

Die Aromaküche

Claudia Nietzel

Wer liebt ihn nicht, den scharf und hell duftenden Ingwertee, während draußen Wind und Regen toben? Ingwer, Pfeffer, Zimt – vor Jahrtausenden mit Gold aufgewogen, Quelle des Reichtums von Venedig, Ursache von Kriegen und weiten Seefahrten. Eine heilende Wirkung sollen Gewürze haben, ihre Schärfe die Lebensgeister wecken – das gilt bis heute.

Ingwer ist praktisch eine Universalmedizin, er wirkt unterstützend auf das „Magenfeuer“, stärkt die Immunkraft, wirkt gegen Brechreiz und Reisekrankheit. Er bewegt, steigt hoch, treibt den Schweiß aus den Poren, befreit und regt den Appetit an. Gewürze haben Sonnenkraft in sich – gerade gut in der dunklen Jahreszeit.



Die Wärme von Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel und Chili hilft gegen Erkältungen und stärkt den Kreislauf.

Knoblauch hilft den Zellen, Unnötiges loszulassen, er reinigt und verjüngt.

Korianderkörner sind ein Lieblingsgewürz der zypriotischen Küche, sie garnieren gebratenes Fleisch mit ihrem wunderbaren Duft.

Kreuzkümmel oder Cumin ist ein typisch orientalisches Gewürz, ein wenig bitter und pfeffrig und so eigen, dass wenig genügt.

Chilies oder Cayenne kamen erst später zu uns, nach der Entdeckung der Neuen Welt. Ihre feurige Kraft sollte wohl dosiert werden, um die Hitze nicht zu hoch steigen zu lassen. Für Ewigfröstelige oder Vegetarier sind heiße Gewürze jedoch gerade das, was Kraft und „Yang“ gibt, wie die Chinesische Medizin sagt.

Gewürze für Leib und Seele

Winter ohne Vanille, Zimt und Kardamom sind kaum vorstellbar. Süße Düfte von Gebäck erinnern an die Küche der Kindheit.

Zimt stärkt die Abwehrkräfte – der erfahrene Heilpraktiker Dr. Max Amman in München verordnet Kindern mit Halsentzündungen den reichlichen Genuss von Zimsternen! Tatsächlich gilt die Zimtrinde in der Traditionellen Chinesischen Medizin als wärmende und vitalisierende Heilpflanze, häufig eingesetzt bei Erkältungen.



Auch die **Vanille** stammt aus der Neuen Welt. Die Azteken verfeinerten ihre Schokolade mit ihr, Spanier brachten sie nach Europa. Das reiche Aroma der Vanille wirkt gemütsaufhel-



lend – synthetisches Vanillin kann da kaum mithalten. Gönnen Sie sich deshalb ein kleines Glas mit pulverisierter echter Bourbon-Vanille, dann haben Sie das Gute immer griffbereit für Desserts oder Saucen.

Kardamom gehört zu den ältesten und wertvollsten Gewürzen der Welt. Sehr lecker ist eine Prise Kardamom im Kaffee. Birne mit Kardamom und Honig überbacken gilt in der Chinesischen Medizin als Lungentonikum!

Rezepte:

Zimtsuppe (nach Ursel Bühring)

1 Esslöffel Gewürznelken und 1 Zimtstange in ¼ l Wasser ¼ Stunde sanft köcheln.
2 getrocknete süße Feigen und ca. 5 cm kleingeschnittene Ingwerwurzel zugeben, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und von diesem Gewürzkonzentrat jeweils 2 Teelöffel auf 1 Tasse heißes Wasser geben. Morgens und abends schluckweise trinken. Das sollte jede Kälte aus dem Leib vertreiben!

Pikantes Wintergemüse aus dem Ofen

Machen Sie einen Ausflug auf den Wochenmarkt, entdecken Sie die Vielfalt der Wintergemüse: Pastinak, Möhren, Rote Beete, Kleine Rübchen, Zwiebeln, Kürbis, Topinambur... Alle können Sie zum würzigen Backgemüse adeln. Zutaten:

Für 4 Personen ca. 1 kg Wintergemüse
5-6 Esslöffel Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Chilipulver,
3-4 Knoblauchzehen, 2 TL Koriander,



1 TL Salz, Saft einer halben Zitrone
Das Gemüse schälen, Topinambur und Hokkaido Kürbis nur waschen und mit Schale verarbeiten. Alles in gleich große Stücke schneiden, ca. 3-4 cm groß; Möhren in halb so große Stücke, sie garen langsamer. Die Gemüse auf dem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen. Den Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 200 Grad vorwärmen. Die Marinade vorbereiten: Olivenöl, gepressten Knoblauch, Salz, Saft einer halben Zitrone, Kreuzkümmel,

Koriander und Chili miteinander verrühren. Meine Empfehlung: Kreuzkümmel und Koriander als ganze Körner kaufen und frisch mörsern, das Aroma ist unvergleichlich! Die Marinade über das Gemüse gießen und mit den Händen (Olivenöl pflegt die Haut) untermischen, so dass alle Scheiben gut mit Öl überzogen sind. Ungefähr 40 Minuten backen, bis die Stücke weich, süß und von Aromen durchdrungen sind... Eine wunderbare Winterbeilage für Fleisch- und vegetarische Gerichte, mit CousCous, Polenta oder Reis. Dieses Gericht wärmt und macht zufrieden, es ist eine essbare Erkältungsprophylaxe. Die Gewürze stärken die Verdauungskraft und bringen das innere Feuer zum lodern. Auch eine gute Vorbereitung für eine Liebesnacht...



Claudia Nietzel
5 Elemente Köchin

Ausbildung 2002 im Five Seasons Restaurant Köln sowie in Ernährungsberatung nach den 5 Elementen bei Sooni, Köln.
Leitet seit 2003 Kochkurse.
2006 Gründung der Kochschule „Kochlust“ in Wittnau.

Tel. 0761/137 51 72
www.kochlust.info

Fotos: Leopold Rombach, St. Peter