

# Wirkstoffe in asiatischen Gewürzen



von Anja Warnecke

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung – Gesundheit, die man essen kann
  
2. Vorstellung ausgewählter Gewürze
  - 2.1 Chili
  - 2.2 Ingwer
  - 2.3 Gewürznelke
  - 2.4 Kreuzkümmel
  - 2.5 Kurkuma
  - 2.6 Pfeffer
  
3. Rezepte
  
4. Quellen und Literatur

# 1.) Einleitung

Gesundheit, die man essen kann

Asiatische Küche wird immer beliebter. Wie schön wenn man auf diese Weise auch noch etwas für die Gesundheit tun kann. Eine Vielzahl der Gewürze hat eine direkte medizinische Wirkung:

- **Appetitanregend:** Pfeffer, Paprika, Koriander, Fenchel, Anis, Muskatnuss
- **Antibakteriell:** Knoblauch, Gewürznelken, Thymian, Zimt, Chili, Ingwer, Senf
- **Blähungshemmend:** Anis, Fenchel, Kümmel
- **Blutdrucksenkend:** Knoblauch, Zwiebel
- **Durchblutungsfördernd:** Rosmarin, Thymian, Wacholder
- **Kreislaufanregend:** Chili, Pfeffer, Koriander, Paprika
- **Entzündungshemmend:** Salbei, Ingwer
- **Verdauungsfördernd:** Fenchel, Anis, Kümmel, Senf, Pfeffer, Piment, Chili, Knoblauch, Curry

Verantwortlich für die medizinische Wirkung sind die so genannten sekundären Pflanzenstoffe. Dabei handelt es sich um Aroma-, Farb- und Scharfstoffe. Letztere spielen in der asiatischen Küche eine ganz wichtige Rolle. Scharfe Gewürze dienen nebenbei der Abtötung von Keimen, da es in diesen Gebieten wenig Möglichkeiten zur Kühlung von Lebensmitteln gab und das tropische Klima den Verderb von Lebensmitteln unterstützt. Wichtige Inhaltsstoffe sind das im Chili enthaltene Capsaicin, das Zingiberol und Zingiberen im Ingwer und das Eugenol in Nelken.

Scharfe Gewürze regen den Stoffwechsel an, d.h. Fette werden schneller abgebaut und die Durchblutung wird gefördert. Scharfessen lässt sich trainieren! Dabei fängt man jedoch langsam an. Auch das Immunsystem profitiert von der Wirkung, dies gilt vor allem für den Ingwer.

In der asiatischen Küche werden meistens Mischungen aus einer Vielzahl der im Folgenden vorgestellten Gewürze verwendet. Somit ergänzen sich die einzelnen Inhaltsstoffe.

Neben den Gewürzen spielt die Verwendung von viel Gemüse, wenig Fleisch und kurze Garzeiten eine große Rolle in der asiatischen Küche.

## 2. Vorstellung ausgewählter Gewürze

### 2.1 Chili (*Capsicum frutescens*)

Die Heimat des Cayennepfeffers ist Südamerika. Er gehört mit Paprika in die Gattung der Nachtschattengewächse. In die Gattung gehören der Paprika (**C. annuum**) und der Peruanische Paprika (**C. baccatum**). Cayennepfeffer wird durch Mahlen der getrockneten "Chilischoten" (auch Peperoni genannt) gewonnen. Aus den Chilies wird auch die Chilipaste und die Tabascoße hergestellt.

#### **Inhaltsstoff:**

Chili ist reich an dem scharf schmeckenden Capsaicin, das noch in einer Verdünnung von 1:100.000 geschmacklich wahrzunehmen ist. Die Ansatzstellen der Samen sind besonders reich an Capsaicin. Die Schärfe der Chilies wird in Scoville angegeben. Die Scoville-Skala reicht von praktisch null für Paprika bis zu rund 300.000 für Habaneros.

Das "Brennen" beim Kontakt mit Capsaicin ist sozusagen eine "thermische Täuschung": Es kommt durch Einwirkung auf jene Nervenendungen zustande, die normalerweise den Wärmereiz aufnehmen. Da Capsaicin - im Gegensatz zu den scharfen Verbindungen von schwarzem Pfeffer oder Ingwer - zu einer relativ lang anhaltenden Desensibilisierung dieser Nerven (nicht der Geschmacksnerven!) führt, vertragen regelmäßige Chili-Pepper-Konsumenten schärfere Speisen als ungewohnte.

#### **Medizinische Wirkung:**

Die verschiedenen Capsicum-Arten sind reich an Vitamin C und enthalten auch Vitamin A, bzw. Carotinoide, und Vitamin E. Chilischoten regen den Blutkreislauf an und beugen Erkältungen vor. Auch bei Magen- und Darmproblemen wie Blähungen, Koliken und Krämpfen soll Chili helfen. Bei offenen Wunden im Magen-Darbereich ist Chili nicht angeraten.

#### **Anbau:**

Chili kann im Februar/März im Haus vorgezogen werden. Zum Keimen benötigt er Temperaturen über 25°C. Nach den letzten Frösten kann der Chili an einer sonnigen Stelle ausgepflanzt werden. Der Boden sollte locker und nährstoffreich sein. Am vorteilhaftesten werden sie in Kübel oder Foliengewächshäusern angebaut. Im Freiland sollte für mindestens drei Jahre danach nichts ähnliches an dieser Stelle angebaut werden.

## 2.2 Ingwer (Zingiber officinale)

Der Ingwer ist eines der ältesten Gewürze der Tropen. Seine Heimat und die Urform sind unbekannt. Der Wurzelstock wird frisch oder getrocknet als Gewürz verwendet. Ingwer wird frisch, eingelegt, getrocknet, kandiert und zermahlen gebraucht. Frisch schmeckt er milder als getrocknet. Wenn die Gäste nach einem Gericht mit frischem Curry schwitzen, war zuviel Ingwer am Gericht.

### **Medizinische Wirkung:**

Hauptinhaltsstoffe sind das Zingiberen und das Zingiberol. Roh verringert Ingwer die Blutgerinnung stärker als der gerühmte Knoblauch, ist also zur Unterstützung von Herz und Kreislauf eine gute Alternative. Bei Erkältung hilft ein Ingwertee: Für eine Tasse einen kleinen Löffel voll frisch geriebenem Ingwer mit kochendem Wasser überbrühen. Die Schärfe der Knolle sorgt für ordentliche Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Die Wurzel schafft Linderung bei unzähligen Leiden, der Ingwer wirkt außerdem appetitanregend und verdauungsfördernd, besonders bei fettigen Speisen. Durch seine gallentreibende Wirkung entstehen Gallensäuren im Darm, die für die Fettverbrennung wichtig sind. Ingwer wirkt zudem lindernd bei Blähungen, Krämpfen und Magenverstimmungen.

Die traditionelle chinesische Medizin und das indische Ayurveda schätzen die Ingwerpflanze außerordentlich. Sie kennen auch den Einsatz der Knolle für Magen und Darm, trauen ihr jedoch noch viel mehr zu: Ingwer ist ein Element des Ausgleichs. Nach ihrer Lehre bringt der Genuss von Ingwer die Lebenskraft des Menschen zum Fließen und sorgt für wohltuende Harmonie von Körper und Psyche.

### **Anwendung:**

Geschält und gemahlen ist Ingwer Bestandteil von Currypulver, frisch von Curries. Ingwer wird zu Backwaren (Lebkuchen, Biskuits), Fleisch-, Geflügel-, und Fischgerichten, Obstsalat (Apfel, Banane), Fruchtkompott, Soßen, Gewürzzubereitungen, Eis, Likör, Bier und Limonaden verwendet.

### **Anbau:**

Ingwerstücke lassen sich einpflanzen und treiben bei einer entsprechenden Behandlung auch Triebe. Ingwer muss tropische Temperaturen haben und gut gewässert werden, ohne einen nassen Fuß zu bekommen. In der Ruhephase etwas weniger gießen, warm überwintern. Durch seine Rhizome lässt er sich leicht vermehren.

## 2.3 Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

Die Gewürznelken, kurz Nelken genannt, sind auf den Molukken heimisch. Die Portugiesen und Holländer besaßen bis ins 17. Jahrhundert hinein das gewinnbringende Monopol auf den Handel mit Nelken. Danach gelangten die Nelkenbäume nach Sansibar, Madagaskar und Westindien, wo sie angebaut wurden. Die Gewürznelke ist die noch geschlossene Blüte des Nelkenbaumes, die getrocknet wird. Der Nelkenbaum kann zweimal im Jahr beerntet werden. Der Ertrag eines Nelkenbaumes beträgt bis zu 25 Kilogramm je Ernte. In Indonesien sollen rund 50 Prozent der weltweiten Produktion verbraucht werden.

### **Medizinische Wirkung:**

Die Nelke enthält Eugenol. Eugenol wirkt antiseptisch und schmerzlindernd. Die Chinesen wandten bereits die Nelken bei Zahnschmerzen an, sie kauten die Nelken aber auch, um einen guten Atem zu bekommen. Nelkentees soll gegen Erbrechen helfen.

### **Anwendung:**

Nelken sind eine Art Universalgewürz: ganz zu Rotkohl, Grünkohl, Aal, Schinken, Wild, zum Einmachen, Glühwein, mit Lorbeerblatt auf eine Zwiebel gespickt zu Marinaden, Fleischbrühen, gemahlen in Weihnachtsgebäck (Lebkuchen), Wurst, Currygewürz, Obstgerichten, Schweinefleisch, Bratpfel und vieles mehr. Das Nelkenöl wird für Likör, Parfüm, Antiseptika, Zahnpasta, Ketchup und Fertigsoßen verwendet.

## 2.4 Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)

Der Kreuzkümmel stammt wahrscheinlich aus dem östlichen Mittelmeergebiet oder Äthiopien. Die Hauptproduktionsländer sind heute die nordafrikanischen Staaten, der mittlere Osten und Indien.

### **Medizinische Wirkung:**

Inhaltsstoff ist das Cumin. Kreuzkümmel galt als Mittel bei blasser Haut, bei Magen- und Darmleiden, Appetitlosigkeit und vielem mehr. Heute wird Kreuzkümmel noch in der Tiermedizin angewendet.

### **Anwendung:**

Besonders in der arabischen, fernöstlichen und mexikanischen Küche ist Kreuzkümmel ein viel gebrauchtes Gewürz, z.B. für Chili con carne,

Currygewürz, Fleischgerichte, Brot, Käse, Bitter- und Magenliköre. Das Öl wird in schweren, orientalischen Parfümen verwendet.

## 2.5 Kurkuma (*Curcuma longa*)

Kurkuma ist in Südostasien heimisch und inzwischen in den tropischen Gegenden verbreitet. Die innen glänzend orangegelb gefärbten Wurzelstöcke werden gekocht und über mehrere Wochen an der Sonne getrocknet. Anschließend wird die Haut abgerieben. Im Orient wird Kurkuma in der Regel ganz verkauft, verliert aber durch das Mahlen kaum an Aroma. Der Name Gelbwurz deutet auf eine Verwendung von Kurkuma hin: Es dient als Färbemittel. Der Farbstoff ist in Fetten oder Alkohol, aber nicht in Wasser löslich.

### **Medizinische Wirkung:**

Hauptinhaltsstoff ist das Curcumin. Ein Sud aus Kurkuma gilt als verdauungsfördernd, galletreibend, keimtötend und hilfreich bei Magen- und Nierenerkrankungen.

### **Anwendung:**

Kurkuma gibt "dem Curry", das heißt der hier verbreiteten Variante des Currygewürzes seine leuchtende gelbe Farbe, wird zum Färben von Reis, Senf, Süßspeisen, Butter, Margarine, Käse, Likören und anderem, zu Essiggemüse, Currys, Fisch, Geflügel, Fleisch, scharfen, hellen Soßen, Rühreiern, Omeletts, Leber und Krabben. Ferner wird Kurkuma in der Parfümindustrie und zur Herstellung von Textilfarben verwendet.

In den letzten Jahren ist Kurkuma als Zimmerpflanze häufig angeboten wurden. Tropische, feuchte Luft bei entsprechend tropischen Temperaturen braucht Kurkuma.

## 2.6 Pfeffer (*Piper nigrum*)

Die Heimat des Pfeffers ist die südindische Malabarküste. Die Sträucher werden in Pfeffergärten kultiviert. Sie blühen das ganze Jahr über, werden aber in der Regel nur zweimal im Jahr beerntet. Pfeffer galt lange Zeit als das kostbarste Gewürz in Europa, der Begriff Pfeffersack legt eine beredetes Zeugnis für die Bedeutung des Pfeffers ab.

Es gibt drei verschiedene Handelsformen des Pfeffers: schwarzen, weißen und grünen Pfeffer. Der grüne Pfeffer wird unreif geerntet und ganz eingelegt. Der schwarze Pfeffer wird ebenfalls unreif geerntet, aber anschließend getrocknet. Der weiße Pfeffer wird geerntet, wenn die Beeren reif sind. Von den Beeren wird die rote Fruchtwand entfernt, nachdem sie rund 1 Woche in Wasser eingelegt wurden, übrig bleibt der weiße Samen, der getrocknet wird. Der weiße Pfeffer ist milder als der

schwarze Pfeffer. Der beste schwarze Pfeffer soll der Lampong-Pfeffer aus Südost-Sumatra sein, gefolgt vom Malabar-Pfeffer. Die besten weißen Pfeffersorten sollen der Muntok-Pfeffer von der Insel Bangka, der Saravak-Pfeffer von Borneo und der Belem-Pfeffer aus Para sein. Gemahlener Pfeffer verliert schnell sein Aroma, deshalb sollte er immer frisch gemahlen werden.

Neben dem Echten Pfeffer gibt es noch den Langen Pfeffer (**P. longum**), der ebenfalls aus Indien stammt und sich im Orient großer Beliebtheit erfreut, der Kubeben-Pfeffer (**P. cubeba**), der aus Malaysia stammt und in Europa als Heilmittel verwendet wurde, der Ashanti-Pfeffer (**P. guineense**), der in Afrika als Gewürz verwendet wird, und milder als der Schwarze Pfeffer ist, und der Bethel-Pfeffer, dessen Blätter in Afrika zusammen mit den Nüssen der Areka-Palme als narkotisches Genussmittel gekaut werden. Es gibt noch weitere Pfefferarten, die zu verschiedenen Zwecken genutzt werden.

Der Rosa Pfeffer gehört nicht zum echten Pfeffer sondern zu einem Efeugewächs aus Peru. Er soll gesundheitlich zudem nicht unbedenklich sein.

### **Medizinische Wirkung:**

Scharfstoff ist das Piperin. Es dockt ähnlich wie das Capsaicin an die Wärmerezeptoren an und wirkt somit auf die Durchblutung. Ferner wirkt Pfeffer verdauungsfördernd.

## 3. Rezepte:

### Vorspeise

#### **Bananen - Chili Suppe (Thailand)**

##### Zutaten **für 4 Personen**

800 ml Gemüsebrühe (Instant)  
400 ml Kokosmilch  
4 Bananen (vollreif)  
walnussgroßes Stück frischen Ingwer  
1 Stängel Zitronengras  
½ Limette (Saft und Schale)  
1-2 Chilischoten  
6 TL Sojasoße  
3 EL Erdnussöl  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
3-4 Zehen Knoblauch  
2 EL Zucker  
Salz, Pfeffer

##### **Zubereitung:**

Von den Frühlingszwiebeln hauptsächlich den weißen Teil und weniger das dunkelgrüne verwenden. In Ringe schneiden. Knoblauch, Chili, Zitronengras und Ingwer fein hacken (Ingwer vorher schälen!). Die Gewürze mit dem Öl andünsten und die kleingeschnittenen Bananen dazugeben. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen und 5 min kochen. Mit dem Mixstab pürieren und mit Sojasoße, Salz, Zucker Pfeffer abschmecken.

## **Kürbissuppe (Thailand) nach Witzigmann**

### Zutaten **für 5 Personen**

Ca. 800 g Kürbisfleisch  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
1 Stange Staudensellerie  
1 rote Paprika, enthäutet

3 EL Öl  
1-2 Chilischoten  
1 Stängel Zitronengras  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 TL Paprika edelsüß  
1 TL Currypulver  
2 EL Tomatenketchup oder 1 große vollreife Tomate  
4 EL Zucker  
1 EL rote Currypaste  
1 Msp. Zimt

400 ml Kokosmilch  
1L Brühe  
Salz, Pfeffer

Gemüse würfeln. Die Paprika zur besseren Verdauung enthäuten, das geht am Besten mit dem Ofen. Die Paprika in den heißen Ofen legen und warten bis die Haut schwarz ist. Rausholen und abkühlen lassen. Dann die Haut einfach abziehen.

Die Gewürze im Öl anrösten. Dann das Gemüse dazu (5 min andünsten). Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Wenn alles weich ist, mit dem Mixer pürieren. Man kann die Suppe dann noch durch ein Sieb passieren, sie wird dann feiner.

# Hauptgericht

## Rotes Thai Curry

Zutaten für 3 Personen:

1 walnussgroßes Stück Ingwer  
½ Knoblauch (Soloknoblauch)  
1 EL rote Currypaste  
1 Chilischote  
1 Stängel Zitronengras  
1 Zwiebel  
1 EL Fischsoße  
ca. 2 EL Sojasoße  
400 ml Kokosmilch  
1 Packet Zuckerschoten  
ca. 400 g Gemüse in Stiften geschnitten z.B. Möhren, Paprika, Zucchini  
300 g Fleisch (Huhn, Rind oder Schwein als Filet) in Streifen  
etwas Honig, Salz und Pfeffer

Beilage: Reis

Ingwer, Knoblauch, Chili und Zitronengras fein hacken. Die Zwiebel würfeln.

Im Wok das Öl erhitzen und dann die Chilipaste anrösten. Die kleingehackten Gewürze dazu. Dann das geschnittene Fleisch und das Gemüse dazu. Kurz pfannenrühren. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Sojasoße und Fischsoße abschmecken. Etwas Honig, Salz und Pfeffer runden den Geschmack ab. Zum Schluss die Zuckerschoten dazu und alles 5 min dünsten (mit Deckel).

Für den Reis pro Person 1 Tasse berechnen. Es wird zunächst in einem Topf die doppelte Menge Wasser (also 2 Tassen pro Person) zum Kochen gebracht. Dann den vorher abgemessenen Reis dazugeben. Den Herd ausschalten und einen Deckel mit einem Tuch auf den Topf geben. Nach ca. 15 min ist der Reis fertig ohne angebrannt zu sein. Vorher nicht ständig in den Topf gucken!!!

## **Entencurry**

Zutaten für 4 Personen

800 g Ente  
400 ml Kokosmilch  
350 g Ananas  
1 Packung Cocktailtomaten  
2 Zehen Knoblauch  
4 ELÖl bzw. die Haut der Ente auslassen  
2 EL rote Currypaste  
1 EL Zucker  
2 EL Honig  
3 EL Fischsauce  
2 EL Sojasoße  
1 Chilischote  
5 Kaffirzitroneblätter  
Salz Pfeffer

Fleisch in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Beides mit Sojasoße und Honig, Pfeffer, Chili und Salz marinieren.

Das Öl im Wok erhitzen und die Currypaste dazugeben. Dann das Fleisch dazugeben und bräunen. Die Tomaten, die Ananas hinzugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Fischsauce und Zucker würzen. Die Kaffirzitroneblätter sehr fein hacken und dazugeben. 5 min kochen.

Beilage: Reis

## **Spinat Strudel (Indien) nach Witzigmann**

Zutaten für 3 Personen:

600 g Spinat (TK)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
60 g Pinienkerne  
200 g Fetakäse  
1 Msp. Nelke (gemahlen)  
1 Msp. Zimt (gemahlen)  
1 TL Kurkuma  
1 Msp. Piment (gemahlen)  
1 Msp. Korinander (gemahlen)  
1 Msp. Kreuzkümmel  
1 El geriebener Ingwer  
2 Eier  
1 Packet Blätterteig  
Sesam

Knoblauch und Zwiebel hacken und andünsten. Den Spinat gut ausdrücken und mit dazu geben. Nun die Gewürze dazu. Pinienkerne vorher anrösten und zum Spinat geben. Den Feta in Würfel schneiden und drunter mischen, sowie ein Ei. Vom Herd nehmen. In eine Form kommt der ausgerollte Blätterteig. In die Mitte wird die Spinatmischung gepackt. Nun den Blätterteig drüberklappen und an den Rändern gut schließen (er soll die Füllung fest umschließen). Das letzte Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Bei 200 °C ca. 30 – 35 min goldbraun backen.

# Dessert

## **Kokos-Chili-Eis (eigene Kreation)**

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Kokosmilch  
1 Limette  
1 Vanilleschote  
3 EL Zucker  
1 Stängel Zitronengras  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 rote Chilischote  
3 Eier

Kokosmilch mit fein gehackten Chili, Ingwer, Zitronengras, Limettenschale und der ausgekratzten Vanilleschote aufkochen.

Eier und Zucker im Wasserbad aufschlagen. Die noch heiße Kokos-Mischung dazugeben und weiter schlagen. Die Masse sollte dicklich werden. Abkühlen lassen und dann in die Eismaschine geben.

## 4.) Quellenverzeichnis:

### **Internetseiten zum Thema Kochen**

[www.wuerzkraut.de](http://www.wuerzkraut.de)

### **Bücher zum Thema:**

Anne Wilson: Chinesisch & Asiatisch kochen; Könnemann Verlagsgesellschaft

Anne Wilson: Die leckersten Rezepte aus den Ländern Asiens I + II; Könnemann

Verlagsgesellschaft

Jean Pütz & Monika Kirschner: Lebenselixiere aus Fernost; Vgs Köln Asiatisch Kochen; Lingen Verlag

Martina Meuth & Bernd Neuner Duttenhofer: Thailand; Knauer Verlag

Alfred Biolek & Eckhart Witzigmann: Alternativen zu Fisch und Fleisch; Mosaik