



Gewürze – Kostbarkeiten der Natur –

Die Geschichte und Anwendung der Würzstoffe ist faszinierend und wechselvoll, und ein Thema, welches zur Motivbearbeitung geradezu einlädt. Das Gestern und Heute, das Nah und Fern spiegelt sich hier vielfältig und weltweit in der Philatelie wider.

Einführung

Noch vor 100 Jahren waren die Gewürze in den Apotheken und Küchen begehrte Kostbarkeiten. Heute ist der Trend zum erhöhten Gewürzkonsum in allen Ländern unverkennbar. Dieser Anstieg des Gewürzverbrauchs ist ärztlich sogar erwünscht und ernährungsphysiologisch verständlich:

Würzmittel sind funktionsfördernde Wirkstoffe. Sie steigern den Genuß und Geschmack der Speisen, regen zur Bildung von mehr Verdauungssäften an, fördern die Bekömmlichkeit und die bessere Ausnutzung der Speisen.

Frische Kräuter liefern neben den Geschmacksstoffen Vitamine und Mineralstoffe.

Würzmittel haben positive Auswirkungen im Stoffwechsel des menschlichen Organismus, wie z.B. Fenchel und Kümmel Blähungen verhindern, Knoblauch entschlackt, Koriander regt des Gallefluß an, Rosmarin, Beifuß und Majoran machen fette Speisen leichter verdaulich.

Diese positiven Eigenschaften resultieren aus den Substanzen die diese Gewürze enthalten.

Geschichte

Frühzeitig wurden Pflanzen als Heilmittel gegen Krankheiten angewendet und deren Wirkung von Generation zu Generation mündlich weitergegeben. Erst mit der Entwicklung der Naturwissenschaften bekam das Wissen von den Arzneipflanzen, viele sind ja Gewürzpflanzen, eine gesicherte Grundlage, die



Geschichte

es galt festzuschreiben. Zu den ältesten Nachrichten über Arzneipflanzen gegen Ende des 3. Jahrtausend v. Chr. gelten die Keilschrifttexte auf Tontafeln, welche ein sumerischer Arzt niedergeschrieben hat. Von den Gewürzen wurden bereits Knoblauch, Koriander und Kümmel erwähnt.

Der babylonische König Hammurabi (1728–1668 v. Chr.), widmete der praktischen Medizin lange Abhandlungen in seinem berühmten „Codex Hammurabi“. Teile dieser Gesetzessammlung sind in einer schwarzen Steinsäule eingraviert erhalten geblieben, die man heute im Louvre besichtigen kann. Er be-

schreibt darin u.a. die Anwendung und den Anbau von Heilpflanzen für Arzneimittel. Vom Standpunkt der Gewürze ist auf Knoblauch und Kümmel hinzuweisen.

Die Ägyptischen Erfahrungen mit Heil- und Gewürzpflanzen sind im „Papyrus Ebers“, der vom deutschen Agyptologen Georg Moritz Ebers (1837–1898) im Jahr 1873 gefunden wurde. Da diese Papyri teilweise Abschriften älterer Papyri sind, vermitteln sie auch Kenntnisse aus langen, vor dieser Niederschrift liegenden Zeit. Der „Papyrus Ebers“ wird auf das Jahr 1550 v. Chr. datiert. An Gewürzen werden hier Anis, Fenchel, Knoblauch, Kümmel, Sa-



fran, Wacholder und Zimt aufgeführt.

Die ägyptische Kultur beeinflusste Europa von Griechenland aus, wobei vor allem der griechische Arzt Hippokrates (440–370 v. Chr.), den wir als den „Vater der Heilkunde“ ansehen, genannt sein muß. Mit seinen Schülern brachte er Licht in das Dunkel der Heilpflanzen und ihrer Anwendung. Von ihm wissen wir, das bereits zu dieser Zeit Kardamom und Pfeffer aus Indien importiert wurde.

Der griechische Arzt und Botaniker Theophrast von Eresos (371–286 v. Chr.), der als der „Vater der Botanik“ gilt, besaß einen eigenen Garten in Athen. In seinem Werk beschreibt er etwa 500 Pflanzen. Außer den Nahrungspflanzen werden besonders die Pflanzen mit heilenden Kräutern, also auch die Gewürzpflanzen erläutert.

Der Arzt Pedanius Dioskurides aus Anazarba (840–90 v. Chr.) schrieb eine Arzneimittellehre: „De materia medica libri quique“. Sie gilt als eine der bedeutendsten Arbeiten des Altertums und behandelt etwa 600 Pflanzen mit recht genauer Beschreibung. Diese Schrift dokumentiert auch, daß einige Drogen aus Asien und Afrika ihren Weg nach Europa gefunden hatten.

Der Leibarzt des Kaisers Mark Aurel, Cladius Galen (129–220) setzte sich ganz besonders für eine umfassende Warenkenntnis und genaue Untersuchung der Rohstoffe für Arzneimittel ein. Galen hielt frische Pflanzen und Gewürze für heilkräftiger als trockene Kräuter.

Als einer der größten Gelehrten in der islamischen Welt gilt Ibn Sina, genannt Avicenna (980–1017). In seinem Werk „Kanon der Medizin“ (fünf Bände), werden neben den einheimischen Kräutern bereits tropische Pflanzen meist Gewürze, besprochen.

In den Reiseberichten des mohamedanischen Forschungsreisenden Ibn Batota (1304–1378), werden die Gewürze Indiens besonders ausführ-

lich beschrieben. Er lieferte die ersten detaillierten Angaben zu den Gewürznelken.

Eines der ältesten Zeugnisse über Pflanzen ist das „Capitulare Caroli Magni de vollis vel curtis imperialibus“, das Karl der Große (742–814), im Jahre 812, als Domänenanordnung erlassen hat. Es handelt sich dabei um eine Anweisung an die Pächter der kaiserlichen Güter, ganz bestimmte Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanzen anzubauen. Unter anderem werden hier im „Brevarium rerum fiscalium“ genannt: Brunnenkresse, Feldkümmel, Knoblauch, Lorbeer, Petersilie, Rosmarin, Sellerie, Schwarzkümmel, Weißer Senf und Zwiebeln.



Gewürzhandel

Den Anfang einer deutschen Pflanzenkunde dürfte wohl die gelehrte Äbtissin Hildegard (1098–1179), des Klosters Rupertsberg bei Bingen, mit ihren medizinisch-naturwissenschaftlichen Werken „Physica“ und „Causae et curae“ gegründet haben. Sie verweist hier u.a. auch auf Knoblauch, Lorbeer, Majoran, Muskat, Petersilie, Pfefferminze, Salbei, Rosmarin und Thymian.

Gewürzhandel

Die Gewürze zählen zu den ältesten Handelsgütern der Welt, deren vorgeschichtlichen Handelswege

über Karawanenstraßen bzw. Seewege führten, die auch teilweise heute noch benutzt werden. Jahrhunderte lang beherrschten die Araber zusammen mit den geschäftstüchtigen Phöniziern den Gewürzhandel. Durch sie gelangten erstmals Muskatnüsse und Gewürznelken in das antike Athen und Rom. Mit der Ausweitung des Römischen Reiches über die Alpen nach Norden, kam die Kunde von den edlen Spezereien ferner Länder nach Mitteleuropa.

Der steigende Bedarf an Gewürzen und damit die Suche nach neuen Handelswegen bewog Christoph Kolumbus (1451–1606) dazu, den Seeweg nach Indien westwärts über den Ozean zu suchen. In der Annahme nach Ostasien gelangt zu sein, befand er sich aber auf der Karibischen Inselwelt. Er hatte die Neue Welt, Amerika, entdeckt. Einige Gewürze dieses Kontinent wie z.B. Piment und Vanille erlangten erst viel später Bedeutung.

Der Gewürzhandel erlebte im Jahre 1498 den Beginn seiner höchsten Blütezeit mit der Entdeckung des Seeweges um das Kap der Guten Hoffnung nach Indien, durch den portugiesischen Seefahrer Vasco da Gama (1449–1524). Dadurch konnten die portugiesischen Kaufleute den Gewürzhandel lange Zeit kontrollieren. In diesem Zusammenhang ist auch der Seefahrer Fernando de Magalhaes (1480–1521) zu erwähnen, welcher die ostindische Welt und ihre Handelsbedingungen eingehend kennen lernte.

Die führende Stellung der Portugiesen im Handel mit Gewürzen wurde ihnen zunehmend von den Holländern streitig gemacht. Später allerdings verlagerte sich der gesamte Gewürzhandel an die aufstrebende Kolonialmacht England. London wurde der bedeutendste Umschlagplatz für Gewürze aus Asien und Amerika.

In Deutschland lag der Gewürzhandel nach dem 15. Jahrhundert unter anderem in den Händen der großen Augsburger Kaufmannsfamilie der Fugger. Durch die weltweit



Gewürzindustrie

wachsenden Anbaugelände für die Gewürze aller Art entwickelte sich auch eine spezielle Aufbereitungsindustrie, um den differenzierteren Würzaufgaben gerecht zu werden, sie ist im Gewürzhandel voll integriert. Philatelistisch ist dies durch die Absenderfreistempel zu belegen.

Würzstoffe

Gewürzpflanzen bereichern mit ihren Aroma-, Bitter- und Scharfstoffen unsere Nahrung geschmacklich und regen den Appetit an. Sie sind ernährungsphysiologisch von wichtiger Bedeutung.

Warenkundlich betrachtet werden diese Stoffe nach den Leitsätzen für Gewürze im deutschen Lebensmittelbuch wie folgt definiert: „Gewürze sind Teile (Blätter, Blüten, Früchte, Kräuter, Samen, Rinden, Wurzeln, Zwiebeln oder Teile davon) einer bestimmten Pflanzenart, nicht mehr als technisch notwendig bearbeitet, die wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmackgebende Zutaten zum Verzehr geeignet und bestimmt sind“. Salz und Zucker zählen nicht zu den Gewürzen, da Salz ein Mineral und Zucker ein Nahrungsmittel ist.

Bei der Vorstellung von Gewürzen können hier natürlich nur einige

markante Würzstoffe aufgeführt werden. Die Gliederung erfolgt nach den Pflanzenorganen, in denen die wirksamen Inhaltsstoffe angereichert sind:

- Blatt- und Krautgewürze
- Blütengewürze
- Frucht- und Samengewürze
- Rindengewürze
- Wurzel- und Zwiebelgewürze

Innerhalb dieser Gruppe werden die Gewürzstoffe in alphabetischer Reihenfolge mit den deutschen Namen und in Klammer den pharmazeutischen Begriff für die getrockneten Pflanzenteile (Drogen) beschrieben.

Blatt- und Krautgewürze

Basilienkraut

(Basilici herba)

Das würzige Basilienkraut stammt ursprünglich aus dem tropischen Vorderasien. Sein Name kommt vom griechischen „Basilius“ = König, und soll u.a. Bestandteil eines königlichen Salböles gewesen sein.

Im 12. Jahrhundert brachten es Mönche über die Alpen, worauf es sich sehr schnell in Europa verbreitete. Frische Basilikumblätter eignen

sich als Würze für Fleisch-, Fisch-, Nudel- und Hackfleischgerichte.

In der italienischen Küche gehört Basilienkraut (frisch oder getrocknet) zu den Lieblingsgewürzen für Gerichte aller Art. In der Diätküche hilft es auch Salz zu sparen.

Eine Abkochung des Basilienkrautes (Tee) regt die Verdauung und den Appetit an, und hilft nervöse Unruhe und Schlaflosigkeit abzubauen.

Beifußkraut

(Artemisia herba)

Seit uralter Zeit ist Beifuß als Gewürz- und Heilpflanze bekannt. Es ist fast ein Unkraut, denn es findet sich an Wegrändern, Böschungen, Ufern usw. In getrockneter Form wird Beifuß gerebelt und pulverisiert auf den Markt gebracht. Am bekanntesten ist Beifuß als Gewürz für Hammel-, Enten-, Gänse- und Schweinebraten. Es ist auch beliebt für Weißkohl- und Wirsingkohlsuppen. Die aromatische Bitterkeit fördert den Appetit und macht Speisen bekömmlich und leichter verdaulich.

Bleichselleriekraut

(Apii graveolentis herba)

In der „Odyssee“ erzählt Homer (um 800 v.Chr.) von den Wiesen auf der Insel Kalypso, die mit Veilchen und Sellerie bestanden waren. Die Stadt „Selinut“ auf Sizilien wurde nach dem Sellerie benannt. Ähnlich wie bei der Petersilie galt auch die Selleriepflanze bei den Griechen und Römern als ein heiliges Kraut. Es war z.B. Sitte, die Speisen für den Leichenschmaus mit Sellerie zu würzen. Sellerieblätter geben Suppen, Gemüse und Soßen ein herzhaftes, starkes Aroma. Auch Rohkostsalate, Quark und Fischgerichte erhalten durch Zugabe von Sellerie einen eigenartigen, feinen Geschmack.

Borretschkraut

(Boraginis herba)

Vom westlichen Mittelmeer verbreitete sich Borretsch schnell im ganzen Mittelmeerraum. Im Mittel-



alter war er schon weit in Deutschland verbreitet und wurde in allen Klostergärten kultiviert. Später fanden wir Borretsch in den Gärten der Bauern. Albertus Magnus pries ihn als Ursache guten Blutes. In Frankreich wurden früher die Blüten des Borretsch kandiert und als Konfekt geknabbert.

Borretsch ist ein beliebtes Gewürz für Salate und Gemüse. Der gurkenartige Geschmack macht Borretsch für Gurkensalat ebenso geeignet wie zum Einlegen von Gurken.

Kapuzinerkresseblätter

(Tropeoli folium)

Die Kapuzinerkresse kam im Jahr 1684 aus Peru nach Europa und wurde hier schnell heimisch. Die Blütenknospen dienten meist als recht brauchbarer Kaperersatz. Ihr scharf aromatischer Saft galt einst als sicheres Mittel gegen Skorbut.

Die kleingeschnittenen Blätter sind eine lukullische Spezialität für Kartoffelsuppe und Eintöpfen allgemein. Im Salat schmecken sie köstlich scharf und wirken dabei auch noch blutreinigend. Die Kapuzinerkresseblüten kann man als Salat und zur Suppendekoration verwenden. In der Medizin ist diese Pflanze als ein Harn- und Hautdesinfektionsmittel bekannt.

Lorbeerblätter

(Lauri folium)

Der edle Lorbeer ist in den Mittelmeerländern zu Hause. Schon immer galt der Lorbeer als Sinnbild des Ruhmes und der Kraft. Auf Keilschrifttäfelchen wurde schon berichtet, daß die Sumerer aus Lorbeerzweigen Kränze flochten und die Sieger im Faustkampf auszeichneten. Hippokrates gebrauchte die Beeren als Mittel gegen Erkältungen und bei Menstruationsbeschwerden. Zu Pest- und Cholerazeiten wurden auf öffentlichen Plätzen Lorbeerzweige schwelend verbrannt, um die Luft zu entgiften. Die Heilige Hildegard von Bingen bezeichnete den Lorbeer als Magenmittel.

In der Küche werden Lorbeerblätter für Fisch- und Fleischmarinaden, sowie für Frikassees verwendet. Lorbeerblätter sollen grün, trocken, stielfrei und unzerbrochen sein.

Majorankraut

(Majoranae herba)

Die Araber brachten in der Antike den Majoran aus Indien in das Mittelmeergebiet. Er hieß bei ihnen „Marjamie“, das soviel wie „unvergleichlich“ bedeutet. Griechen und Römern war er als Würz- und Heil-

und Leberwurst nicht fehlen darf. Aber auch fette Braten, Kartoffelsuppe, Gemüseeintopf, die Fleischsauce erhalten einen kräftig würzigen Geschmack mit einer Prise feinereriebenem Majoran.

Pfefferminzblätter

(Mentha piperitae folium)

Pfefferminze, überhaupt alle Minz-Arten, gehören zu den ältesten Heil- und Aromapflanzen der Welt. Von Italien kam sie durch Mönche ins nördliche Europa. In den Anord-



Blatt- und Krautgewürze

kraut bekannt. Im Wein genossen, sollte er die Liebesfähigkeit steigern. Heute gibt es die würzig duftenden kleinen Majoran-Sträucher in ganz Mittel- und Nordeuropa. Majoran ist eines der wichtigsten Kräutergewürze.

Majoran wird auch Wurstkraut genannt, weil es bei ländlicher Blut-

nungen Karls des Großen sind drei verschiedene Arten erwähnt. Der Abt Strabo vom Kloster Reichenau lobt die Pfefferminze überschwänglich. Hildegard von Bingen beschreibt sie als vielseitiges Heil- und Würzmittel, wie es auch Albertus Magnus tat. Seit Jahrhunderten ist



sie als ein verdauungsförderndes Gewürz bekannt.

Aus England kennen wir die berühmte Minzsoße, die zu Hammelfleisch, Pasteten oder Fischgerichten gereicht wird. In Südeuropa verleihen die Blätter den Salaten einen erfrischenden Geschmack. Als Hausmittel ist der Pfefferminz-Tee zum Gebrauch bei Kopfschmerzen und bei Schlafstörungen hoch geschätzt.

Rosmarinblätter

(Rosmarini folium)

Schon vor vielen Jahrtausenden war Rosmarin als Kulturpflanze bekannt und hochgeschätzt. Den verstorbenen Pharaonen legte man im alten Ägypten Rosmarinzweige in die Grabkammer. Die Pflanze war im Altertum der Göttin der Liebe, Aphrodite, geweiht. So ist bis heute Rosmarin ein Sinnbild der Liebe und Treue. Der Name Rosmarin kommt vom lateinischen „rosmarinus“ = Meernebel und ist mit der Eigenschaft der Pflanze verbunden, die als Strauch bevorzugt in Mittelmeerländern wächst. Rosmarin erfreute sich bereits seit dem klassischen Altertum als Küchenkraut großer Beliebtheit. Der Legende zufolge soll es nie höher als die Menschen und nie älter als Christus (dreiunddreißig Jahre) werden. Die Römer bekränzten ihre Hausgötter mit dem der Aphrodite geweihten Kraut.

Die frischen oder getrockneten Blätter dienen zum Würzen von Fisch-, Hammel- und Geflügelbraten. In England ist Rosmarin ein bevorzugtes Gewürz für Hammelfleisch. Die Likörindustrie verwendet Rosmarindestillat für Bitterliköre wie Stonsdorfer und Alpenkräuterlikör. In der Heilkunde wird Tee gegen chronischen Magenkatarrh, als Nervenberuhigungsmittel und gegen rheumatische Beschwerden empfohlen.

Salbeiblätter

(Salviae folium)

Seit frühester Antike wird Salbei verwendet. Die Ägypter ließen ihre Frauen Salbei-Tee trinken, um sie ge-

bärfähiger zu machen. Heute ist Salbei in ganz Europa zu finden. Der Gattungsname ist vom lateinischen „salvo“ = heilen angeleitet und wurde von den Römern gegeben.

In den Regimen der berühmten Arzneyschulen von Salerno hieß es: „Warum soll der Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst“? In England sagt man: „Wer ewig leben wolle, müsse Salbei im Mai essen“.

Im allgemeinen wird Salbei mit anderen Gewürzen für Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichten, Fisch und Wurstwaren verwendet.

Salbei-Tee ist ein bewährtes Mittel gegen Nachtschweiß; Salbei-Öl wird bei der Bereitung von Mundwässern verwendet.

Thymiankraut

(Thymi herba)

Die Ägypter verwendeten Thymian als Parfüm aber auch zum Einbalsamieren der Toten. Aus dem griechischen Wort Thymos, was man mit „Mut“ oder „Kraft“ übersetzen kann, ist der Name Thymian abgeleitet. Er weist damit auf die Bedeutung des heil- und würcrkäftigen Krautes hin.

Der Quendel ist ursprünglich eine Wildform des Thymian und wächst seit grauer Vorzeit in Süd- und Mitteleuropa wild. Im übrigen hat Quendel die gleichen Funktionen wie Thymian.

Die Griechen würzten bestimmte Käsesorten und fügten den Thymian beim Räuchern von Fleisch hinzu. Die Pariser Feinschmecker halten Thymian für das Herz der raffinierten französischen Küche. Wie Majoran, gehört auch Thymian zu den Leberwurstgewürzen.

Neben den würzenden Eigenschaften hat das Kraut antiseptische und konservierende Wirkstoffe, die in Wurstwaren von Vorteil sind.

Fortsetzung folgt!

Eva Mandler, Oberkochen

Aus Konsul Siegers Schmunzelkabinett!



Der Weltrekord an Fehlern

Am 19. Mai 1956 verausgabte die italienische Post eine Sonderbriefmarke zu 25 Lire zur 50-Jahrfeier der Eröffnung des Simplon-Tunnels.

Diese Briefmarke, entworfen von A. Frailich, hält bis heute den Weltrekord an Irrtümern:

Bei der Eröffnung und bis zum Jahre 1921 war die Strecke eingleisig – die Briefmarke aber zeigt zwei Tunnelportale für zwei Gleise.

Dargestellt ist eine Dampflokomotive – durch den Simplon-Tunnel war aber von Anfang an der gesamte Verkehr elektrifiziert.

Der Zug fährt auf der rechten Seite, obwohl in Italien bei der Eisenbahn Linksverkehr gilt.

Das Markenbild ist seitenverkehrt – die Straße liegt in Wirklichkeit auf der anderen Seite.

Die dargestellte Postkutsche zeigt das wohl berühmteste Gemälde des Schweizer Malers Rudolf Koller „Die Gotthardpost“ (entstanden 1873), und am Simplon ist die Gotthardpost natürlich nie gefahren.



Gewürze – Kostbarkeiten der Natur –

Fortsetzung aus Nr. 134/1993

Blütengewürze



Blütengewürze

Kapernblüten

(*Capparis flos*)

Seit Jahrtausenden wird die Kaper als Würzmittel genutzt. Der Kapernstrauch wächst in den Ländern des Mittelmeeres und wird ganz besonders in Südfrankreich kultiviert. Die Blütenknospen läßt man nach dem Pflücken welken und legt sie eingesalzen in Essig und Öl ein. Besonders geschätzt sind die kleinen „Nonpareilles“. Auch Blütenknospen anderer Capparis-Arten, wie die Sumpfdotterblütenknospen (*Calthae palustris flos*) und Kapuzinerkresseblütenknospen (*Tropaeoli flos*) werden für den gleichen Zweck genutzt. Früher hielt man die letztgenannten für wohlschmeckender als die Kaper, weshalb diese auch unter dem Namen „Deutsche Kaper“ angeboten wurde.

In Deutschland gehören Kapern zu den „Königsberger Klops“ und zu Hühnerfrikassee. In England wird eine Kapernsoße zu gekochtem Hammelfleisch gereicht. Kapern pas-

sen gut zu den verschiedenen Fischgerichten.

Gewürznelken

(*Caryophylli flos*)

Der Nelkenbaum stammt ursprünglich von den Molukken, den Gewürzinseln einer indonesischen Inselgruppe zwischen Neu-Guinea und Celebes. Die Gewürznelken sind kurz vor dem Aufblühen geerntete, getrocknete Blütenknospen des Nelkenbaumes. Jahrhunderte vor Christus war die Gewürznelke bei den Chinesen und Indern bekannt. In ihren Zusammenstellungen über heilkräftige Gewächse erwähnt auch Hildegard von Bingen, mit der Bezeichnung „Nelchin“ das Nelkengewürz.

Zu Ehren des österreichischen Feldherrn und Politikers Prinz Eugen von Savoyen, der ein Förderer der Botanik war, wurde die Gewürznelke in „*Eugenia Caryophyllata*“ benannt. Diese Bezeichnung ist heute von Synonym.

Die Gewürznelken eignen sich besonders zu Rotkohl und Essigfrüchten (z.B. eingelegte Gurken oder Kürbis). Ein Glühwein oder Punsch ohne das Nelkengewürz ist wohl kaum denkbar.

Safrannarbenschenkel

(*Croci stigma*)

Als die Heimat des Safran gilt Kleinasien. Der Hauptlieferant ist heute Spanien. Die Griechen hatten Safran den Göttern geweiht, da sie dachten, der Schleier der Aphrodite sei vom Safran gelb gefärbt. Die Araber, von denen auch der Name „Zafaran“ = gelb sein bedeutet, brachten ihn nach Europa. Der Safran besteht aus den Narben der Blüten des Safrankrokus. Um ein Kilo Safran zu erhalten, müssen etwa 100 000 solcher Blüthenarben gesammelt werden.

Wir gebrauchen Safran heute mehr zum Färben als zum Würzen. Der in den Narbenschkel enthaltene intensive, alles gelb verfärbende Stoff ist in Wasser sofort löslich und verteilt sich schnell gleichmäßig über die Speisen, wie z.B. bei Reis und Backwaren. Eine echte Bouillabaise ist ohne Safran undenkbar.

Frucht- und Samengewürze

Kardamomfrucht

(*Cardamomi fructus*)

Die Heimat des Kardamom sind die tropischen Regenwälder Tansanias, Indiens, Sri Lanka, Malaysia und Guatemalas. Bereits um 2 000 v.Chr. wird er in der indischen Naturheilkunde erwähnt. Die Griechen und Römer nutzten Kardamom vor allem als Arzneipflanze. Das Gewürz wurde in Deutschland erstmals 1259 in Köln erwähnt. Mit Kardamom werden Backwaren, vor allem Lebkuchen, Gewürzplätzchen, Spekulatius und Pfefferkuchen gewürzt.

Das Kardamomöl ist bei Likören, wie Curacao, Angustura und Chartreuse zur Aromatisierung unentbehrlich.

Kardamom ist verdauungsfördernd, antiseptisch, beruhigt den Magen, beugt Blähungen vor und hilft bei Husten und Mundgeruch.

Kümmelfrucht

(*Carvi fructus*)

In den medizinischen Mitteilungen in Papyrusrollen und den Ostrakas (Aufzeichnungen auf Ton- und Kalksteinscherben, besonders in Ägypten statt Papyrus verwendet) wird der Kümmel unter dem Namen „Tapnen“ erwähnt. Mit den Arabern kam die kultivierte Pflanze im 8. Jahrhundert n.Chr. nach Marokko und Spanien. Von dort aus verbreitete sich der Kümmel über den ganzen europäischen Kontinent. Es ist anzu-



nehmen, daß er das älteste in Europa verwendete Gewürz ist. Die Samen des Kümmel sind noch heute die gleichen, die Karl der Große auf seinen Staatsgütern zum Anbau befahl. Er nannte dieses Gewürz „Careum“. Im 12. Jahrhundert pries Hildegard von Bingen den Kümmel gegen schmerzliches Grimmen im Leib. Der Schweizer Arzt A. von Haller schreibt um 1755, der Kümmel diene der Stärkung des Magens, der Beförderung der Verdauung, der Zerteilung der Winde und bewähre sich bei „Unruhen der Mutter“ und anderen „Schmerzen des Unterleibes“.

In der Küche läßt sich der Kümmel vielseitig verwenden, wie z.B. zu Kartoffeln, Fleisch, Kohlgemüse und Quark, desweiteren als Brotgewürz und auch für Kümmelbrötchen. An Stelle des Kümmel wurde bis zum Mittelalter unter dem gleichen Namen die Früchte des Mutterkümmel (*Cuminum cyminum*) verwendet. Heute findet sich diese Sorte nur noch als Gewürz in holländischen Käsesorten.

In der Spirituosenindustrie wird der Kümmel für magenstärkende Kräuterliköre wie „Kümmel“ und den Trinkbranntwein „Aquavit“ verwendet.

Süße Mandeln

(*Amygdali dulcis semen*)

Der Mandelbaum stammt vermutlich aus Persien, von dort aus breitete er sich schon vor dem 5. Jahrhundert v. Chr. von Syrien und Griechenland aus. Zwischen süßen und bitteren Mandeln wurde erstmals in der Zeit um Christi Geburt unterschieden. Der Name entwickelte sich aus dem griechisch-lateinischen „Amygdale“, dem italienischen „Mandorle“, woraus sich das Wort „Mandel“ bildete. Die süßen Mandeln dienen für Backzwecke und zur Herstellung von Marzipan. Die Likörfabrikation verwendet Mandelöl als Würzzusatz bei Eier- und Kakaolikör, sowie bei dem „Danziger Goldwasser“. Das fette Öl aus den Früchten der Mandeln ist ein mildes Abführmittel.

Muskatnuß

(*Myristicae semen*)

Muskatblüte

(*Myristicae flos*)

Funde in Sarkophagen und Grabkammern Ägyptens bestätigen, daß die Muskatnuß bereits vor der Zeitrechnung bekannt war. Arabische und venezianische Händler brachten dieses Gewürz um etwa 400 n. Chr. nach Europa. Aber erst mit der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch Vasco da Gama begann Anfang des 16. Jahrhunderts die Geschichte der Muskatnuß im Gewürzhandel. Die Heimat der Muskatnuß sind die Molukken.

Neben der Muskatnuß wird auch die Muskatblüte gehandelt, die nicht die Blüte in unserem Sinne des Wortes, sondern die durchbrochene, leuchtend scharlachrote Hülle des Samenkorns der Muskatnuß ist.

Muskatnuß paßt hervorragend zu Kartoffelpüree, Spinat, weißem Gemüse wie Blumenkohl, Kohlrabi oder Spargel.

Die Muskatblüte ähnelt geschmacklich der Muskatnuß, ist aber zarter. Sie wird bei der Zubereitung von Fisch- und Fleischgerichten, Fleischbrühe, Lebkuchen oder Weihnachtsgebäck verwendet.

Die Inhaltsstoffe von Muskat wirken verdauungsfördernd, helfen gegen Übelkeit, Blähungen und Durchfall.

Orangefrucht

(*Aurantii fructus*)

Orangeschalen

(*Aurantii pericarpium*)

Der aus China stammende Orangenbaum mit seinen sogenannten Chinaäpfeln, der Orange, ist dort bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. nachweislich genutzt worden. Die Pflanze breitete sich früh über Indien bis nach Babylon aus, und soll die hängenden Gärten von Semiramis geschmückt haben. Die süßen Orangen kamen 1548 auf den europäischen Markt, wo sie dann Apfelsinen, „Ap-



Frucht- und Samengewürze



fel aus China“, genannt wurden. Da es in Mitteleuropa zu kalt für den Anbau der Orangen ist, wurde im Zeitalter des Sonnenkönigs Ludwig XIV. in Frankreich, die Orangerie erfunden. Sie gilt als die Frühform des Gewächshauses.

Für das Würzen werden die unbehandelten Apfelsinenschalen gerieben bzw. getrocknet und gemahlen. Das Schalenprodukt wird für Backwaren und Süßspeisen verwendet. Die Orange ist nicht nur ein ausgezeichnete Förderer der Verdauung, Magen, Leber und Darm haben gleichermaßen Nutzen davon. Der hohe Gehalt an Vitamin C ist wertvoll für die Erhaltung der Gesundheit.

Paprikafrucht

(*Capsici fructus*)

Bei der zweiten Entdeckungsreise des Christoph Kolumbus gehörte ein Arzt, Dr. Chana aus Sevilla, zu seinen Reisebegleitern. Durch diesen gelangte um 1494 Paprika nach Europa. Der Name Capsicum ist griechischer Herkunft und bezieht sich auf die kapselähnliche Form der Paprikaschote, wie aber auch auf den scharfen Geschmack. Nachdem dieses Gewürz und Gemüse im Gartenanbau gezogen wurde, erfolgte nach jahrhundertelanger Arbeit die entgeltliche Kultivierung der Zuchtpflanzen. Der ungarische Biochemiker Dr. Albert Szent-Györgyi entdeckte das Vitamin C im Paprika und wurde dafür 1937 mit dem Nobelpreis für Chemie ausgezeichnet. Wesentlich für die Verwendung des Paprika ist die Schärfe. Die Abstufungen in der Farbe, im Schärfegrad und dem Aroma werden durch die mengenmäßig variierten Zugaben von gemahlene Samen und Scheidewänden der Frucht erreicht. Mit Paprika würzt man Suppen, Soßen, Fleischgerichte, Geflügel, Salate und viele Wurstsorten. Der hohe Vitamin C-Gehalt und die appetitanregende Wirkung macht Paprika zu einem der gesündesten Küchengewürze.

Schwarzpfefferfrüchte

(*Piperis nigri fructus*)

Die früheste Erwähnung des Pfeffers findet man in alten sanskritischen Schriften. Aus dem indischen stammt auch der Name des Pfeffers, den man „Pipali“ nannte. Die Perser machten daraus „Pipari“. Später wurde dieser Name von den Griechen in „Peperi“ abgewandelt, woraus sich dann für das deutsche Sprachgebiet das Wort „Pfeffer“ entwickelte.

Der Pfeffer ist das bei weitem populärste aller Gewürze, ja es ist das Symbol des Gewürzhandels schlechthin.

Weißer, schwarzer und grüner Pfeffer sind die verschiedenen reifen Früchte desselben Strauches.

In der Küche gilt für Pfeffer allgemein: Weißer Pfeffer für helle Speisen, also Suppen, Soßen, Geflügelgerichte, Champignons und Reissalate. Wenig Pfeffer erzielt mehr Wohlgeschmack und Bekömmlichkeit als zuviel. Beim Einlegen von Gurken und Heringen, sowie zur Wurstbereitung verwendet man ganze Körner. Pfeffer regt die Verdauungssäfte besonders lebhaft an, und macht schwer verdauliche Speisen bekömmlicher. Er wirkt allgemein appetitanregend und kreislauffördernd.

Schwarzer Senfsamen

(*Sinapsis nigrae semen*)

Das Gewürz Senf entsteht aus den Samen des schwarzen Senf, der aus dem Mittleren Osten, sowie dem Weißen Senf, welcher wahrscheinlich aus dem Mittelmeerraum kommt. Senf wurde vor mehr als 2 000 Jahren erwähnt und damals als Gewürz und Heilmittel verwendet.

Karl der Große beschrieb den Senfanbau in seiner „Capitulare de villis“. Das lateinische „Sinais“ lieferte auch den Namen. Es wurde im griechischen zu „Sinap“, im Althochdeutschen zu „Senaf“ und im Neuhochdeutschen schließlich zu „Senf“.

Senfkörner sind die Samen, aus denen man ja nach Geschmackzuta-

ten milden, scharfen oder süßen Senf herstellt. Marinaden, Saucen, Wurst, Fleisch- und Fischgerichte erhalten durch Senf einen aparten Geschmack.

Die pulversisierten Senfkörner wurden früher von den Ärzten als Medizin gegen Gicht, Hexenschuß und Nervenentzündungen verwendet. Mit Harz als Bindemittel wurde das Pulver auf Papier geklebt, getrocknet und von den Apotheken als Senfpflaster verkauft.

Vanillefrüchte

(*Vanillae fructus*)

Als die Spanier Mexiko eroberten, erfuhr Europa zum erstenmal von der Vanille. Die Azteken würzten damit ihre Schokoladengetränke und verwendeten Vanille als eine Art Parfüm, sowie als Arzneimittel. Den mexikanischen Namen „Tlilxochitl“ wandelten die Spanier in Anlehnung an das Wort „Vainilla“ = Schötchen ab. Im Jahre 1864 gelang der Anbau von Vanille auf der französischen Insel Bourbon (heute Reunion), woher auch der Name der „Bourbon-Vanille“ stammt.

Das unvergleichliche Aroma der Vanille nennt man noch heute „Königin der Gewürze“. Die Vanille wird vorzugsweise zur Geschmacksveredlung von Süßspeisen verwendet. Auch Eingemachtes, Kuchen und Gebäck wird mit Vanille gewürzt. In der Heilkunde wirkt die Vanille nervenstärkend, windtreibend und verbessert die Nierentätigkeit.

Wacholderbeeren

(*Juniperi fructus*)

Der Wacholderstrauch wächst in ganz Europa. Der Gebrauch von Wacholder als Gewürz, Heil- und mystisches Zaubermittel ist sehr alt. Bereits vor 3 500 Jahren machte man in Ägypten aus verschiedenen Kräutern und Wacholderbeeren ein Mundwasser. Zusammen mit Anis wurden Räucherungen gegen Pest und andere Epidemien vorgenommen. Man räucherte auch die Zimmer von Kranken mit Wacholder



Rinden-, Wurzel- und Zwiebelgewürze

aus. Zum Würzen von Soßen, Fleischgerichten, Fischsud, Marinaden und Suppen wird Wacholder verwendet. Die Getränkeindustrie nutzt diese Würze z.B. bei dem Wacholderschnaps und dem Steinhäger.

Zitronenschale

(*Citri pericarpium*)

Die Zitrone stammt vermutlich aus dem Gebiet zwischen Himalaja und Südchina. Um 500 v.Chr. erwähnte sie Konfuzius, also war sie zu dieser Zeit in China bekannt. Im 1. Jahrhundert n.Chr. ist die Zitrone als beliebte Frucht auf römischen Mosaiken dargestellt. Der indische Name „Limu“ wurde von den Arabern in „Limun“ und später von den Italienern in „Limon“ abgewandelt. Dieser Name hat sich außer im germanischen Raum und in Frankreich (Citron) überall durchgesetzt. Der Maler Albrecht Dürer dürfte als erster Mitteleuropäer die Zitrone in seinem Tagebuch von 1520/21 erwähnt haben.

Das saftige Fruchtfleisch enthält die nach der Pflanze benannte Zitro-

nensäure und viel Vitamin C, welches besonders für Salate und Zuckerguß geeignet ist. Als reines Küchengewürz dient die geriebene Schale von frischen unbehandelten Zitronen.

In der Volksmedizin schätzt man die Zitrone als appetit- und verdauungsanregendes Mittel.

Rindengewürze

Zimtrinde

(*Cinnamomi cortex*)

Der Zimt stammt vom immergrünen Zimtbaum und ist keine Frucht, sondern die von der Außenhaut befreite Innenseite der Rinde, die sich von selbst zusammen rollt. Wir kennen vor allem den Ceylon- oder Kanneel-Zimt (*Cinnamomum verum*) und den China- oder Cassia-Zimt (*Cinnamomum cassia*). Um 2800 v.Chr. wurde diese Pflanze bereits vom chinesischen Kaiser Schennung genannt. Der berühmte Arzt Hippokrates hebt die medizinische Bedeutung des Zimt hervor, und Theophrastos, rühmt etwas später

den Zimt als köstlichstes Gewürz, vor allem zum Wein. Die Venezianer führten den Begriff „Canella“ = Röhren für alle Zimtgattungen ein.

Der Zimt ist in der deutschen Küche ein sehr beliebtes und viel gebrauchtes Gewürz. Süßspeisen, Soßen und Gebäck gibt er eine geschmackvolle Abrundung. Bevorzugt wird Zimt zum Einmachen von Früchten verwendet.

Die Zubereitung von Lebkuchen und den duftenden Zimtsternen ist ohne Zimt nicht möglich. Punsch und Glühwein gibt der Zimt sein unvergleichliches Aroma. Fast alle Speisen die Zimt benötigen, sind auch für Kinder sehr bekömmlich. Zimt wirkt antiseptisch, gegen Blähungen und Durchfall, ist krampflösend, wirkt regulierend auf den Menstruationszyklus und hilft bei Erkältungskrankheiten.

Wurzel- und Zwiebelgewürze

Ingwerwurzel

(*Zingiberis rhizoma*)

Ingwer wurde bereits von den Indern und Chinesen geschätzt. Konfuzius lobte die Heilkraft des Ingwer und noch heute steht dieses Gewürz in Asien als Aphrodisiakum hoch im Kurs. Der venezianische Weltreisende Marco Polo (1254–1324) berichtete, daß er den Ingwer während seines Aufenthaltes in Indien kennenlernte.

Der lateinische Name Zingiber kommt aus dem Sanskrit „Singibera“, was „wie ein Horn geformt“ bedeutet, da die Wurzelform an ein Hirschgeweih erinnert. Nach Deutschland dürfte der Ingwer im 9. Jahrhundert gekommen sein. Der Ingwer war so beliebt, daß z.B. die Baseler Gasse der Gewürzhändler nach dem Ingwer in „Imbergasse“ getauft wurde. Fisch- und Fleischgerichte in Asien erhalten immer eine Prise Ingwer. Ingwer macht auch das Fleisch zart. Kandierter Ingwer, besonders mit Marzipan und Schokolade ist ein beliebtes Konfekt.



Bei Blähungen und schwachen, nervösen Magen kann der Ingwer hilfreich sein. Er wirkt generell appetitanregend und aktiviert die Verdauungsorgane.

Knoblauchzwiebeln

(*Allii sativi bulbosus*)

Der Knoblauch ist eine sehr alte Kulturpflanze. Vermutlich ist seine Heimat Zentralasien. In der Zeit um 2500 v. Chr. wird Knoblauch zum erstenmal bei den Sumerern auf Schrifttafeln erwähnt. Aus den Schriften des Herodot ist bekannt, daß die Arbeiter beim Bau der Pyramiden mit Knoblauch gewürzte Speisen erhielten, um sie bei bester Gesundheit zu halten. Pythagoras bezeichnete den Knoblauch schon als „König der Gewürze“. Hippokrates, der Vater der Medizin, setzte Knoblauch gegen Wurmerkrankungen ein. Dioskurides rühmt ihn als Mittel gegen Wurmbefall. Daß der Knoblauch antibakteriell wirkt, wurde erstmals 1848 von Louis Pasteur (1822–1895) bewiesen.

Der Knoblauch als Gewürz erfreut sich wachsender Beliebtheit bei Hammelfleisch und fetten Braten, sowie für Salami-, Cervelat- und Jagdwurst. Ein Hauch Knoblauch verfeinert Salate aller Art.

Medizinisch hat Knoblauch vielseitige Bedeutung, und wird besonders für die Blutdrucksenkung und zur Linderung bronchialer Leiden verwendet. Der Knoblauch steigert auch die körpereigenen Abwehrkräfte und wird wegen seiner blutreinigenden und gefäßerweiternden Wirkung bei Arterienverkalkung empfohlen.

Küchenzwiebel

(*Allii cepae bulbosus*)

Die Zwiebel gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt. Sie stammt vermutlich aus den Steppengebieten Asiens wo sie bereits in prähistorischer Zeit angebaut wurde. Alte ägyptische Wandmalereien und Fresken zeigen Darstellungen von dieser Kulturpflanze.

Die Zwiebel ist in all ihren Variationen das wichtigste Würzgemüse auf der Welt. Die besondere Eigenart der Zwiebel läßt sich auch aus Zitaten wie z.B. des Friedrich von Schiller (1759–1805) erkennen: „Auf das Unrecht, da folgt das Übel, wie Tränen auf den herben Zwiebeln“.

Alle Zwiebelarten enthalten nahrungshafte Mengen Vitamin C. Ob roh, geröstet oder gekocht; ob in Scheiben oder fein zerkleinert, ob im Schmalz oder Salat, die Zwiebel verfeinert und verbessert jede Speise. Im allgemeinen gehören Zwiebeln zu Rostbraten und Zwiebelkuchen.

Die Zwiebel feingehackt mit Zucker oder Honig leicht gekocht, dann geseiht, wird heute noch bei Erkältungen und Grippe angewendet. Zwiebeln sind wassertreibend, bakterienhemmend und appetitanregend.

Anmerkung

Wie dieser Beitrag demonstriert, ist diese Thematik als eigenständige Sammlung, aber auch als Gliederungspunkt für andere thematische Sammlungen wie z.B. Botanik, Landwirtschaft, Heilpflanzen, Pharmazie, Haushalt usw. zu betrachten. Daraus resultierenden dann auch die unterschiedlichsten Gliederungsmöglichkeiten wie z.B. nach

Pflanzenfamilie (Kaperngewächse, Kreuzblütler, Liliengewächse, Lippenblütler usw.)

Pflanzenorganen (Blatt- und Krautgewürze, Blütengewürze, Rindengewürze usw.)

Inhaltstoffe (Ätherische Öle, Senfglykoside, schwefelhaltige Stoffe usw.)

Gewürze von A–Z (Anis Zwiebel)

Küchengewürzmittel (Kräuter, Trockengewürze, geschmackgebende Zutaten usw.)

Gewürzverwendung (Fleischgerichte, Fischgerichte, Süßspeisen, Getränke usw.)

Arzneigewürze (die wichtigsten Gewürze und ihre medizinische Anwendung)

Hohe Auszeichnung für den Ehrengewählten der „ArGe LOK-NOT“ Herbert Stephan!

In Anerkennung um seine Verdienste um die Stadt Karlsruhe, um den Sport und die Philatelie wurde Herbert Stephan, dem langjährigen Vorsitzenden und heutigen Ehrengewählten der ArGe Lokalausgaben, die vom Bundespräsidenten verliehene Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland vom Ersten Bürgermeister der Stadt Karlsruhe übergeben. Wir gratulieren! -red.

Wird der Aufbau eines Ausstellungsexponates angestrebt, sind unbedingt die von der FIP vorliegenden „Richtlinien für thematische Exponate“, sowie die von kompetenten Motivexperten ausführlich besprochenen Details (1–3) zu beachten. Bezüglich der Sach- und Fachliteratur empfehlen sich folgende (4–8) Publikationen.

Literatur:

1. Maas, J.: Der Aufbau thematischer Exponate, Archiv – Philatelistische Schriftenreihe, Heft 2, Verband der Philatelisten in Nordrhein-Westfalen, 1991
2. Schlunegger, E.: Motivkontakt, Schriftenreihe des Schweizerischen Motivsammler-Verein Heft 24, 1990
3. Siem, T.H.: Der Plan in der thematischen Philatelie, Eigenverlag, Rozen-daal (Holland), 1990
4. Glatzel, H.: Die Gewürze – Ihre Wirkung auf den gesunden und den kranken Menschen – Nicolaische Verlagsbuchhandlung, Herfort, 1968
5. Gööck, R.: Das Buch der Gewürze, Mosaik-Verlag, Hamburg, 1965
6. Pahlow, M. und Pahlow, U.: Richtig würzen – Gesünder Leben, Econ-Taschenbuchverlag, Düsseldorf, 1986
7. Waldegg, M.: Gesund durch Gewürze, Mosaik-Verlag, Frankfurt, 1968
8. Stobart, T.: Gewürz-Lexikon, O. Meier Verlag, Ravensburg, 1987

Eva Mandler,
Oberkochen