

## Gewürze – Warenkunde

| Sorte / Art | Gäste-Kommunikation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tipps für die Küche                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Paprika     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterscheidung: süß, geräuchert, scharf</li> <li>• Muss direkt nach der Ernte bei mittlerer Temperatur getrocknet werden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Einkauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichst hoher ASTA-Wert (Farbintensität) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Supermarkt: 100 bis 110</li> <li>○ Gourmet-Paprika: ab 150</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Zubereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht zu stark erhitzen, da er sonst bitter werden kann</li> <li>• am Ende des Garvorgangs hinzufügen, um das Aroma zu erhalten</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| Pfeffer     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwarzer Pfeffer: die Körner werden unreif geerntet und getrocknet; ist am schärfsten</li> <li>• Grüner Pfeffer: wird unreif geerntet und eingelegt</li> <li>• Weißer Pfeffer: wird reif geerntet und das Fruchtfleisch wird entfernt; so bleibt nur der weiße Kern übrig</li> <li>• alle stammen von der Pflanze Piper Nigrum</li> <li>• In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Pfeffer zur Behandlung von Krankheiten wie Asthma oder Grippe verwendet</li> </ul> | <p><b>Einkauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Ursprünge: Süd-Indien (Malabar Pfeffer), Kambodscha (Kampot Pfeffer), Indonesien (Lampong Pfeffer, Langpfeffer und Kubebenpfeffer), Sri Lanka (weißer Pfeffer)</li> </ul> <p><b>Zubereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erst kurz vor der Anwendung mahlen</li> <li>• Bei Schmorgerichten Pfeffer erst zum Ende der Garzeit hinzufügen, um Bitterkeit zu vermeiden; Alternativ direkt vor dem Servieren frisch mahlen</li> <li>• Weißer Pfeffer: für weiße Soßen oder Süßspeisen z.B. Cookies</li> </ul> |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurkuma     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurkuma muss unmittelbar nach der Ernte sorgfältig gekocht, geschält, getrocknet und gemahlen werden – nur so bleiben die ätherischen Öle, der typische Geschmack und die intensive Farbe erhalten</li> <li>• Regt die Verdauung an und hat positive Effekte auf den Magen-Darm-Trakt</li> </ul> | <p><b>Einkauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Herkunft: Indien &amp; Kambodscha – bekannt für besonders aromatische, intensiv gelb-orange Rhizome</li> <li>• grauer oder matter Ton ist ein Hinweis auf schlechte Trocknung oder Oxidation</li> <li>• Entwickelt beim Kochen eine tiefe, goldene Farbe und ein komplexes Aroma</li> </ul> <p><b>Zubereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit etwas Fett und Pfeffer kombinieren, um die Bioverfügbarkeit von Curcumin zu erhöhen</li> <li>• Idealer Begleiter für Currys, Reisgerichte, Gemüsepfannen, Suppen &amp; Goldene Milch</li> <li>• Kann auch roh in Smoothies, Joghurt oder Dressings verwendet werden</li> </ul> |
| Kreuzkümmel | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzkümmel ist eine sehr empfindliche Pflanze – wenn bestimmte Bedingungen nicht erfüllt sind, wächst sie nicht</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <p><b>Einkauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Herkunft: Rajasthan (Indien) – Jodhpur gilt als die Hauptstadt des Kreuzkümmels</li> </ul> <p><b>Zubereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kann einen pfeffrigen, würzigen Nachgeschmack haben, der sich beim Kochen intensiviert</li> <li>• gerösteter Kreuzkümmel entwickelt ein milderes, rundes Aroma, das die Bitterkeit reduziert</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zimt   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterscheidung: Ceylon-Zimt (weniger Cumarin, süße Gerichte) / Cassia-Zimt (höherer Cumarin-Anteil, herzhaftere Gerichte)</li> <li>• Wird aus der Rinde von Zimtbäumen gewonnen</li> <li>• Ceylon-Zimt gilt als besonders hochwertig</li> <li>• Soll antioxidativ und entzündungshemmend wirken – beliebtes Hausmittel z.B. für die Verdauung</li> </ul> | <p><b>Einkauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Herkunft: Sri Lanka</li> </ul> <p><b>Zubereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• am Ende der Garzeit hinzufügen, um das feine Aroma zu bewahren</li> <li>• kann vor der Verwendung in Milch oder heißem Wasser aufgegossen werden; so entfaltet sich das volle Aroma</li> <li>• Harmoniert besonders gut mit Honig, Trockenfrüchten, Vanille und Zitrusfrüchten</li> </ul> |
| Sumach | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stammt aus der orientalischen Küche und wird vor allem in der Türkei als Tischgewürz verwendet</li> <li>• Wird auch „Sizilianischer Zucker“ genannt</li> <li>• Pflanze: Sumach wird aus der roten Steinfrucht des immergrünen Färberbaums gewonnen</li> </ul>                                                                                            | <p><b>Zubereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• am Ende der Garzeit hinzufügen, um das feine Aroma zu bewahren</li> <li>• passt gut zu Schmorgerichten mit Rind, Lamm oder Fisch oder als Döner-Gewürz</li> <li>• wird oft mit Salz vermischt (→ Tischgewürz)</li> <li>• wird oft als Alternative zu Zitronensaft oder Essig verwendet</li> </ul>                                                                                                 |