Eberhard Teuscher: Gewürzdrogen: Ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003. ISBN 3-8047-1867-1, 468 S., gebunden. Euro 108.–/CHF 172.80.

Das Wissen vom Würzen. Ein wissenschaftliches Handbuch für die Küche

Die Bildung von Aromen in der Pflanze geht mit Abbauprozessen einher. Im Blühen, Fruchten und Reifen treten die aufbauenden, synthetisierenden Stoffwechselvorgänge zurück und die gebildeten Substanzen werden unter dem Einfluss von Licht und Wärme umgestaltet. Zu diesen Prozessen gehört die Ausbildung von Qualitäten wie Duft und Geschmack, deren Träger meist Abbaustufen von Stoffwechselprodukten sind. In seiner «Dynamischen Ernährungslehre» schreibt G. Schmidt: «Die Bildung von Aromaträgern imitiert gleichsam einen Prozess, der sich verinnerlicht in der Bewusstseinsfähigkeit des Menschen darstellt.» Er bezieht sich hier darauf, dass die menschlichen Denkkräfte aus geisteswissenschaftlicher Sicht verwandelte Wachstumskräfte sind und Bewusstsein erst im Zusammenhang mit dem Zurückdrängen der Lebensorganisation entsteht.

Die Aromen sind die Komponente der Nahrung, die uns wach macht für die Qualität. Sie steigern den Genuss am Essen und fördern die Bekömmlichkeit, indem sie spezifische Kompositionen der Verdauungssäfte initiieren. In diesem Sinne kommt den Gewürzen eine wesentliche Bedeutung in der menschlichen Ernährung zu, obwohl sie mengenmäßig nur einen kleinen Teil derselben ausmachen. Wie die Hefe den Teig, so erschließt die Prise Gewürz das ganze Gericht und gibt ihm eine neue Bedeutung für den Organismus. Es lohnt sich also, sich mit einem Buch zu beschäftigen, in dem vielschichtige Informationen zu über 80 weltweit verwendeten Gewürzpflanzen zusammengetragen sind.

In seinem 2003 erschienenen Handbuch «Gewürzdrogen» präsentiert Eberhard Teuscher Gewürze aus naturwissenschaftlicher und medizinischer Sicht, bietet aber neben botanischen und pharmakologischen Gesichtspunkten auch Tipps für Anbau und Verwendung der Gewürze – bis hin zu Rezepten, die zum Ausprobieren einladen.

«Ajowan» – schon der Name der ersten Pflanze weckt in mir die Vorstellung von fernen fremden Ländern. Das Foto der zum Würzen verwendeten Pflanzenteile zeigt gefurchte Samen, kümmelähnlich, aber viel rundlicher. Die abgebildete blühende Pflanze weist deutlich ihre Zugehörigkeit zu den Doldenblütlern aus, die mit Dill, Kerbel und Petersilie einen wichtigen Anteil auch der einheimischen Kräuter stellen. Ajowan aber wächst wie Asant und Kreuzkümmel nur in tropischem Klima, das Hauptlieferland ist Indien. Dort wird das Gewürz, dessen Geruch als thymianähnlich beschrieben wird, sehr häufig zum Aromatisieren von scharfen Gerichten eingesetzt.

LiebhaberInnen der orientalischen Küche können in diesem Buch erfahren, was die Kochbücher verschweigen: wie die Gewürzpflanze aussieht, wo sie wächst, wel-

che Pflanzenteile verwendet werden und zu welcher Familie sie gehört. Wussten Sie z. B. schon, dass Galgant, Curcuma und Kardamom alle Ingwergewächse sind? Dass von den ersten beiden Wurzelrhizome gemahlen werden, Kardamom aber aus getrockneten Samen gewonnen wird? Man lernt, warum Curry nicht gleich Curry ist und welche je nach Region unterschiedlichen Pflanzen dazu gemischt werden. Oder dass der seit der Kindheit vertraute Zimt aus der Innenrinde von den ein- bis zweijährigen Wurzelschösslingen eines sechs bis zwölf Meter hohen, lorbeerverwandten Baumes gewonnen wird.

Auch über altbekannte einheimische Gewürzpflanzen ist Neues zu erfahren. Die Vielfalt der therapeutischen Wirkungen der Speisezwiebel könnte man von keinem noch so raffiniert komponierten synthetischen Medikament erwarten. Die Hemmung der Thrombozytenaggregation, eine Senkung des Fettspiegels im Blut und blutzuckersenkende Effekte wurden in Tierversuchen nachgewiesen. Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass Zwiebelgenuss das Risiko mindert, an Magen- und Speiseröhrenkrebs zu erkranken. Außerdem ist belegt, dass die Einnahme von Zwiebelextrakten antiasthmatisch wirkt. Es wird deutlich, dass man über eine gezielte Ernährung so manchem Zivilisationsleiden entgegenwirken kann.

Zu jeder Monographie findet sich ein ausführliches Literaturverzeichnis, und am Ende des Buches gibt es ein Verzeichnis kapitelüberschreitender Bücher und Monographien.

Wie finde ich mich als Kunde im Dschungel der Handelsbezeichnungen zurecht? Wie prüft der Händler die Reinheit der eingekauften Drogen, und welche rechtlichen Bestimmungen gelten für den Handel? Solche Fragen werden im einleitenden allgemeinen Teil des Buches behandelt. Hier erfährt man auch, dass die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe innerhalb der gleichen Pflanzenart variiert und oft genetisch bedingt ist. Das bedeutet für die Züchtung, dass eine strenge Auslese in Bezug auf das Aroma erfolgen muss, oder für den Anbau, dass nur die vegetative Vermehrung einer besonders aromatischen Pflanze eine gleichbleibende Geruchs- oder Geschmacksqualität gewährleistet. Wer an der Chemie der Aromen interessiert ist, findet die wichtigsten Verbindungen in Hauptgruppen unterteilt und in Formeln dargestellt.

Die meisten Gewürzkräuter sind zugleich Heilpflanzen. Neben den appetitanregenden und verdauungsfördernden Wirkungen gibt es eine Reihe von physiologischen Effekten, die von zahlreichen Gewürzpflanzen ausgehen und im allgemeinen Teil beschrieben werden. In den Pflanzenmonographien sind sie im Einzelnen mit Hinweisen auf die entsprechenden Forschungsarbeiten aufgeführt. Auch der Anatomie und Physiologie unserer Geruchs- und Geschmacksorgane, die uns die für das Würzen entscheidenden sinnlichen Qualitäten vermitteln, ist ein Kapitel gewidmet.

Für Anbau, Pflege und Ernte von mehr oder weniger einheimischen Gewürzkräutern gibt es allgemeine Hinweise, ebenso für die Lagerung der Gewürze und ihren möglichen Einsatz zur Haltbarmachung von konservierten Speisen.

Eine detaillierte Zusammenstellung von gebräuchlichen Gewürzmischungen und ein ausführliches Sachregister runden das Handbuch ab. Es ist übersichtlich und für