNARD WESTCOTT**

*Design*  
**CHRISTINE FISCHER**

*Aus dem Englischen übersetzt von*  
**STEFANIE KUBALLA-COTTONE**

DEUTSCHE VERLAGS-ANSTALT



Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC No01967

Aus dem Englischen übersetzt von  
Stefanie Kuballa-Cottone

1. Auflage  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017  
Deutsche Verlags-Anstalt, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Titel der englischen Originalausgabe:  
*The spice companion: a guide to the world of spices*  
erschienen bei Clarkson Potter/Publisher, an imprint of the  
Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC,  
New York


© Lior Lev Sercarz 2016  
Fotografien © Thomas Schauer 2016  
Illustrationen © Nadine Bernard Westcott 2016  
Alle Rechte vorbehalten

Layout: Christine Fischer  
Einbandgestaltung: Sofarobotnik, Augsburg & München  
Satz der deutschen Ausgabe, Lithografie:  
Weiß-Freiburg GmbH - Graphik & Buchgestaltung  
Lektorat: Beate Bücheleres-Rieppel  
Produktion der deutschen Ausgabe: Monika Pitterle/DVA  
Druck und Bindung: Neografia a.s., Martin-Priekopa/Slowakei  
Printed in Slovakia  
ISBN 978-3-421-04066-4

www.dva.de





A top-down view of a light-colored wooden surface, possibly a table or countertop, with various spices scattered across it. In the bottom left corner, there is a small, round, silver-colored metal bowl filled with dark, irregularly shaped spices. To the right of the bowl, several small, dark, round spices are scattered. Further to the right, there is a pile of reddish-brown, fibrous spices. In the bottom right corner, there are several dark, elongated, cylindrical spices. The text is centered on the page, with a small black bracket above and below it.

*Für meine Eltern,  
Ayala und Moshe Lev Sercarz,  
die mich bis zum Horizont segeln ließen.*

*Für Lisa, Luca und Lennon,  
die mich jeden Tag aufs Neue inspirieren.*





INHALT

**VORWORT VON OLIVIER ROELLINGER** 9

**EINLEITUNG** 11

**MEINE GEWÜRZ-PHILOSOPHIE** 15

**GESCHICHTE IN DOSEN** 19

**GEWÜRZKAUF** 23

**DIE PERFEKTE MISCHUNG** 29

**AUFBEWAHRUNG** 35



**GEWÜRZE VON A BIS Z** 39

**KLASSIKER** 296

**DANK** 299

**REGISTER** 300

**ERKLÄRUNG DER SYMBOLE** 303

**MITWIRKENDE** 304







# VORWORT

Schon als ich 1982 zum ersten Mal den Kochlöffel schwang, begann ich, mich in der „Französischen Kunst des Würzens“ zu üben. Wie ein Parfümeur, der neue Düfte erfindet, komponiere ich neue Geschmackserlebnisse. Lior Lev Sercarz kam 1998 im Rahmen seines Praktikums beim Institut Paul Bocuse zu uns. Im *Les Maisons de Bricourt* lernte er das Brotbacken im Holzofen und arbeitete in der Küche mit. Wir unterhielten uns über Gewürze und ihre Geschichte, über Liors Erlebnisse in Israel und meine Begeisterung für die Französische Ostindien-Kompanie. Lior war dabei, als unsere Marke Épices-Roellinger aus der Taufe gehoben wurde, und begleitete unsere ersten Kontakte mit Gewürzbauern und Kleinerzeugern in aller Welt; heute haben wir etwa 1200 Kooperationspartner.

Dieses Buch ist eine zauberhafte Reise durch das Universum der Gewürze: Früchte, Körner, Blüten, Stängel und Wurzeln vom andern Ende der Welt, die den Geschmack eines jeden Nahrungsmittels bereichern können – eine Einladung an Hobbyköche und Küchenchefs, ausgetretene Pfade zu verlassen und Neues zu entdecken.

Gewürze sorgen für Vielfalt und Komplexität. Ihre Geschmacksnuancen und Aromen offenbaren unser Verhältnis zum Unbekannten und entführen uns an ferne Orte. Sie erweitern unseren Horizont, lassen uns die Düfte und Geschmäcker fremder Länder erahnen und verschaffen uns Zutritt zu fernen kulinarischen Traditionen, ohne dass wir den heimischen Herd verlassen müssen. Mit diesem Buch verschafft Lior uns Zutritt zu diesem Garten Eden.

## **OLIVIER ROELLINGER**

Besitzer und Küchenchef von *Les Maisons de Bricourt*,  
Cancale (Bretagne), Frankreich







# EINLEITUNG

Ich bin im Norden Israels im Kibbuz Dan zur Welt gekommen und aufgewachsen. Ich hatte eine wunderbare Kindheit, aber das Essen war oft fad. Für die Generation von Juden, die Europa vor bzw. nach dem Krieg verließen und dieses Land aufbauten, war Essen ein Mittel, um zu überleben, nichts weiter. Die osteuropäischen Gründer meines Kibbuz hatten die meisten kulinarischen Traditionen ihrer alten Heimat hinter sich gelassen. Alles, woran ich mich aus dieser Zeit erinnern kann, sind gekochte Gerichte, allzu oft überzuckert oder essigsauer.

Glücklicherweise machten wir Ausflüge nach Kiryat Shmona (die nächstgrößere Stadt) und Tel Aviv, wo das Street-Food-Angebot mit neuen Geschmackserlebnissen und Zutaten lockte. Leider war die kulinarische Szene Israels in den 1990er-Jahren in etwa so spannend wie Dosen-Hummus. Wohl dem, der einen marokkanischen oder persischen Freund hatte und von ihm bekocht wurde!

Interessante kulinarische Einflüsse kamen auch von unseren libanesischen Nachbarn jenseits der nahen Grenze. Wir kauften in Gebieten ein, die heute zu Palästina gehören, und nur 20 Minuten nördlich gab es drusische Dörfer, wo wir frische Falafel, leckeres Grillfleisch, Süßigkeiten und köstlichen, mit Kardamom gewürzten arabischen Kaffee genießen konnten. Diese Kulturen haben unser Essen stark beeinflusst und unser beschränktes Repertoire erweitert. Heute leben fast 70 verschiedene ethnische Gruppen in Israel, mit einer jeweils einzigartigen authentischen Küche. Endlich erleben wir eine kulinarische Revolution, die genauso aufregend ist wie überall auf der Welt. Die israelische Küche macht Fortschritte.

Die Kindheit in Galiläa hatte auch Vorteile: Wir waren von Natur umgeben. Der Fluss Dan, der in den Jordan mündet, brachte Schwärme von Regenbogenforellen, die wir fingen, mit wilden Kräutern füllten und grillten. Äpfel, Getreide und Zitronen wuchsen in nächster Nähe. Wir Kinder gingen auf ausgedehnte Beutezüge und füllten unsere Taschen mit allem, was wir pflücken konnten, vor allem, weil wir wussten, welches Abendbrot uns zu Hause erwartete.

Doch nicht jedes Gericht im Kibbuz war vermeidenswert. Zu den Highlights zählte das Fladenbrot, das meine Freunde und ich in selbst gebauten Lehmöfen backten und mit Labneh-Frischkäse und duftendem Za'atar, einer Mischung aus Sesam, Sumach, Thymian und anderen Kräutern, aßen. Frischen Thymian, Oregano oder Rosmarin pflückten wir einfach im Garten oder auf den Feldern, wo die Kräuter wild wuchsen.

Nachdem wir vom Kibbuz weggezogen waren, fing ich an zu kochen, weil meine Mutter bis spät arbeitete und meine Schwestern und ich etwas essen mussten. Sie legte Zutaten und Kochanleitung auf den Küchentresen, und wir waren auf uns gestellt. Häufig stammten die Rezepte von den Großeltern, die anderen Kulturkreisen angehört hatten: Der Vater meiner Mutter stammte aus Tunesien, seine Frau aus Siebenbürgen.

Als ich sieben Jahre alt war, zogen wir nach Belgien, weil mein Vater dort arbeitete, und an den Wochenenden machten wir manchmal Ausflüge nach Paris oder Holland. Wir alle haben etwas mitgenommen, als wir vier Jahre später nach Israel zurückkehrten. Meine Mutter hatte die Liebe zum Kochen wiederentdeckt und begeisterte sich für damals exotische Zutaten. Meeresfrüchte, die in Israel kaum zu bekommen waren, und Schweinefleisch fanden den Weg auf unseren Tisch. Unser Essen war zwar damit alles andere als kosher, aber es war eine schöne Abwechslung von Kichererbsenmus und Tahini.

Als Teenager mussten wir einen Tag pro Woche und die halben Sommerferien im Kibbuz arbeiten. Ich pflückte Äpfel und Avocados und holte Forellen, Karpfen und Tilapia aus dem Wasser. Ich glaube, meine erste Gewürzmischung entstand am Ufer eines Fischteichs. Nach einem langen Arbeitstag machten wir Feuer und putzten einige Tilapia. Ich nahm ein paar Chiliflocken, Salz, Paprika, Knoblauch und frischen Za'atar aus der Kühlbox und rieb die Fische mit dieser Mischung ein, bevor ich sie auf den Grill legte. Dieses Fischgewürz entwickelte sich in den nächsten Jahren zu unserem Markenzeichen.

Mit 19 trat ich meinen Wehrdienst in der israelischen Armee an. Zum ersten Mal war ich offiziell für eine Küche



verantwortlich – eine meiner zahlreichen Pflichten damals. Nach dem Militär überredete mich meine Schwester, auf Reisen zu gehen. Das folgende Jahr verbrachte ich in Südamerika und erkundete jeden Markt und jeden Basar, der mir in die Quere kam. Berge von Chilis, Merkén (eine Gewürzmischung aus gerösteten Chilis, Koriander und Salz) und chilenischen Chiloes, die ich nie zuvor gesehen hatte, machten mich neugierig: Wo kamen sie her, wie wurden sie angebaut? Ich besuchte familiengeführte Farmen in Peru und Ecuador, um bei der Chili-Ernte zuzuschauen, und in Kolumbien ließ ich mir den Kardamom-Anbau erklären.

Zurück in Israel, begann ich Märkte mit neuen Augen zu sehen. Ich liebte es, mit den Händlern zu reden und zu feilschen, vor allem mit dem Perser auf dem Levinsky-Gewürzmarkt in Tel Aviv. Unzählige Male bin ich die Levinsky Street entlanggewandert, auf der Suche nach neuen Schätzen.

## KOCHLEHRE & OLIVIER ROELLINGER

Meine neue Begeisterung für Gewürze brachte mich auf die Idee, in einer professionellen Küche nach Arbeit zu suchen. Aber ohne gastronomische Ausbildung bekam ich nicht einmal einen Job als Tellerwäscher – bis ich Gil Frank kennenlernte. Dem Koch und Inhaber der Cateringfirma Menta gefiel, dass ich noch nicht von der Gastronomie verdorben worden war. Er heuerte mich als Sous-Chef an und brachte mir die Grundlagen bei. Wir arbeiteten drei fantastische Jahre lang zusammen. Er ermutigte mich, eine Kochlehre zu machen, und ich bin ihm auf ewig dankbar, dass er an mich geglaubt und mich unterstützt hat.

Auf seinen Rat hin ging ich nach Lyon, ans Institut Paul Bocuse. Während meines ersten und zweiten Lehrjahres musste ich sechs- bis siebenmonatige Praktika absolvieren. Als das zweite Praktikum anstand, ließ mir einer der Köche des Instituts, der meine Begeisterung für Gewürze kannte, ein Buch von Olivier Roellinger, von dem ich noch nie gehört hatte. In den folgenden Tagen las ich das Buch ungefähr 20 Mal, aber eines verwirrte mich: ein bretonischer Koch, der regionale Zutaten mit exotischen Gewürzen aus aller Welt kombinierte? Ich hatte immer gedacht, den Franzosen genüge Salz, Pfeffer und ein Zweig frischer Thymian.

Ich schrieb sofort eine Bewerbung. Prompt kam eine Absage: Sie nahmen keine Praktikanten. Ich schickte noch eine Bewerbung – und wurde tatsächlich angenommen! Als ich in Cancale ankam, empfing mich Oliviers Frau Jane: Ich könne meine Sachen auf den Speicher bringen, wo ich auch schlafen würde, und solle punkt 17 Uhr zum Dienst antreten. Ein paar Stunden später stand ich in einer kleinen Küche, umgeben von Fischen, Meeresfrüchten, Gemüse und Säcken mit Kurkuma, Galgant und Curryblättern. Solche Gewürze in einer französischen Küche waren ein absolutes Novum für mich. Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, was Olivier Roellinger da machte.

Cancale ist ein kleiner Ort am Atlantik, etwa zehn Kilometer östlich der Hafenstadt Saint-Malo, wo einst Schiffe mit Kaffee, Vanille und anderen exotischen Gewürzen einliefen. Olivier erweckte diesen in Vergessenheit geratenen Kulturaustausch mit modernem Equipment und saisonalen Zutaten wieder zum Leben.

Ich wollte alles von ihm lernen, die Geschichte, die Handelsrouten, aber Olivier, Inbegriff eines Mentors, nötigte mich, selbst zu forschen, meinen eigenen Stil zu entwickeln. Meinen Bezug zu den Gewürzen sollte ich mir selbst erarbeiten, ich musste meinen eigenen Weg finden.

Zurück in Lyon, arbeitete ich in einem kleinen Restaurant, wo ich zum ersten Mal eigene Gerichte kreieren und Gewürze nach meinen Vorstellungen benutzen konnte. Da in der Stadt viele Libanesen und Armenier lebten, kam ich problemlos an Mahlep (S. 166) und Sumach (S. 256) heran. Nach drei Jahren war ich bereit für die nächste Veränderung: 2002 zog ich nach New York City.

## NEW YORK CITY & DANIEL BOULUD

Im September fing ich in Daniel Bouluds Restaurant Daniel an und verstand mich bereits nach kurzer Zeit sehr gut mit ihm. Er war schon immer ein großer Gewürze-Fan. Als er herausfand, dass mich die Küche des Nahen Ostens genauso faszinierte wie ihn, ließ er im Restaurant ein Gewürzregal bauen, damit ich neue Mischungen für seine Küche zusammenstellen konnte – und wahrscheinlich auch, damit ich aufhörte, ihm auf die Nerven zu gehen.

Boulud holte mich in ein Team, das eine eigene Linie von Gewürzmischungen zum Verkauf kreieren sollte. Zum ersten Mal war ich gezwungen, mich jenseits von Aromen, Düften und den kreativen Aspekten ihrer Kombination mit Kosten und Budgets zu beschäftigen – eine unbezahlbare Vorbereitung auf mein späteres Projekt *La Boîte*.

In den fünfeinhalb Jahren bei Daniel wurde mir klar, dass mich die Arbeit im Restaurant nicht mehr ausfüllte. Ich war damals seit fast 15 Jahren professioneller Koch; alles wiederholte sich, die Tage glichen einander wie ein Ei dem anderen. Ich besann mich darauf, was mir am meisten Freude bereitete: Gewürze verwenden und Kekse backen.

2007 bot man mir die Sous-Chef-Position in der Privatkantine einer großen Bank an – die perfekte Gelegenheit, eine Auszeit von der traditionellen Restaurantwelt zu nehmen und über die Zukunft nachzudenken. Im Zuge einer Einladung zu einer Hochzeit in Großbritannien schob ich einen Kurzbesuch bei Olivier in Cancale ein. Ich erzählte ihm von meinem Plan, ins Keks- und Gewürz-Business einzusteigen. Er unterstützte mein Vorhaben in jeder Hinsicht, und er hatte auch schon eine Idee, wie meine neue Firma heißen könnte: „La Boîte à biscuits“, Keksdose.

## LA BOÎTE

Mit dem, was ich bei Olivier gelernt hatte, und mit viel Freizeit am Abend und am Wochenende dank meiner Arbeit als Kantinenkoch, begann ich noch im gleichen Jahr, in meiner Wohnung Kekse zu backen, und experimentierte mit verschiedenen Gewürzen. Durch eine Empfehlung erhielt ich einen Anruf von Laurent Tourondel, einem französischen Koch in New York, der mich bat, einige exklusive Gewürzmischungen für ihn zu komponieren. Ich nahm den Auftrag an und entwarf auch die passende Verpackung. Somit hatte ich meinen ersten Kunden und sieben Produkte auf dem Markt. Es sah so aus, als könnte mein Plan wirklich funktionieren.

Ich verbrachte sechs Monate mit der Entwicklung eines ausgefeilten Konzepts für einen Keks- und Gewürzladen, aber kein Mensch wollte in mich investieren. Ein Freund ermutigte mich, es auf eigene Faust zu versuchen. Ich machte mich also

auf die Suche nach einem Ladenlokal mit bezahlbarer Innenausstattung. In New York City. Nach zahllosen Maklerterminen wurde ich im Manhattaner Stadtviertel Hell's Kitchen endlich fündig: Im Juni 2009 unterzeichnete ich den Mietvertrag, und im Oktober feierte *La Boîte* Eröffnung.

Mein neuer Laden wurde die Heimat von *La Boîte à Biscuits* und *La Boîte à Epices*. Zwar haben die Gewürze die Oberhand gewonnen, aber ich backe immer noch jedes Jahr zwei Kekskollektionen, jedes Mal in Zusammenarbeit mit einem anderen Künstler und mit anderen Gewürzen. Meine über 60 Gewürzmischungen verkaufe ich an Kunden aus aller Welt – aus den USA, Puerto Rico und Kanada, aus Frankreich, Singapur, Israel und Dubai.

Ständig bemühe ich mich, meine Bezugsquellen und Mischungen zu optimieren. Die steigende Nachfrage und das zunehmende Interesse an internationaler Küche motivieren mich. 20 Jahre in Profirestaurants haben mich auf das vorbereitet, was ich heute tue. Und ich liebe meine Arbeit – jeden Tag.

Dieses Buch habe ich geschrieben, weil mir auffiel, dass die meisten Leute ziemlich wenig Ahnung von Gewürzen haben: woher sie stammen, wie sie angebaut werden, wie sie in ihrer natürlichen Umgebung aussehen, wie arbeitsintensiv die Ernte ist, wie sie eingesetzt werden und wie inspirierend ihre Verwendung in der Küche ist. Die hier vorgestellten Gewürze habe ich mit Bedacht ausgewählt. Sie sind 1.) überall zu finden und 2.) in bestimmten Teilen der Welt von großer Bedeutung. Ich hätte Hunderte mehr beschreiben können, aber einige sind quasi unmöglich zu bekommen, und andere verwende ich einfach nie. Daher ist dies kein Gewürzlexikon im herkömmlichen Sinne, sondern ein Leitfaden über 102 Gewürze, von denen ich denke, dass Sie sie kennen und benutzen sollten. Ich wünsche mir, dass dieses Buch in Ihrem ganz normalen Küchenalltag hilfreich ist oder Ihnen zumindest Lust macht, sich hinzusetzen und etwas über die Küchen ferner Länder zu erfahren. Mein Ziel ist es, jeden zu ermutigen, etwas Neues auszuprobieren, die nächste Stufe des Kochens zu erreichen und die Küche als unerschöpfliche Inspirationsquelle zu erfahren.

LIOR LEV SERCARZ





# GEWÜRZ-PHILOSOPHIE

Für mich basiert Kochen im Wesentlichen auf drei Dingen: Zutaten, Gewürze und Technik. Mit „Gewürzen“ ist hier alles gemeint, was in getrockneter Form vorliegt, gemahlen werden kann und Geschmack und Aroma verleiht. Gewürze müssen nicht unbedingt „würzig“ im Sinne von pikant schmecken. Viele Leute denken beim Würzen nur an Salz und Pfeffer, aber für mich sind Gewürze Blätter, Wurzeln, Rinde, Beeren, Rhizome und andere Teile einer Pflanze, die den Geschmack oder das Aroma einer Speise oder eines Getränks verbessern.

Zwar haben die reinen Bestandteile eines Gerichts oder Getränks einen Eigengeschmack, aber das richtige Gewürz kann weitere geschmackliche Ebenen erschließen und sie zum Leben erwecken. Würzen kann man Speisen vor dem Kochen, während der Zubereitung oder erst kurz vor dem Servieren. Aber auch rohe Gerichte wie Tatar oder Salat brauchen Gewürze.

Bei vielen Rezepten steht am Ende, man solle „mit Salz und Pfeffer abschmecken“, aber eigentlich ist gemeint, dass auf den richtigen Natriumgehalt und Schärfeegrad zu achten ist. Jedes Gericht sollte über mindestens drei Geschmacksqualitäten verfügen: Säure, Salzigkeit und Schärfe. Wie Sie diese erreichen, ist allein Ihnen überlassen. Doch auch wenn Sie sich auf Salz und Pfeffer beschränken, sollten Sie qualitativ hochwertige Produkte wählen. Fleur de Sel oder gutes Meersalz ist normalem Tafelsalz immer vorzuziehen, und probieren Sie doch mal Weißen oder Grünen Pfeffer statt der üblichen schwarzen Pfefferkörner.

Gewürze sind für jedes Gericht und jedes Getränk wichtig. Warum nicht auch den Kaffee oder Tee, das Wasser oder Frühstücksmüsli geschmacklich verfeinern? Gewürze können auch zu einer zucker- und natriumarmen Ernährung beitragen. Der Genuss bestimmter Gewürze vermittelt das Gefühl, etwas Süßes oder Salziges gegessen zu haben, ohne dass das Gericht Zucker oder Salz enthält – Sichuanpfeffer (S. 250) oder Sellarisaat (S. 244) zum Beispiel. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass der Genuss gut gewürzter Speisen schneller sättigt, sodass es leichter fällt, nicht zu viel zu essen. Wir benutzen Gewürze nicht allein aus dem Grund, weil wir uns gesund ernähren wollen, aber es ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Man sollte die Dinge benutzen, die man im Haus hat. Nehmen wir zum Beispiel Zimt: Seine natürliche Süße macht ihn zur idealen Zutat für eine fruchtige Tomatensauce – in Sizilien weiß man das dank der Einflüsse aus Nordafrika. Es lohnt sich umzudenken und Gewürze, die man sonst mit süßen Gerichten in Verbindung bringt, bei herzhaften Speisen einzusetzen.

Gehen wir einen Schritt weiter: Verwenden Sie für Ihre nächste Mahlzeit ein Gewürz, das Sie zu Hause haben, als geschmackliche Basis. Statt ein Lammkarree zu kaufen und sich dann zu überlegen, was man damit anstellen könnte, geben Sie einem Gericht z. B. mit Aleppo-Chili oder Koriandersamen eine neue Richtung. Gewürze sollten genauso wichtig sein wie jede andere Zutat eines Rezeptes.



Keine Angst vor Neuentdeckungen, erweitern Sie Ihren Horizont! Wenn Sie das nächste Mal essen gehen, denken Sie darüber nach, welcher Geschmack, welche Textur und welcher Duft bewirkt, dass ein Gericht authentisch ist und einen Ort und seine Menschen widerspiegelt. Was sorgt dafür, dass ein Sambal wie ein Sambal schmeckt, was macht ein echtes Shakshuka aus? Wofür werden in Mexiko Cascabel-Chilis verwendet, und wie nutzen Australier die frische Note der Zitronenverbene? Die Mexikaner und Australier kennen ihre einheimischen Zutaten seit Jahrhunderten. Wir müssen sie nicht auf genau die gleiche Art und Weise verwenden, aber es ist ein guter Ausgangspunkt. Verwandeln Sie Ihre Lieblingsrezepte! Wenden Sie Techniken an, die Sie aus anderen Rezepten kennen. Oder Sie bereiten ein alltägliches Gericht zu, würzen es aber anders – streuen z. B. etwas gemahlene Ingwer auf Ihren Frühstückstoast! Probieren Sie es aus – es könnte sein, dass etwas Großartiges dabei herauskommt.

Im Laufe von 20 Jahren Gastronomie ist mir aufgefallen, dass nur wenige Leute sich mit Gewürzen wirklich gut auskennen. Wir sind nicht alle in eine Kultur hineingeboren worden, in der Gewürze eine große Rolle spielen. Lange Zeit hielt man Gewürze für etwas Exotisches, das zur fremdländischen Küche gehört. Wer indisch essen geht, kann sich meist nicht vorstellen, diese Gewürze für Gerichte aus anderen Landesküchen zu benutzen.

Meine Kunden sind häufig freudig überrascht, wenn ich ihnen erzähle, dass sie die Gewürze, die sie mit spanischer Paella, vietnamesischem Phở oder Thai-Curry in Verbindung bringen, für jedes Alltagsgericht verwenden können. Die Vorstellung, unbekannte Aromen zu benutzen, ist inspirierend: Sie befreit von dem Vorurteil, man könne Gewürze nur mit den Lebensmitteln kombinieren, zu denen sie traditionell gehören. Gewürze sind ein Accessoire: Man kann mit ihnen in vertrauten Gerichten neue Akzente setzen.

Heute reisen die Menschen an entlegene Orte, wo sie Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden kennenlernen, die in der Vergangenheit nicht zugänglich waren. Zu diesen kulinarischen Neuentdeckungen zählen auch die Gewürze – eines der wirkungsvollsten Werkzeuge in einer Küche. Sie erzählen von ihrem Herkunftsland, beschwören Gefühle und

Reiseerinnerungen herauf, ohne dass man die Küche verlassen muss. Sie können das alltägliche Kochen in etwas Aufregendes und Neues verwandeln.

## GEWÜRZMISCHUNGEN

Die wenigsten Profi- oder Hobbyköche haben die Zeit oder Geduld, aus den einzelnen Gewürzen eigene Mischungen herzustellen. Meist werden nur einige wenige Gewürze benutzt bzw. dem Gericht beigegeben und vor dem Servieren wieder herausgefischt. Es ist in Ordnung, fertig gemahlene Gewürze zu kaufen, wenn die Qualität stimmt, aber die Körner und Blätter geben viel mehr Geschmack und Aroma ab, wenn man sie im Ganzen verwendet. Und bei der Kreation eigener Mischungen hat die Verwendung von ganzen Gewürzen einen weiteren Vorteil: die Vielfalt der Texturen.

Aber bevor Sie die Gewürzmühle anwerfen, schauen Sie sich erst einmal die Mischungen an, die Sie schon kennen. Bei Gewürzmischungen aus dem Supermarkt ist oft auf dem Etikett ausdrücklich vermerkt, wofür sie gedacht sind, z. B. gibt es Fisch- oder Steak-Gewürze. Ich weiß noch, wie ich als Jugendlicher einmal meine Mutter fragte, ob ich das Hähnchengewürz auch für Fisch nehmen dürfe. Ihre Antwort: Da auf dem Etikett „Hähnchen“ steht, soll man es auch für Hähnchen benutzen – und für nichts anderes, also auch nicht für Fisch. Aber warum diese Einschränkung? Warum nicht jede Gewürzmischung für alle möglichen Gerichte verwenden?

Aus diesem Gedanken erwuchs die Entscheidung, für *La Boîte* Mischungen zu kreieren, ohne vorzugeben, wofür sie verwendet werden sollen. Jede Gewürzmischung hat das Potenzial, mit allem zu harmonieren, was Sie für passend halten; Sie können jedes Essen, jedes Getränk mit Ihren Lieblingsgewürzen veredeln. Und: Weg mit den uralten Gewürzdosen, die Sie sowieso nie benutzen!





## EIGENE GEWÜRZMISCHUNGEN HERSTELLEN

Es gibt viele gute Gründe, eigene Gewürzmischungen zu kreieren: Eine mit Bedacht zusammengestellte Mischung ist die Summe vieler guter Gewürze mit einem einzigartigen Geschmacksprofil. Die Mischung ist sofort einsatzbereit, Qualität und Frische der einzelnen Gewürze sind gewährleistet und Sie erhalten eine Mischung, die Sie wirklich mögen, die zu Ihrem Kochstil passt und die Sie immer wieder gerne verwenden.

Bei Gewürzmischungen verfolge ich den gleichen Ansatz wie bei Kochen:

1. Je einfacher, desto besser.
2. Im Vorfeld bewusst machen:  
Was wollen Sie erreichen?
3. Erzählen Sie eine Geschichte!
4. Die Kombination sollte komplex, vielschichtig und ausgewogen sein.
5. Das Ergebnis sollte ein aufregendes Geschmacksprofil haben, das Geist und Sinne anregt.





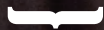
## PIERRE POIVRE UND DIE COMPAGNIE DES INDES

Als ich die Welt der Gewürze erforschte, stieß ich auf Pierre Poivre, einen französischen Missionar, dessen Geschichte mich zutiefst beeindruckte. Ihm haben wir es zu verdanken, dass es im Supermarkt Gewürze zu kaufen gibt; er ist der Grund, warum *La Boîte* existiert. Poivre gehörte der *Compagnie des Indes* an, jener französischen Ostindien-Kompanie, die gegründet worden war, um in den Gewürzhandel mit Asien, Indien und Niederländisch-Indien (heute Indonesien) einzusteigen. Poivre wurde als Vertreter der Kompanie in ferne Länder geschickt, um Geschäftsbeziehungen aufzubauen und gleichzeitig das Christentum zu verbreiten.

Pierre Poivre („Peter Pfeffer“) war für diese Aufgabe perfekt geeignet. Seine missionarische Tätigkeit führte ihn nach China und Indochina, wo er infolge eines Missverständnisses inhaftiert wurde. Es gelang ihm, die Angelegenheit zu klären, woraufhin er ein Schiff in Richtung Frankreich bestieg. Während der Überfahrt wurde er bei einem Gefecht mit einem britischen Kriegsschiff im Südchinesischen Meer verletzt. Die Briten setzten ihn im von den Niederländern kontrollierten Jakarta (damals Batavia) an Land, wo er erstmals mit dem Gewürzhandel in Berührung kam. Die Gewürznelken, Muskatnüsse und Zimtstangen, die er dort vorfand, faszinierten ihn.

Als er auf dem Weg nach Frankreich einen Zwischenstopp in Pondicherry einlegte, lernte er einen Offizier der französischen Ostindien-Kompanie kennen, dem er später auf die Insel Mauritius folgte. Auf Mauritius legte er einen herrlichen Garten an, der bis heute existiert. Als er erkannte, dass dort ein ähnliches Klima herrschte wie auf den Gewürzinseln, wusste er, dass er das Monopol der Niederländer knacken konnte.

Trotz der Anstrengungen der Holländer, die Samen ihrer Gewürzpflanzen – insbesondere der Muskatnüsse – unfruchtbar zu machen, schmuggelte Poivre Pflanzen und Samen nach Mauritius und kultivierte sie dort. Damit läutete er das Ende der Ära der Gewürzmonopole ein. Ich habe eine Gewürzmischung nach ihm benannt, um an den Gewürzrebell zu erinnern, der einst den freien Handel ermöglicht und dafür gesorgt hat, dass Gewürze für alle erschwinglich sind. Das, was ich mit *La Boîte* zu erreichen versuche, hat viel mit diesem Mann zu tun.





# GESCHICHTE IN DOSEN

Als ich mit *La Boîte* loslegte, habe ich zunächst die Chronik des Gewürzhandels studiert. Geschichten, über die die meisten Leute sich keine Gedanken machen, beeinflussen mein Kochen jeden Tag, versetzen mich in eine andere Zeit und an einen anderen Ort, sagen mir, wie ich Gewürze kaufen und kombinieren, sogar wie ich die Mischungen nennen soll. Wie Gewürze verwendet werden, welche Faktoren den Preis beeinflussen, wie sie angebaut und geerntet werden, hat sich in den letzten Jahrhunderten wenig verändert. Die Geschichte der Gewürze wirkt sich auch auf meine geschäftlichen Entscheidungen aus.

Gewürze waren schon immer begehrt. Bei den rauschenden Festen der Reichen wurden Gerichte aufgetischt, die mit kostbarem Safran, teuren Nelken und erlesener Muskatnuss gewürzt waren. Die steigende Nachfrage befeuerte den Gewürzhandel, und das Zeitalter der Entdeckungen brach an.

Auf den Spuren der alten asiatischen, indischen und griechisch-römischen Handelsrouten durchquerten arabische Karavananen um 900 v. Chr. die Wüste, um den Nahen Osten mit Südasien zu verbinden. Ihre Monopolstellung sicherten sie mit Ammenmärchen über gefährliche Kreaturen, die angeblich die Zimtvorräte bewachten. Die Suche nach Alternativen führte zu langen, gefährlichen Kreuzzügen auf hoher See – die Römer segelten von Ägypten nach Indien, um an Pfeffer, Zimt, Muskatnuss, Nelken und Ingwer zu gelangen, die Europäer erkundeten exklusive Handelswege nach Indien, China und Indonesien, einschließlich der „Gewürzinseln“ genannten Molukken.

Marco Polos Asienreise im 13. Jahrhundert erhob Venedig zur bedeutenden Hafenstadt, und Vasco da Gamas Umrundung des Kaps der Guten Hoffnung machte den Weg nach Kalkutta und in die Welt der indisch-exotischen Gewürze frei. Auch

Spanien und Portugal wollten Gewürze lieber auf direktem Wege erwerben. Aus diesem Grund wurde Christoph Columbus auf seine legendäre Reise in die Neue Welt geschickt: Er hätte neue Routen nach China, Indien und zu den Gewürzinseln finden sollen, stattdessen landete er auf dem Kontinent, der später Amerika heißen sollte. Früchte trug die Expedition dennoch: Er brachte Chilis, Piment und Vanille nach Europa.

Häfen entlang der Handelsrouten entwickelten sich zu wichtigen Handelszentren. Die Konvois machten dort Station und tauschten Waren mit den Einheimischen aus, bevor sie weiterzogen. Dies wirkte sich auf den Handel aus und führte nebenbei zu einer Vermischung der Esskulturen und -traditionen. Aus diesem Grund trinkt man im Jemen gerne Ingwer (S. 108) im Kaffee und färbt man in Italien das Risotto mit Safran (S. 226).

Weil die Portugiesen, Engländer und Holländer jene fernen Länder kontrollieren wollten, um mit den dort wachsenden Gewürzen und sonstigen Nahrungsmitteln Handel zu treiben, errichteten sie an den gewürzreichen Orten dieser Welt Kolonien. Kriege wurden ausgefochten, Gesetze erlassen und drastische Maßnahmen ergriffen, um Gewürzmonopole aufrechtzuerhalten.

Die Niederländer gingen sogar so weit, jede Nelkenpflanze zu zerstören, die nicht ihnen gehörte, und jeden zu bestrafen, der beim Anbau oder Ernten von Gewürznelken erwischt wurde. Sie begrenzten den Export, indem sie Überschüsse ins Meer warfen – so regelte man im 17. und 18. Jahrhundert Angebot und Nachfrage. Die Holländer eroberten die Inseln rund um die Malaiische Halbinsel und die Stadt Malakka und erließen spezielle Gesetze für den Handel mit Pfeffer entlang



der Malabarküste (daher auch Pfefferküste genannt). Eine Zeit lang beherrschten sie den Gewürzhandel in Asien.

Mit dem Einsetzen der Industriellen Revolution im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert begann der Glanz der Gewürze zu verblassen. Die vormals unter kolonialer Fremdherrschaft stehenden Gebiete erlangten ihre Unabhängigkeit. Europäische Kochkunst, allen voran die französische, die nicht viele Gewürze verwendete, war auf dem Vormarsch. Kulinarische Trends wandelten sich, die Massenproduktion von Nahrungsmitteln erforderte weniger Gewürze zur Konservierung. Die Preise für Gewürze fielen, sie waren einfacher zu transportieren und kein Zeichen für Wohlstand mehr. Gewürze wurden nunmehr vor allem mit den Speisen Asiens oder des Nahen Ostens und preisgünstigem Street Food assoziiert.

Infolge der Einführung noch billigerer Massenprodukte verließen sich die Menschen im 20. Jahrhundert zunehmend auf Tiefkühlkost, Konservendosen und Fertiggerichte. Verbraucher gewöhnten sich an moderne Stabilisatoren und Konservierungsmittel.

Jahrelang lehnten wir die traditionellen Rezepte unserer Großmütter ab. Wir wollten anders sein, weltgewandt, „modern“. Ich sehe in diesem bewussten Ausblenden der Vergangenheit den Grund für den Niedergang der Lebensmittelqualität und damit unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Lebensmittel werden stark verarbeitet, und die Tiere, die wir essen, füttern wir mit Steroiden und Hormonen. Die Menschen sind heute übergewichtig wie nie zuvor und leiden an zahllosen vermeidbaren Krankheiten. Die Massenproduktion mag die Effizienz in der Küche gesteigert haben – glücklicher hat sie uns nicht gemacht.

In den letzten 15 Jahren habe ich eine neue Generation junger Köche und Food-Experten heranwachsen sehen, die endlich ihrem Erbe gerecht werden. Wir verstehen jetzt, dass gesunde Ernährung mehr Lebensqualität bedeutet, und wünschen uns pure, unverfälschte Zutaten. Wir durchforsten kulinarische Traditionen auf der Suche nach geschmacklicher Vielfalt. Und nichts erzeugt mehr Geschmack als Gewürze!

Glücklicherweise haben die meisten Erzeugerländer nie aufgehört, Gewürze anzubauen. Die Anbaumethoden haben sich in den letzten tausend Jahren kaum verändert, aber die Bauern

verfügen nun über bessere Bewässerungssysteme, erwirtschaften höhere Erträge und halten höhere Hygienestandards ein; die Produkte werden sicherer. Im regelmäßigen Austausch mit Herstellern, Händlern und örtlichen Köchen erfahre ich, wie sie arbeiten und wie ich ihre Gewürze optimal einsetzen kann. Ich will meinen Job möglichst gut machen, damit wir alle besser essen können.

Das Interesse an Gewürzen ist neu entfacht, allerdings kann eine höhere Nachfrage auch zu Engpässen führen. Nachdem wir gelernt haben, bessere Kaffeesorten und Weintrauben anzubauen, bessere Fleisch- und Milchprodukte zu erzeugen, überlegt man nun, was man bei den alten Gewürzplantagen besser machen könnte. Moderne Methoden können helfen, doch auch das modernste Equipment kann die traditionelle Produktion von Gewürzen nicht ersetzen, die eben nur auf die eine althergebrachte Art und Weise gedeihen (wie z. B. Vanille, S. 270).

Kriege und Konflikte erschweren den Anbau von Gewürzen und lähmen den Handel, wie man am Beispiel des iranischen Safran (S. 226) sehen kann. Unkontrollierbare Wetterphänomene spielen natürlich auch eine Rolle. Der Wirbelsturm, der 2004 über Grenada hinwegfegte, vernichtete die gesamte Muskatnuss-Ernte.

Nun kommt es darauf an, dass neue Köche die Welt der Gewürze als unerschöpfliche Inspirationsquelle begreifen und für ihre Gerichte nutzen. Nie war Reisen so einfach, das Internet bietet eine Welt ohne Grenzen, in der man Gewürze aus den entferntesten Winkeln dieser Erde bestellen und nach Hause liefern lassen kann.

Es sieht gut aus für Gewürze. Die Leute, die zu mir in den Laden kommen, wollen bessere Köche sein und verstehen Gewürze als einfache Möglichkeit, bei Tisch eine mächtige Wirkung zu erzielen. Das motiviert mich und meine Mitarbeiter, jeden Tag unser Bestes zu geben. Das Ergebnis: leckeres Essen und ein besseres, gesünderes Leben. Endlich holt unsere Geschichte uns ein, in Form von unauffälligen Pulvern in kleinen Gläsern und Dosen.



## GEWÜRZE ALS MEDIZIN

Neben ihrer Fähigkeit, den Geschmack und das Aroma von Speisen zu verbessern, schätzt man seit Jahrtausenden auch die medizinischen Eigenschaften von Gewürzen. Vielen wurden neben Heil- auch Zauberkräfte nachgesagt. Archäologen haben herausgefunden, dass das Grab von Tutenchamun mit Schwarzkümmelsamen, sechs Knoblauchknollen, Thymian und einer Girlande aus wildem Sellerie geschmückt war; die Gewürze sollten ihn sicher ins Jenseits geleiten. Alexander der Große soll die Wunden, die er sich auf seinen Asien-Feldzügen zuzog, mit Safran-Bädern behandelt haben, und im 17. Jahrhundert streute man rund um Krankenzimmer Ysop (der auch in der Bibel erwähnt wird), um ein Ausbreiten von Infektionen einzudämmen. Alte indische medizinische Schriften wie das Suśruta Samhitā, auf dem auch die traditionellen ayurvedischen Texte aufbauen, enthielten mehrere Verweise auf Gewürze und deren heilende Wirkung, darunter Zimt, Kardamom, Ingwer, Kurkuma und Pfeffer. Der griechische Arzt Hippokrates notierte mehrere Hundert Arzneien, die ihre Heilwirkung Kräutern verdankten.

Koriander hat entzündungshemmende Eigenschaften, Kardamom und Kubebenpfeffer sind von Natur aus antiseptisch, Bergamotte, Anis und Schokolade wirken beruhigend und Eukalyptus, Ingwer und Zwiebel lindern Erkältungsbeschwerden.

Heute werden alte Traditionen wieder lebendig. Das Interesse an chinesischer Medizin, die weitgehend auf Kräutern und Gewürzen aufbaut, wächst, ebenso die Neugier auf exotische Speisen etwa aus dem indischen Raum, wo Kurkuma, Bockshornklee, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer ihre wohltuenden Kräfte entfalten. Teure Safran-Bäder brauchen wir heute nicht mehr, aber ein besserer, gesünderer Lebenswandel ist ein willkommener Nebeneffekt von gut gewürzten Speisen.







## KÖNNEN GEWÜRZE SCHLECHTES ESSEN „RETTEN“?

Es wird oft behauptet, dass Gewürze früher benutzt wurden, um den üblen Geruch von verdorbenem Essen zu überdecken. Dagegen spricht, dass Gewürze damals so teuer waren, dass nur vermögende Leute sich diesen Luxus leisten konnten. Da diese Leute aber auch über das nötige Geld verfügten, hochwertige Lebensmittel zu kaufen, hatten sie es wohl nicht nötig, vergammeltes Essen aufzutischen. Ein armer Bauer konnte es sich schlicht nicht leisten, Muskatnuss (S. 178) oder Zitwer (S. 294) für übergangenes Fleisch zu verschwenden.

Bei Bier und Wein hingegen diente der Zusatz von Gewürzen früher sehr wohl dazu, ungute Aromen zu übertünchen. Immerhin haben wir dieser Schummelei so leckere Getränke wie Glühwein zu verdanken.

Wahr ist, dass Gewürze, allen voran Salz (S. 230), dazu dien(t)en, Lebensmittel für lange Seereisen – etwa während der Kreuzzüge – oder zur Überbrückung von Zeiten, in denen kein Nachschub zu erwarten war – z. B. während der Wintermonate –, zu konservieren. Das Salz macht schlechte Lebensmittel nicht schmackhafter, aber kann Fäulnisprozesse verhindern.



# GEWÜRZKAUF

Wenn man im Supermarkt in der Gewürzabteilung steht, kann man sich schwer vorstellen, was für einen weiten Weg jedes der Pulver zurücklegen musste, um in einem unscheinbaren, aber teuren Gläschen zu landen. Die Verwendung von Gewürzen als Medizin und Konservierungsmittel sowie zu religiösen und kulinarischen Zwecken lässt sich bis in die Frühzeit der Menschheitsgeschichte zurückverfolgen. Der Ursprung des Wortes *Salär* erklärt sich dadurch, dass die alten Römer ihre Soldaten einst mit Salz bezahlten, und Pfefferkörner wogen sie buchstäblich mit Gold auf. Die aktuelle Rückbesinnung auf historische Gewürze und die Begeisterung für Gerichte aus der Weltküche ist lediglich ein Revival eines uralten Handelszweigs. Gewürze gehören seit jeher beinahe überall auf der Welt zum Alltag.

Jede Region dieser Erde bietet einzigartige Gewürze, die das Fundament der örtlichen Küche bilden, aber es gibt keinen Ort, an dem alle wachsen. Dieser Umstand bedeutet für mich zwar mehr Arbeit, hat aber seine Vorteile: Pflanzen der gleichen Art passen sich ihrer Umgebung an und weisen je nach *Terroir* unterschiedliche Charakteristiken auf; indischer Kreuzkümmel schmeckt anders als türkischer. Wenn das Wetter an einem Ort die Ernte verdorben hat, kann man auf ein anderes Anbaugelände ausweichen. Seit jeher haben die Menschen Gewürze in andere Gegenden und Kontinente getragen, um sie dort mit modernen Methoden zu kultivieren, aber es ist dennoch reizvoll, sie

– sofern möglich – aus ihrem ursprünglichen Herkunftsland zu beziehen.

Wie Obst und Gemüse wachsen Gewürze auf Feldern, in Gärten und Plantagen, haben bestimmte Erntezeiten, leiden unter schlechtem Wetter und dem Klimawandel. Der entscheidende Unterschied zu den üblichen Supermarktprodukten liegt darin, dass sie weitgehend noch auf traditionelle Weise, ohne viel moderne Technik angebaut werden. Jedes Gewürz benötigt spezielle klimatische Bedingungen und das richtige *Terroir*, um zu gedeihen.

Trotz der weltweit steigenden Nachfrage bauen viele Gewürzbauern nur kleine Mengen an. Mithilfe von Rindern und Eseln gelangen sie zu den schwer zugänglichen Stellen, wo die Gewürze wachsen. Der arbeitsintensive Prozess zwingt sie, nach alternativen Einkommensquellen zu suchen. Sie müssen ihr Angebot diversifizieren, um das Risiko gering zu halten. Manche Gewürze, darunter Chili, Senf und Koriander, wurden erfolgreich im Sinne der modernen Landwirtschaft modifiziert. Das bedeutet nicht unbedingt bessere Qualität, aber meistens bessere Preise und ein gleichbleibendes Angebot.

Wetter und geopolitische Veränderungen können darüber entscheiden, ob ein Gewürz verfügbar oder von der Vernichtung bedroht ist. Kaum jemand macht sich darüber Gedanken, wie stark die Qualität von Chilis von Jahr zu Jahr schwanken kann – ich schon. In niederschlagsreichen Jahren schmecken Chilis



milder und verderben leichter. Am deutlichsten merkt man das bei Piment d'Espelette: Farbintensität und Süße hängen davon ab, wie viel Regen während der Wachstumsphase gefallen ist. Bei Trockenheit sind die Früchte kleiner, schmecken aber intensiver.

Geopolitische Konflikte beeinträchtigen immer auch die Gewürzproduktion. Die Auswirkungen des anhaltenden Kriegs in Syrien sind ein trauriges Beispiel. Die Heimat des Aleppo-Chilis (S. 42) befindet sich im Zentrum des militärischen Konflikts. Unzählige Menschen mussten ihre Häuser und Paprikafelder verlassen, und jenen Produzenten, die geblieben und deren Felder noch intakt sind, fehlt es an Kundschaft. So wurde aus einem einst überall verfügbaren Gewürz eine Rarität. Diese Chilisorte wird nun auf der anderen Seite der Grenze in der Türkei angebaut, heißt dort Maras und hat eigene Charakteristiken ausgebildet.

In manchen Ländern sind Regierungen dazu übergegangen, Gewürzkontingente festzulegen: Exportiert werden darf erst, wenn der lokale Bedarf im Inland gesättigt ist. In Indien will die Regierung mit dieser Maßnahme die Versorgung der Landesbevölkerung sicherstellen, die weltweit zu den größten Gewürzverbrauchern zählt.

## VOM SAMEN ZUR GEWÜRZDOSE

Gewürze können getrocknete Samen, Früchte oder Fruchtteile, Kräuter, Rhizome, Wurzeln, Sprossen oder sogar Baumrinde sein. Meistens gelten bestimmte Erntezeiten für sie, manche, wie den Kardamom, kann man mehrmals jährlich pflücken. Die einen werden im reifen, andere (zum Beispiel grüne Chilis) im unreifen Zustand geerntet, danach sortiert und gesäubert.

Ein entscheidender Abschnitt in der Herstellung ist das Trocknen, damit die Gewürze nicht verderben; manche werden auch gefriergetrocknet oder in Salzlake eingelegt (z. B. Grüner Pfeffer). Das Trocknen geschieht häufig unter freiem Himmel, wo die Gewürze Sonne und Wind ausgesetzt sind. Um Schäden z. B. durch Insekten zu minimieren, kommen heute verstärkt große Trockenapparate zum Einsatz, die den Vorgang beschleunigen und bessere, reinere Ergebnisse liefern.

Beim Trocknen wird nur so viel Feuchtigkeit entzogen, dass das Produkt haltbar ist, ohne seine ätherischen Öle und damit sein Aroma einzubüßen. Früher wusste der erfahrene Gewürzanbauer, wann dieses Stadium erreicht war; heute erkennen moderne Technik und Analysemethoden den richtigen Zeitpunkt. Die getrockneten Gewürze werden in große Stoffsäcke gefüllt und zur nächsten Etappe transportiert: der Verpackungsanlage.

Da die meisten Erzeuger nur kleine Mengen liefern, kauft ein Zwischenhändler die Ernte mehrerer Bauern, bis er eine ausreichend große Ladung zusammenhat. Es kommt auch vor, dass die Bauern ihre frischen Gewürze an große Firmen verkaufen, die dann die Verarbeitung übernehmen. Der Zwischenhändler bzw. die Firma, für die er arbeitet, sortiert die Gewürze, wiegt, etikettiert und verpackt sie und kümmert sich um die Laboranalysen. Wegen der Arbeits- und Herstellungskosten werden die meisten gemahlenden Gewürze im Herkunftsland verarbeitet.

Außerdem werden die Gewürze noch im Herkunftsland sterilisiert. Am Zielort werden sie dann neu verpackt, in kleine Gläser, Dosen oder Beutel gefüllt oder zu Gewürzmischungen verarbeitet. Manche Länder verlangen vor der Einfuhr einen Nachweis, dass ein Gewürz entkeimt wurde, bevor es auf den Markt kommt. Ich gehe nicht davon aus, dass Sie Ihre Gewürze zu Hause vor dem Gebrauch waschen, schon gar nicht, wenn diese bereits gemahlen sind! Daher ist es wichtig, dass man sich darauf verlassen kann, dass diese Produkte ohne Bedenken verzehrt werden können. Unbehandelte Gewürze kaufe ich nur, wenn ich die Quelle persönlich kenne. Mein Espelette-Bauer in Frankreich beispielsweise ist über jeden Zweifel erhaben.

Für *La Boîte* kaufe ich einige Produkte direkt vom Erzeuger. Das ist mir die liebste Variante, ich schätze die Gespräche mit den Gewürzbauern. Allerdings befinden sich die meisten in entlegenen Gegenden und verkaufen ihre Produkte nicht direkt. In den USA beziehe ich meine Gewürze von Importeuren, die langjährige Verbindungen zu Erzeugern und Zwischenhändlern vorweisen können. Ich sage ihnen genau, welche Mengen ich in welcher Qualität benötige und welche Preisspanne vorstellbar ist. Manchmal plane ich sogar schon für Jahre im Voraus.



## KONSERVIERUNGS- METHODEN

Um Gewürze keimfrei zu machen, kommen in Europa vor allem zwei Methoden zum Einsatz:

### 1. DAMPF

Nach ein paar Minuten in einem großen Dampfsterilisator sind Bakterien und andere schädliche Mikroorganismen abgetötet. Nachteil: Einbußen bei Aroma und Farbe durch die Hitzeeinwirkung.

### 2. BESTRAHLUNG

Eventuelle gefährliche Verunreinigungen werden mithilfe ionisierender Strahlung eliminiert. Das geht schnell und wirkt sich nicht die auf Qualität oder Eigenschaften der Gewürze aus. Obwohl viele ein potenzielles Risiko für den Menschen befürchten, belegt die jüngste Forschung die Unschädlichkeit dieser Methode. Das internationale „Radura-Symbol“ kennzeichnet Lebensmittel, die durch Bestrahlung behandelt wurden.

Früher wurden schädliche Pathogene auch durch Begasung eliminiert. Die Begasungsmittel verdunsten danach, ohne Spuren zu hinterlassen. In den USA wird diese Methode bei bestimmten Produkten nach wie vor eingesetzt. Das gängigerweise verwendete Ethylenoxid (ETO) wurde in der Europäischen Union und den meisten Teilen der Welt verboten, da der Stoff unter Verdacht steht, beim Menschen Krebs zu erregen.





Obwohl sie das richtige Klima hätten, bauen die USA wenige Gewürze an. Ich hoffe aber, dass sich das in Zukunft ändern wird, damit ich bessere, direktere Verbindungen zu den Erzeugern aufbauen kann.

In vielen Regionen wird der Gewürzanbau gefördert, um Arbeitslosigkeit und Drogenanbau zu bekämpfen. In Afghanistan z. B. bemüht sich die Regierung, die Bauern dazu zu bringen, Safran statt Opium zu kultivieren. Für die Bauern bedeutet das ein besseres und vor allem legales Einkommen, und gleichzeitig fließt weniger Geld in die Taschen der Taliban. Mit dem Anbau von Gewürzen lässt sich gutes Geld verdienen, und wir Verbraucher profitieren ebenfalls davon.

## AUGEN AUF BEIM GEWÜRZKAUF!

Die meisten Leute wissen, was es zu beachten gilt, wenn sie eine gute Flasche Wein oder eine voll ausgereifte Tomate kaufen wollen, denken aber selten daran, dass auch Gewürze mit Bedacht gekauft (bzw. selbst gezogen und getrocknet) werden sollten. Die meisten Kaufhäuser, Märkte und Spezialgeschäfte bieten eine große Auswahl an; es gibt Gewürze im Ganzen oder gemahlen, im Glas, in der Dose oder lose. Beim Gewürzkauf gilt es, einige Grundsätze zu beachten.

Ich freue mich wie jeder Mensch über Schnäppchen, aber bei Gewürzen (und bei Fisch!) sieht die Sache anders aus. Mein Rat: Finger weg von reduzierter Ware. Durch die weltweit gestiegene Nachfrage und den Klimawandel sind die Preise in den letzten paar Jahren dramatisch gestiegen. Ich behaupte nicht, dass ein teurer Laden immer besser ist als ein Discounter, aber in vielen Fällen lässt eine ansprechende Verpackung auf bessere Qualität schließen. Außerdem kann man ein hochwertiges, intensives Gewürz sparsamer dosieren, sodass am Ende der Preisunterschied gar nicht mehr so groß ist.

Suchen Sie sich eine Bezugsquelle (Ladengeschäft, Marktstand oder Onlineversand), der Sie vertrauen, und kaufen Sie zunächst kleine Mengen zur Probe. In türkischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäften findet man viele Dinge, die man im Supermarkt vergeblich sucht. Zur Beurteilung der Qualität ist zunächst die Optik ein wichtiges Kriterium. Die einzelnen Gewürze sollten eine einheitliche Farbe haben. Hellere und

dunklere Stückchen oder verschiedene Farbtöne können darauf hindeuten, dass das Gewürz unreif geerntet und nicht ordentlich sortiert wurde. Wenn Sie Schwarzen Pfeffer kaufen, und er ist grau, dann stimmt etwas nicht.

Gewürze sollten eine möglichst intensive, leuchtende Farbe haben. Wirken sie grau oder ausgebleicht, liegen sie vielleicht schon zu lange im Gewürzregal. Und wenn sich am Boden einer Gewürzpackung eine beträchtliche Menge Pulver angesammelt hat, kann das darauf hinweisen, dass die Gewürze alt sind und anfangen zu zerfallen.

Dabei darf man nicht vergessen, dass die Kräuter, die es im Supermarkt in der Dose oder im Beutel zu kaufen gibt, in den meisten Fällen bereits fünf bis sieben Monate alt sind, einfach weil die Herstellung so lange dauert. In den USA verzichten die meisten Marken darauf, ein Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Packung anzugeben – sehr zu meinem Bedauern, denn im Gegensatz zu einigen Weinen werden Gewürze im Alter nicht besser.

Was die Menge angeht, kaufen Sie am besten immer nur so viel, wie Sie innerhalb der nächsten paar Monate verbrauchen können. Gewürze sind nichts, das man seinen Kindern vererbt, man sollte sie benutzen, nicht ewig aufheben. Die Leute erliegen oft der Versuchung, große Mengen zu kaufen, weil das billiger erscheint. Wenn Sie nicht ganz sicher sind, dass Sie die anderthalb Kilo Kubebenpfeffer in den nächsten Monaten verwenden werden, kaufen Sie lieber kleinere Mengen und frischen Sie Ihre Vorräte regelmäßig auf.

Wenn Sie ein neues Gewürz gekauft haben, öffnen Sie zu Hause die Packung. Als Erstes beurteilen Sie den Geruch. Gewürze sollen duften, je intensiver, desto besser. Doch nicht alle Gewürze riechen *angenehm*. Asant (S. 58) verströmt einen Duft nach fermentierten Zwiebeln und Knoblauch, aber genau das erwarten wir ja von ihm.

Als Nächstes geht es um den Geschmack. Nicht alle Gewürze schmecken für sich genommen gut, manche sind vielleicht bitter, scharf oder sauer. Aber wenn Sie wissen, wonach Sie suchen, merken Sie gleich, ob Sie das Richtige erwisch haben. Wichtig ist, dass die Gewürze *überhaupt* nach etwas schmecken!

Denken Sie daran, dass Aroma, Geschmack und Geruch sich stark verändern können, je nachdem, ob man ein Gewürz roh

verzehrt, kocht oder in einer Flüssigkeit auflöst. Am einfachsten lässt sich die Qualität beurteilen, indem man das neue Gewürz über einen Teil der rohen Zutaten oder des gekochten Gerichtes streut. Manchmal teste ich Gewürze auf Popcorn, in einem Süppchen oder auf einem Stück Huhn. Machen Sie sich Notizen, damit Sie später noch wissen, was sie gerochen und geschmeckt haben, und geben Sie dem Gewürz eine Note, damit Sie es vergleichen können, wenn Sie das Gewürz nächstes Mal woanders kaufen. Sie werden verschiedene Bezugsquellen ausprobieren müssen. Dank Online-Händlern und Feinkostläden ist es heute einfach, an Gewürze heranzukommen. Sie können also ruhig kleine Mengen zum Probieren kaufen, ohne dass Sie dabei Produkte anhäufen, die Sie nicht gern verwenden. Ich empfehle, den Gewürzbestand hin und wieder zu überprüfen. Mir macht es Spaß nachzusehen, was ich noch im Haus habe, und ich erfinde oft ein Gericht aus dem, was gerade aufgebraucht werden muss.



## IM GANZEN ODER GEMAHLEN?

Auf diese Frage gibt es keine endgültige Antwort.

Wenn Sie glauben, dass Sie die Energie aufbringen, Gewürze selbst zu mahlen, sollten Sie sie auf jeden Fall im Ganzen kaufen. Wenn Sie Ihre knappe Zeit jedoch lieber zum Zubereiten der Mahlzeit verwenden wollen, sind gemahlene Gewürze die bessere Wahl. Nicht jeder findet es prickelnd, nach einem langen Arbeitstag die Gewürzmühle anzuwerfen. Manche Gewürze – etwa getrockneter Ingwer, Paprika oder Kurkuma – findet man sowieso selten im Ganzen, weil das Pulverisieren schwere Hammermühlen erfordert und meist schon im Herkunftsland erledigt wird.

Trotzdem plädiere ich dafür, bestimmte Gewürze im Ganzen zu besorgen, um unerwünschte Beimengungen auszuschließen. Denn auch in der Gewürzindustrie gibt es Betrüger: Da werden gemahlene Olivenkerne unter den Schwarzen Pfeffer gemischt, bei Zwiebel- oder Knoblauchpulver Schalen und Wurzeln mitverarbeitet, und die Farbe von Rote-Bete-Pulver wird mithilfe von Sumach aufgepeppt, ohne dies auf der Verpackung zu vermerken.

Auf jeden Fall sollten Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel kritisch sein und sich gut informieren. Es ist vollkommen in Ordnung, gemahlene Gewürze zu kaufen – wenn Sie der Bezugsquelle vertrauen können. Das kann viel Zeit sparen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Leute öfter und lieber kochen, wenn sie fertig gemahlene Gewürze zu Hause haben und sich nicht jedes Mal aufs Neue abmühen müssen. Es kommt nur darauf an, sie zu benutzen!







# DIE PERFEKTE MISCHUNG

Eigene Gewürzmischungen herzustellen ist kein Hexenwerk. Natürlich können Sie fertige Mischungen kaufen, aber wer ganz genau wissen will, was drin ist, und Spaß daran hat, kreativ zu sein, mischt besser selbst. Zumal sich dadurch die Gelegenheit ergibt, jedes der enthaltenen Gewürze einzeln zu erforschen, sein besonderes Aroma zu entdecken, darüber zu entscheiden, wie grob man es mahlen möchte und wie stark es die Mischung beeinflussen soll. Wenn Sie mich fragen, ist das der wichtigste Schritt auf dem Weg zur Zubereitung eines schmackhaften Mahls.

Damit Ihnen die perfekte (Gewürz-)Mischung gelingt, gilt es, ein paar Dinge zu beachten:

## 1. EIN KONZEPT ERSTELLEN

Eine gute Gewürzmischung basiert auf einer guten Idee. Es bringt wenig, irgendwelche Gewürze zusammenzuwerfen und auf ein Wunder zu hoffen. Wenn Sie die folgenden vier Punkte beachten, kann nichts schiefgehen:

**Inspiration** → Haben Sie bei der Zusammenstellung dieser Mischung ein bestimmtes Gericht im Kopf? Etwas, das Sie vor Kurzem gegessen haben? Soll sie wandlungsfähig sein, zu unterschiedlichen Gerichten passen? Wozu soll diese Mischung dienen? Wollen Sie sie auf Pizza oder gegrillten Fisch streuen, in die Suppe rühren oder ihrem Morgenkaffee damit eine neue Note verleihen? Machen Sie sich die Antworten auf diese Fragen

immer wieder bewusst, dann verlieren Sie das Ziel nicht aus den Augen.

**Geschmacksprofil** → Wie mögen Sie Ihren Steak-Rub am liebsten, salzig oder leicht säuerlich, grobkörnig oder fein? Bevorzugen Sie braunen Zucker zum Karamellisieren? Soll die Würzmischung nur für ein Gericht oder für mehrere Rezepte reichen? Vielleicht stellen Sie fest, dass sie mit ganz verschiedenen Dingen harmoniert. Überlegen Sie sich mindestens drei weitere Gerichte, für die Sie die Mischung verwenden können (das Steakgewürz passt z. B. auch gut zu Bratkartoffeln oder ins Dressing eines Caesar Salad). Danach probieren Sie drei weitere aus. Jede Würzmischung, die Sie sich ausdenken, kann ganz vielfältig eingesetzt werden, solange Ihnen das Resultat schmeckt.

Vorsicht bei dominanten Gewürzen! Manche taugen nicht zur Hauptrolle, auch wenn es Ihr Lieblingsgewürz ist. Ich bin z. B. großer Koriander-Fan, aber andere finden, er schmeckt wie Seife. Auch bei Chili nimmt man leicht zu viel des Guten, hier ist sparsamer Gebrauch angeraten – lieber später nachwürzen. Ist eine Würzmischung zu scharf geraten, fangen Sie am besten noch einmal von vorne an, denn überdecken kann man Schärfe nicht (auch nicht mit Zucker und Salz, wie einige irrtümlich glauben).

**Textur** → Die Textur, d. h. das Mundgefühl, zählt zu den wichtigsten Komponenten einer Mahlzeit, sonst würden wir alle Suppe schlürfen. Wenn man auf grob gemahlene



Gewürzstücke beißt, werden ätherische Öle freigesetzt, die das Essen zum Leben erwecken. Gewürze können ein Gericht nicht nur optisch aufwerten, sondern ihm auch eine besondere Textur verleihen. Manche Gewürze lässt man am besten, wie sie sind, andere gewinnen, wenn sie besonders fein gemahlen werden. Getrocknetes Zitronengras im Ganzen ist z. B. ungenießbar. Pulver lösen sich im Mund schneller auf, ihr Geschmack wirkt sofort, vergeht aber auch schneller.

**Aussehen** → Das Auge isst mit. Nicht ohne Grund bekommt man beim Anblick von schön angerichtetem Essen Appetit. Es geht darum, geschmackliche Vielfalt, Farbe und Textur in ein harmonisches Verhältnis zu bringen und zu entscheiden, an welchem Punkt des Kochvorgangs man das Gewürz einsetzen will. Wenn Sie eine Würzmischung zum Abschluss über ein fertiges Gericht oder zum Garnieren über eine rohe Zutat streuen wollen, steht die Optik im Vordergrund. Ein dunkelbraunes Pulver schmeckt vielleicht gut, aber eine farblich ansprechendere Mischung würden Sie vielleicht häufiger benutzen.

## 2. ZUTATEN AUFSCHREIBEN

Notieren Sie alle Zutaten, bevor Sie mit dem Mischen beginnen. Passen die Gewürze zu Ihrem Konzept? Anfänger sollten sich zunächst auf fünf bis sieben Zutaten beschränken. Beginnen Sie mit den Hauptkomponenten und vergessen Sie nicht, alles genau zu dokumentieren – schließlich wollen Sie Ihre Würzmischung auch in Zukunft verwenden. Sie werden feststellen, dass sich im Laufe des kreativen Prozesses einige Dinge als besser bzw. schlechter erweisen als erwartet. Man kann es vielleicht mit dem Schreiben eines Einkaufszettels vergleichen: Entweder Sie haben schon vor dem Einkauf eine Vorstellung davon, was Sie brauchen – die saure Note von Sumach oder Zitronenschale, die fast salzige Würze von Cumin, Selleriesaat oder Meeresalgen –, oder Sie stehen am Ende mit lauter Produkten an der Kasse, die Sie eigentlich nicht brauchen.

## 3. ZUTATEN ABMESSEN

Eines möchte ich betonen: Verwenden Sie beim Abmessen stets eine *Waage* und notieren Sie die *exakten* Mengen. Schließlich soll die Würzmischung, die Sie kreieren, ein festes Rezept werden, mit gleichbleibender Zusammensetzung. Keine Sorge: Das Aufschreiben schränkt in keinster Weise Ihre Kreativität ein. Sie können das Rezept immer wieder variieren, aber notieren Sie jede Veränderung, damit Sie am Ende eine Mischung erhalten, die funktioniert – man schafft es nie, sich *alles* zu merken.

Eine Waage lügt nicht. Andere Messgeräte sind zu ungenau. Ich empfehle eine Digitalwaage mit fünf Kilogramm Tragkraft und 1-Gramm-Einteilung.

Bewahren Sie alle Zutaten in getrennten Behältern auf, damit Sie die Mengenverhältnisse problemlos verändern können. Notieren Sie jede Korrektur. Sobald die Mischung fertig ist und von Ihnen für gut befunden wurde, schreiben Sie sie ins Reine. Es kann auch sinnvoll sein, die Mengenangaben für größere Portionen auszurechnen und sie gleich auf dem Rezept zu vermerken, dann haben Sie im Bedarfsfall gleich die richtigen Zahlen zur Hand.

## 4. GEWÜRZE ANRÖSTEN

Ich röste Gewürze aus drei Gründen: zur Entkeimung (sie reisen in Beuteln und Schachteln um die ganze Welt, da kann ein wenig mehr Vorsicht nicht schaden), um die ätherischen Öle freizusetzen und damit sich die Gewürze besser miteinander verbinden. Geröstete Gewürze lassen sich leichter mahlen und sind länger haltbar, weil ihnen überschüssige Feuchtigkeit entzogen wurde. Bei der Herstellung einer Würzmischung ist das Ziel die größtmögliche Vielschichtigkeit im Hinblick auf Geschmack, Aroma und Textur. Dies erreichen wir durch den Röstvorgang.

In Indien zum Beispiel ist das Anrösten der Gewürze fester Bestandteil jedes Kochvorgangs. Zuerst werden die Gewürze in Ghee, Öl oder in der trockenen Pfanne geröstet, erst dann kommen andere Zutaten wie Gemüse und Eiweißträger hinzu.

In diesem Fall werden die Gewürze vorher nicht gemahlen, sondern verbleiben als Ganzes im Gericht. Alternativ werden die Gewürze in Öl angebraten und nach dem Abkühlen gemahlen und zu einer Paste verarbeitet, die allerdings innerhalb kurzer Zeit aufgebraucht werden muss. Ich bevorzuge das trockene Rösten.

Zunächst müssen Sie entscheiden, welche Gewürze Sie rösten möchten. Nicht alle vertragen es – meine Empfehlung finden Sie auf der jeweiligen Gewürzseite. Kräuter und Pulver verbrennen schnell in der heißen Pfanne, Schwarzer und Weißer Pfeffer werden durch Rösten nicht besser. Hier ist Experimentierfreude gefragt. Vergessen Sie nicht, Ihre Resultate aufzuschreiben.

## 5. GEWÜRZE MAHLEN

Vom Zerstoßen der Gewürze im Mörser möchte ich abraten: Das meiste landet auf dem Boden, das Ergebnis ist alles andere als gleichmäßig und es erfordert unheimlich viel Kraft und die richtige Technik. Wenn Sie einmal versucht haben, Kardamom samen zu mörsern, verstehen Sie, was ich meine.

Was Sie brauchen, ist eine elektrische Kaffeemühle: Sie ist erschwinglich, leicht zu bedienen und liefert schnell gleichmäßige Ergebnisse. Je nach Mahldauer und Nutzen der Impulsfunktion erhalten Sie unterschiedlich grob bzw. fein gemahlene Gewürze. Für größere Mengen erfüllen auch Küchenmaschinen diesen Zweck.

Mahlen Sie anfangs jedes Gewürz einzeln, damit Sie sich nicht vertun. Sobald Sie die nötige Erfahrung gesammelt haben und sicher sind, dass das Rezept funktioniert, spricht nichts dagegen, alle zusammen zu mahlen.

## 6. MISCHEN & AUFBEWAHREN

Sobald alle Gewürze in der gewünschten Form vorliegen (trocken oder in Öl geröstet, ganz oder gemahlen), in einer Schüssel gründlich vermengen. Wenn nötig abkühlen lassen und in einen luftdichten Behälter füllen; vor direkter Sonneneinstrahlung und Hitze schützen. (Mehr zum Thema Lagerung und Aufbewahrung auf S. 35.)



## WIE MAN GEWÜRZE RÖSTET

Gewürze kann man auf dem Herd in einer Pfanne oder im Backofen anrösten – ganz wie Sie mögen.

### AUF DEM HERD

#### PRO:

Man sieht, was passiert, und riecht, wann die Gewürze fertig sind.

#### KONTRA:

Man muss die ganze Zeit dabei bleiben und umrühren, weil die Hitze nur von unten kommt.

#### VERFAHREN:

Die Gewürze in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen, dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Sobald sie ihren Duft entfalten, die Gewürze rasch in ein kaltes Gefäß umfüllen. Anfänger sollten die Gewürze zunächst einzeln anrösten. Erfahrenere Köche können alle zusammen in die Pfanne geben. Feste Zeiten gibt es keine – wenn Sie die Gewürze zu lange in der Pfanne gelassen haben, werden Sie es sehen und vor allem riechen.

### IM BACKOFEN

#### PRO:

Das Ergebnis ist einheitlicher. Einfache und effiziente Methode, man muss nicht die ganze Zeit umrühren, die Gewürze brennen nicht so leicht an.

#### KONTRA:

Nicht jeder möchte wegen ein paar Gewürzen den Backofen aufheizen. Man muss den Ofen ab und zu öffnen, um zu riechen, ob die Gewürze fertig sind. Wenn Sie Umluft benutzen, vergessen Sie nicht, die Gewürze mit einem weiteren Backblech abzudecken, damit nicht alles durch die Gegend gepustet wird.

#### VERFAHREN:

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Gewürze gleichmäßig auf einem Backblech verteilen, mit einem zweiten Backblech abdecken und in den Ofen schieben. (Das zweite Backblech verhindert, dass die Kräuter vom Blech geschleudert werden, und sorgt für ein gleichmäßiges Röstergebnis.) Stellen Sie die Uhr zunächst auf 2–3 Minuten ein und prüfen Sie danach, wie lange die Gewürze noch brauchen, indem Sie immer mal wieder in den Ofen schnuppern. In der Regel sind sie nach 5–8 Minuten fertig.

