

Würzen – sehen, riechen, schmecken, spüren

Erweiterung zum Kapitel „Essen mit allen Sinnen“, Schulbuch S. 10–11

KURZ ERKLÄRT

Einige Gewürze werden häufig kombiniert, zB Thymian, Rosmarin und Oregano oder Majoran und Thymian.



Viele Gewürze und Würzkräuter werden auch in der Medizin verwendet.

Bekannt ist zB die Wirkung von **Fenchel** gegen Blähungen.

Alle frischen Würzkräuter enthalten reichlich Vitamin C, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (zB ätherische Öle).

Mehr und mehr finden auch **wildwachsende Pflanzen** Eingang in die Kräuterküche (zB Bärlauch, Brennessel).

1

Verkoste mit verbundenen Augen eine Banane, einen Apfel, eine Birne und Brot.

Brot ohne Salz, Schweinsbraten ohne Kümmel, Kompott ohne Nelken, Zimtrinde und Zitronenschale?
Nein, das geht gar nicht!

Gewürze und Kräuter sind Grundbestandteile unserer Speisen. Überall auf der Welt werden Gewürze und Würzkräuter verwendet – nur jeweils andere.

Gewürze sind die **frischen** oder **getrockneten** Teile von Pflanzen.

Samen: zB Pfeffer, Kümmel, Muskatnuss, Wacholder, Koriander, Anis ...

Rinde, Schale: Zimtrinde, Zitronenschale

Wurzeln: Ingwer

Blüten: Safran, Kapern, Gewürznelken

Blätter (Würzkräuter): Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Oregano, Basilikum, Minze ...

Verwendung in der Küche

Die Dosis macht die Wirkung! Gewürze und Würzkräuter sollen den Eigengeschmack der Speise unterstützen, aber nicht überdecken. Daher reichen meist **kleine Mengen** aus.

- Gewürze „rauchen aus“. Daher nicht in zu großen Mengen einkaufen und in gut verschließbaren Gefäßen aufbewahren.
- Würzkräuter sind wichtige Lebensmittel zum Aufwerten (von Fertiggerichten).
- **Getrocknete Kräuter** immer zuerst in der Hand zerreiben (rebbeln), damit die ätherischen Öle besser zur Wirkung kommen.
- Ganze Pfefferkörner in der Mühle gemahlen liefern eine aromatischere Würzung als gemahlen gekaufte.
- Auch Essig ist ein Gewürz: wenig nehmen, aber auf die Qualität achten.

ZUSAMMENFASSUNG

Gewürze und Würzkräuter machen eine Speise erst typisch. Sie sind wichtig für den Geschmack, den Geruch und für das Aufwerten von Speisen, vor allem bei Fertignahrung. Sie erhält damit einen individuellen Geschmack. Getrocknete Blätter vor der Verwendung in der Hand zerreiben.

Arbeitsaufgaben zu: Würzen – sehen, riechen, schmecken, spüren

-  **1** Gewürze machen einen Gutteil der „Kunst des Kochens“ aus.
Nimm das Rezeptheft und finde heraus, welche Gewürze für eine Kategorie an Speisen typisch sein könnten.

Gewürze für Salate	
Gewürze für Mehlspeisen	
Gewürze für Fischgerichte	
Gewürze für Gerichte aus Faschiertem	
Gewürze für Suppen	

-  **2** Gewürze machen auch den „Geruch der weiten Welt“ aus.
Recherchiere, welche Gewürze für diese Länder besonders typisch sind.

Thailand	
arabische Küche	
Indien	

-  **3** Recherchiere im Internet, welche Gewürzarten zum Gewürz CURRYPULVER zusammengemischt sind.

Lösungen zu: Würzen – sehen, riechen, schmecken, spüren

- 1** Gewürze machen einen Gutteil der „Kunst des Kochens“ aus.
Nimm das Rezeptheft und finde heraus, welche Gewürze für eine Kategorie an Speisen typisch sein könnten.

Gewürze für Salate	Essig, Salz, Senf, Zucker, Pfeffer ... Alle frischen Kräuter sind für Salate geeignet.
Gewürze für Mehlspeisen	Vanille, Zitronensaft, Safran, Salz, Schale von Orangen, Zitronen oder Limetten, Ingwer, Anis, Zimtrinde, Nelkenpulver, Kardamom
Gewürze für Fischgerichte	Zitronensaft, Salz, Ingwer, Pfeffer, Lorbeerblatt, Chili, Zitronengras ... Alle frischen Kräuter sind möglich.
Gewürze für Gerichte aus Faschiertem	Majoran, Thymian, Oregano, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch
Gewürze für Suppen	Salz, Muskatnuss, Neugewürz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Thymian, Majoran, Maggikraut ...

- 2** Gewürze machen auch den „Geruch der weiten Welt“ aus.
Recherchiere, welche Gewürze für diese Länder besonders typisch sind.

Thailand	Knoblauch, Ingwer, Galgant, Zitronengras, Basilikum, Pfeffer, Chili, Tamarinde, Limettenblätter, Koriandergrün und Koriandersamen, Dille ...
arabische Küche	Grüne Minze, Baharat (= eine Gewürzmischung), Safran, Essig, Granatapfelsaft, Kreuzkümmel, Zimt, Tamarinde, Ingwer, Muskat, Anis, Pfeffer ...
Indien	Amchoor (= Pulver der grünen Mango), Curry, Salz, Chili, Fenchel, Garam masala (= Mischung aus Kardamom, Nelken, Kreuzkümmel, Pfefferkörner, Zimt und Muskatnuss), Kardamom, Bockshornklee, Ingwer, Kurkuma, Kokoscreme und Kokosmilch, Koriander, Senfkörner, Tamarinde

- 3** Recherchiere im Internet, welche Gewürzarten zum Gewürz CURRYPULVER zusammengemischt sind.

Kurkuma, das gelbe Pulver, ist die Grundlage. In jeder Mischung finden sich auch: Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer und Bockshornklee. Weiters können enthalten sein: Chili, Pfeffer, Kardamom, Koriander, Ingwer, Nelke oder Muskat.