

## Gesundes Würzen



Das richtige Würzen gehört zur hohen Schule der Kochkunst. Einige Tipps, wie Sie gesund würzen:

- Würzen Sie Ihre Gerichte nach der Zubereitung zuerst mit frischen Kräutern und dann eventuell mit wenig Salz.
- Ganze Gewürze wie Lorbeerblatt, Wacholderbeeren oder Senfsamen zu Beginn der Zubereitung zugeben. So haben die Aromastoffe genug Zeit sich zu entfalten. In einen Teebeutel verpackt, können Sie die Gewürze am Ende problemlos wieder herausnehmen.
- Getrocknete Kräuter vorher leicht zwischen den Fingern zerreiben. So schmecken sie noch intensiver.
- **Oregano**, der auch als wilder Majoran bezeichnet wird, ist mit einigen anderen Kräutern der Inbegriff der Mittelmeerküche. In der griechischen Küche ist er eines der wichtigsten Gewürze. Ob Fleisch- oder Fischgerichte, Oregano bringt den richtigen Geschmack. Tipp: Wer keinen Pfeffer in seinem Ernährungsplan empfohlen bekommen hat, kann als Ersatz Oregano verwenden.
- **Liebstockel**, auch Maggikraut genannt, erinnert im Geschmack an Sellerie. Es passt perfekt zu allen Fleisch- und Fischarten, aber auch zu Suppen und Gemüse. Während das Kraut seinen kräftigen Geschmack beim Trocknen zum Teil einbüßt, bringen die getrockneten Samen und die geraspelten Wurzeln stärkere Würzkraft.
- Dünsten Sie Gemüse mit etwas Fett, auch Garen in Folien hebt den Eigengeschmack.
- Die Diva unter den Gewürzen ist **Safran**. Wer mit Safranfäden kocht, braucht Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Nicht nur der Preis führt dazu, dass sie meist nur in sehr guten Restaurants Verwendung findet, sondern auch die Sorgfalt, die zur Anwendung nötig ist. Safran duftet herrlich aromatisch, schmeckt aber herb bis bitter, sogar scharf. Erst in Flüssigkeit und beim Erwärmen entfaltet sich das Aroma, das aber schnell wieder verschwindet. Da das Gewürz am Licht schnell ausbleicht und sich das ätherische Öl relativ leicht verflüchtigt, muss es vor Licht und Feuchtigkeit geschützt in fest schließenden Metall- oder Glasgefäßen aufbewahrt werden. Mit Safran würzt man in winzigen Mengen: alle Lamm- und Hammelfleischgerichte, Bouillons und Fleischbrühen, Fischsuppen, Fischgulasch oder Huhn. Safran kann auch für Desserts oder zum Aromatisieren von Getränken verwendet werden.
- Abschmecken und Würzen von Fleisch bringt kulinarischen Genuss. Dafür das Fleisch fertig braten, kurz ruhen lassen und erst direkt vor dem Servieren würzen. Hierbei die Geschmacksvielfalt der Gewürze nutzen und nur wenig Salz verwenden.
- Verwenden Sie überwiegend frische Kräuter und Gewürze. Inzwischen werden viele Kräuter auch ganzjährig in kleinen Pflanztöpfchen angeboten. Zerkleinern Sie die Kräuter erst kurz vor der Anwendung auf einem glatten Glasbrettchen. So bleibt das Aroma erhalten.

- Bewahren Sie getrocknete Gewürze und Kräuter am besten kühl und trocken in luftdichten Gefäßen auf. Gemahlene Produkte sollten unbedingt vor Lichteinflüssen geschützt werden, damit das Aroma erhalten bleibt.
- Knoblauch, Curry, Chili und Paprika sollten nicht ins heiße Fett gegeben werden, da sie sich sonst schnell verfärben und einen bitteren Geschmack entfalten.
- Knoblauch liefert ein einzigartiges Aroma und ganz nebenbei auch noch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die volle Knoblauchpower entfaltet sich, wenn eine Zehe in Scheiben geschnitten oder gehackt wird. Etwas milderer Aroma erhalten Sie, wenn die Zehe im Ganzen mitgegart wird. Wünschen Sie nur einen Hauch Knoblauch, dann die Salatschüssel, Pfanne oder Topf mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben.

### **Mit Kräutern den Stoffwechsel fördern**

Gewürze und Kräuter schmeicheln dem Gaumen, machen Speisen bekömmlicher und gesunden ganz nebenbei den Stoffwechsel.

**Appetitanregend wirken:**

Chili, Paprika, Pfeffer und Piment

**Magensaftanregend wirken:**

Kurkuma, Meerrettich und Nelken

**Blähungstreibend wirken:**

Anis, Kümmel, Fenchel, Koriander und Majoran