

Orientalische Küche

Gesundes aus dem Orient



zusammengestellt von
Anja Warnecke

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Vorstellung ausgewählter Gewürze

2.1 Zimt

2.2 Gewürznelke

2.3 Kardamom

2.4 Safran

2.5 Honig

3. Rezepte

4. Quellen und Literatur

1.) Einleitung

Die arabische bzw. orientalische Küche kennt viele heilkräftige Gewürze. Einer der bekanntesten Ärzte der Antike war Avicenna (Ebn-e-Sina), er vertrat die Lehre der vier Elemente: Das Kalte, das Warme, das Feuchte und das Trockene. Diese vier Elemente wurden den Körperflüssigkeiten Blut (warm/feucht), Phlegma (kalt/feucht), gelbe (warm/trocken) und schwarze Galle (kalt/trocken) zugeordnet. Letzteres Element hatte man der Vollständigkeit halber erfunden. Wichtig war alle vier Elemente im Gleichgewicht zu halten.

Von daher werden allen Zutaten die Eigenschaften der Elemente zugeordnet und so kombiniert, dass sie gleichermaßen vertreten sind. Ernährte sich ein Mensch einseitig so war das Gleichgewicht gestört und der Mensch krank. Eine ähnliche Auffassung vertritt die indische und chinesische Küche bzw. Medizin. Zwei Bereiche die nicht getrennt sind sondern als eines betrachtet werden. Essen und Lebensmittel sind Medizin.

2.) Gewürze

2.1) Zimt (*Cinnamomum zeylanicum*)

Verwendete Pflanzenteile:

Zimt ist ein Rindengewürz. Die jungen Triebe werden geschält und die innere Rinde getrocknet, dabei rollt sie sich charakteristisch. Je dünner die Rinde, desto feiner das Aroma. Beim chinesischen Kassie wird die Innenrinde ausgewachsener Bäume verwendet. Sie ist dann ein bis drei Millimeter dick, etwas dunkler als Zimt aus Sri Lanka und kräftiger im Geschmack. Der "chinesische Zimt" kommt zumeist gemahlen in den Handel.

Die Heilwirkung des Zimt:

In der indischen Ayurveda-Medizin werden fast alle Teile des Zimtbaumes verwendet: Blätter, Rinde, Wurzeln. Aus den Blättern wird beispielsweise Öl gewonnen. Das Öl wärmt den Körper, wirkt entzündungshemmend bei Erkältungen und Darminfektionen. Doch auch die westliche Medizin testet derzeit intensiv die Heilwirkung von Zimt, vor allem gegen Diabetes. Der im Zimt enthaltene Wirkstoff MHCP soll den Blutzuckerspiegel senken, so die Aufnahme von Glukose in den Zellen verstärken – also ähnlich wie Insulin wirken. Das haben Wissenschaftler aus Pakistan und den USA bei einer Studie herausgefunden, bei der Typ-2-Diabetiker 40 Tage lang täglich Zimt verabreicht bekommen haben.

Dabei hat man erstaunlicherweise nachgewiesen, dass eins bis sechs Gramm Zimt pro Tag den Blutzucker um 18 bis 28 Prozent gesenkt haben. Die Studie ergab einen weiteren Vorteil von Zimt: Nicht nur der Blutzuckerspiegel, sondern auch das schlechte LDL Cholesterin konnte durch das Gewürz zwischen sieben und 27 Prozent gesenkt werden.

Ein Gramm pro Tag sollte man wenigstens zu sich nehmen – das ist etwa ein Teelöffel voll. Allerdings ist diese Menge wohl Geschmackssache und oft eine Herausforderung. Deshalb bietet es sich eher an, Zimt in Kapselform einzunehmen. Das hat zudem noch den Vorteil, dass der Wirkstoffgehalt standardisiert ist. Nachteil: Die tägliche Dosis von ein Gramm kostet 1 Euro bis 1,50 Euro - das bekommt man mit Gewürzzimt freilich viel billiger; der Nachteil: wenn das Pulver zu

lange offen steht, gehen die Wirkstoffe verloren.

Ob Zimt auch Diabetes vorbeugen kann, darüber gibt es bisher zwar keine Studien, erscheint Fachleuten aber durchaus möglich.

Zimt als Hausmittel

Für Heilzwecke sollte ausschließlich echter Ceylon-Zimt verwendet werden. Dank seiner ätherischen Öle wirkt er kreislaufanregend bei niedrigem Blutdruck und verdauungsfördernd (die Ausschüttung der Verdauungssäfte wird bereits im Mund angeregt, aber auch Magen- und Gallensäfte werden in ihrer Ausschüttung gefördert, so dass die Verdauung besser abläuft.) Er beseitigt Blähungen und Spannungen im Darm und wirkt entzündungshemmend bei Infektionen des Darms. Er wirkt antibakteriell und pilztötend. Zudem wirkt Zimt lindernd bei Husten und Heiserkeit und gilt als magenstärkendes Mittel. Selbst Tropenkrankheiten lassen sich mit Zimt behandeln, allerdings sollte dies nur unter ärztlicher Aufsicht geschehen.

Zimt wärmt (es wird also nicht nur wegen des Geschmacks als Gewürz für Glühwein verwendet), erweitert die Gefäße, lässt den Blutdruck sinken, stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd. Äußerlich angewendet, als Wickel, bringt der Zimt eine Erleichterung bei Rheuma und Kreuzschmerzen, hilft aber auch hervorragend bei kalten Füßen. Wenn ätherisches Öl für ein Wickel verwendet wird, sollte das Zimtöl mit etwas Sahne vermischt werden, damit sich das ätherische Öl in Wasser löst.

Man kann auch einen Zimttee (Zimtstange stoßen, mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen) herstellen, ein Tuch damit tränken, auf die schmerzende Stelle legen, ein trockenes Tuch darüber schlagen und 20 Minuten wirken lassen, dabei ruhen.

Tee zur Kreislaufanregung: 1/4 Zimtstange, 1 TL Schwarztee mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken.

Zimtöl wirkt gegen Erkältungskrankheiten: 4 Tropfen ätherisches Öl mit 10 ml Oliven- oder Sesam-Öl gemischt (das pure ätherische Öl könnte zu Hautreizungen führen), auf die Fußsohle oder auf den Ellbogen auftragen und über die Haut einwirken lassen. Kinder und Schwangere sollten allerdings kein Zimtöl verwenden.

2.2) Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Kardamom ist ein asiatisches Gewürz, das zur Familie der Ingwergewächse gehört. Im Gegensatz zu anderen Ingwer-Verwandten wird beim Kardamom aber die Frucht genutzt und nicht der Wurzelstock.

Kardamom schmeckt leicht scharf und balsamisch und wird in Mitteleuropa vor allem als Lebkuchengewürz. Auch im indischen Chai-Tee, der auch hierzulande immer beliebter wird, hat Kardamom einen festen Platz.

Durch seine ätherischen Öle regt Kardamom die Verdauung an und wirkt Blähungen entgegen. Ausserdem hat er eine entkrampfende Wirkung auf das Nervensystem und kann auch Frauenbeschwerden lindern.

2.3) Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

Die Nelken werden vor allem aufgrund ihrer intensiven ätherischen Öle verwendet. Die Einsatzgebiete der Nelken entsprechen der Wirkung der ätherischen Öle: appetit-anregend, verdauungsfördernd, antibakteriell und schmerzstillend.

Wegen ihrer Fähigkeit, die Verdauung zu stärken und den Appetit anzuregen, findet man Gewürznelken als Bestandteil vieler Magenbitter. Auch in Magen-Darm-Tees und Tinkturen findet man die Gewürznelken. Meistens werden nur kleine Mengen der Gewürznelken verwendet, weil sie so intensiv riechen und schmecken.

Bei der Pflege von Zähnen und Zahnfleisch kann die Nelke gleich mit zwei wichtigen Eigenschaften aufwarten. Sie wirkt einerseits antibakteriell und andererseits schmerzstillend. Daher findet sie Verwendung in manchen Mundwässern und Zahnpasta. Vor allem früher wurde das ätherische Öl der Nelke häufig in der Zahnheilkunde verwendet. Auch heute noch kann man Zahnschmerzen mithilfe von Nelken lindern, beispielsweise, wenn der Zahn nach einer Zahnbehandlung noch schmerzhaft gereizt ist oder wenn der Zahn aufgrund von Nervenirritationen schmerzt.

Dazu kann man ätherisches Nelkenöl sparsam einsetzen oder eine Gewürznelke zwischen Zahnfleisch und Lippe in den Mund nehmen und eine Weile einwirken lassen.

Die schmerzstillenden und entkrampfenden Eigenschaften des Nelkenöls machen es auch als Einreibemittel gut geeignet. Man kann das Nelkenöl sowohl in Massageölen als auch in Kräutergeistern einsetzen. Mit diesen Einreibe-Lösungen kann man schmerzende Muskeln und Gelenke einreiben. Sie eignen sich gut zur Behandlung von Rückenschmerzen und rheumatischen Schmerzen.

2.4) Safran (*Crocus sativus*)

Safran war und ist ein kostbares Gewürz, denn von Hand müssen für 1 Kilogramm Gewürz 100.000 bis 200.000 Blüten abgesammelt werden. Jede Blüte hat drei Narben. Es gibt verschiedene Qualitäten im Handel: den elegierten Safran, der nur aus Narben besteht, und den naturellen Safran, der zu den Narben auch Griffelreste beinhaltet. Der Welthandel schlägt jedes Jahr mehrere tausend Pfund um, dafür werden sehr viele Blüten benötigt. Safran wird wegen seiner Kostbarkeit und Seltenheit häufig verfälscht.

Safran ist tonisch (= entspannend auf die Muskeln), beruhigend und schlaffördernd. Er vitalisiert die Sexualorgane und wurde früher sogar gezielt für Schwangerschaftsabbrüche verwendet. Im mittleren Osten wird in der Frauenheilkunde immer noch mit Safran gearbeitet. Volkskundlich, jedoch unbestätigt ist seine potenzfördernde und aphrodisierende Wirkung. Zu hohe Dosen wirken toxisch!

2.5) Honig

Honig hat eine Reihe natürlicher antibiotischer Eigenschaften, die auf die Wirkung der sogenannten Inhibine zurückzuführen sind. Mitarbeiter des Schweizerischen Zentrums fuer Bienenforschung Liebefeld fanden nun heraus, dass außer dem bekannten Wasserstoffperoxid auch noch andere antibakterielle Substanzen im Honig enthalten sind. Diese sind im Gegensatz zu den Peroxidinhibinen weitgehend

unempfindlich gegenüber Lagerung, Wärme und Licht.

Die nicht-peroxiden Inhibine stammen sowohl von den Trachtpflanzen als auch von den Bienen selbst. Zu diesen Inhibinen zählen zum Beispiel Lysozym, Flavonoide und aromatische Säuren. Generell können sie in Säuren und Basen sowie in neutrale und flüchtige Stoffe unterteilt werden. Die Säurefraktion ist die wirksamste. Sie macht 45 Prozent der Gesamtaktivität aus.

Im nächsten Schritt werden die Forscher versuchen, die neu entdeckten Substanzen genauer zu identifizieren.

Seit langem ist in der Volksmedizin Honig zur Behandlung verschiedener Leiden, zum Beispiel von Halsentzündungen, bekannt. Die Heilwirkung von Honig ist unter anderem auch darauf zurückzuführen, dass Honig eine konzentrierte Zuckerlösung ist und mit seiner osmotischen Wirkung Krankheitserregern das lebenswichtige Wasser entziehen kann. Außerdem hat Honig mit pH 3 - 4 einen niedrigen pH-Wert, bei dem sich Bakterien nicht vermehren können.

Zusätzlich wirkt als wichtiges Inhibin Wasserstoffperoxid. Es bildet sich zusammen mit Gluconsäure bei der Oxidation von Wasser und Glucose. Bei seiner Entstehung ist ein Honigenzym aus der Futtersaftdrüse der Biene beteiligt. Licht und Wärme hemmen die Bildung von Wasserstoffperoxid.

Die antibakterielle Wirksamkeit der verschiedenen Honige variiert stark. Am Schweizerischen Zentrum fuer Bienenforschung wurden elf Honigsorten auf diese Eigenschaft hin getestet. Als Test-Bakterium wurde *Staphylococcus aureus* verwendet. Am besten schnitt Rapshonig ab, gefolgt von Honigtau- und Löwenzahnhonig. Die Schlusslichter waren Eukalyptus- und Rhododendronhonig.

Die Ergebnisse lassen vermuten, dass die nicht-peroxiden Inhibine teilweise von den Pflanzen geliefert werden. Um die gesamte antibiotische Wirkung möglichst lange zu erhalten, empfehlen die Forscher den Honig kühel und dunkel zu lagern und ihn möglichst rasch zu konsumieren. Der Abbau der Peroxide nimmt unter Lichteinfluß doppelt so schnell zu wie bei einer Lagerung im Dunkeln.

3.) Rezepte:

Vorspeisen:

Rote Beete Carpaccio:

4 Rote Beete Knollen
Salzwasser
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Balsamico
4-5 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

Die Rote Beete säubern und in Salzwasser ca. 45 min kochen. Danach abschrecken und die Schale abziehen. Knoblauch schälen. Die Rote Beete mit einem Gurkenhobel hauchdünn schneiden und auf einer Platte verteilen. Knoblauch sehr fein hacken und auf der Roten Beete verteilen. Mit Salz Balsamico und Öl eine Vinaigrette herstellen und über die Rote Beete geben. Mit Pfeffer bestreuen.

Marokkanischer Karottensalat

10 große Möhren
2 kleine Salatgurken
100 g Rosinen
1 EL Zitronensaft
1 Stück frischen Ingwer, gerieben
1 TL Zimt
1 EL Honig
80-120 ml Olivenöl
Pfeffer
½ Becher Mandelblättchen

Die Karotten schälen und raspeln. Mit der in Stücke geschnittenen Gurke vermischen und Rosinen dazugeben. Aus dem Zitronensaft, Ingwer, Zimt, Honig, Olivenöl und Pfeffer eine Salatsoße herstellen. Alles vermischen. Die Mandeln rösten und kurz vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Fenchel – Orangensalat

2 Orangen
2 Fenchelknollen
Parmesan am Stück
schwarze Oliven
dunkler Balsamico
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Orangen filettieren (den Saft auffangen), den Fenchel von Strunk befreien und den Rest fein hobeln. Den Fenchel mit Salz vermischen und kneten. Dann mit den Orangen und Oliven vermischen. Zum Schluss den Saft, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben. Parmesan drüber hobeln und mit Balsamico und Fenchelgrün

verzieren.

Hummus

1 Dose Kichererbsen (425 g Abtropfgewicht)
2 kleine Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
150 ml Instantbrühe
4 EL Zitronensaft
2 TL Kreuzkümmel
1 EL gehackte Petersilie
2 EL geröstete Sesamsamen

Kichererbsen abgießen, waschen und abtropfen. Knoblauch hacken.
Mit den restlichen Zutaten (außer dem Sesam und der Petersilie) pürieren. Mit Sesam und Petersilie bestreuen.

Hauptgericht:

Lamm in Honig

800 g Lammschulter, in mundgerechte Stücke geschnitten
Rapsöl, Salz, Pfeffer
1 Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1-2 EL Honig
100 g helle Rosinen
75 g getrocknete Aprikosen, fein gehackt
75 g Mandeln oder Cashew-Kerne, trocken in der Pfanne geröstet und im Mörser zerhackt

Gewürzmischung:

1 MSP gemahlene Nelke
1/2 TL gem. Kardamom
1/2 TL gem. Piment
1 MSP geriebene Muskatnuss
1/2 TL gem. Zimt
1 TL Safranfäden

Gewürze in Öl bei mittlerer Temperatur in einem backofenfesten Topf anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und goldgelb werden lassen.

Lamm in den Topf zu den Gewürzen und der Zwiebel geben. Von allen Seiten bei hoher Temperatur gut anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nicht ganz mit Wasser bedecken und nochmals aufkochen lassen, dann Hitze zurückschalten und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten weiter köcheln. Vom Herd nehmen, Honig, Aprikosen und Rosinen untermischen. Deckel aufsetzen und in den auf 160 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Mindestens 1 - 1,5 Stunden schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Je niedriger die Temperatur und je länger das Fleisch im Ofen gart, desto besser wird das Ragout.

Dessert:

Orangeneis

8 Eigelbe
200 g Zucker
0,5 L Sahne
1L Orangensaft auf 300 ml reduzieren
100 ml Grand Marnier
Abrieb von 2 Orangen

Orangeneis

Sahne aufkochen. Eigelb, Orangenabrieb und Zucker vermischen, die heiße Sahne und den reduzierten Orangensaft untermischen und auf dem heißen Wasserbad „zur Rose“ abziehen: die Schüssel soll nur vom Dampf erhitzt werden, also nicht im Wasser stehen; mit einem Holzkochlöffel während des Erhitzens ständig rühren, bis eine gebundene Masse entsteht, die auf dem Holzkochlöffel einen Film bildet. Mit Grand Marnier abschmecken, erkalten lassen und in der Eismaschine abfrieren. In die leeren Orangenschalen füllen.

4.) Literatur

Neda Afrashi : Persische Küche. Christian Verlag
Herve Amiard, et al.: Marokko Kochbuch. Kaleidoskop Verlag
Sam & Sam Clark: Casa Moro. Dorling Kindersley
Barabara Lutterbeck & Jürgen Christ: Orient. GU Kochbuch
Anne Wilson: Marrokanische Küche. Könemann Verlag
www.alfredissimo.de
www.swr.de/himmelunernd/