

# Bouquet garni : Seite für die Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **72 (2001)**

Heft 2

PDF erstellt am: **15.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

De gustibus non est disputandum

# ÜBER GESCHMACK SOLL MAN NICHT STREITEN

Von Simone Gruber

**Was wir als Geschmack bezeichnen, ist in Wirklichkeit das «Aroma», welches aus dem Zusammenspiel zwischen Geschmacks- und Geruchssinn resultiert. Ebenso gehören andere Geschmackserfahrungen wie das Brennen von Chili, die Stärke kräftiger Minze, das Sprudeln kohlesäurehaltiger Getränke oder auch die Beschaffenheit und die Temperatur zum abgerundeten Bild. Unsere Vorlieben für Essen resultieren aus einem komplexen Wechselspiel vieler Faktoren – auch des Alters!**

Das Aroma der Speise ist für uns ausschlaggebend bei der Essensauswahl. Weil wir mit Informationen über Ernährung überhäuft werden, glauben wir aber oft, dass gesunde Ernährung gut schmeckendes Essen ausschliesst. Dass dies nicht so ist, haben unsere Urahnen bereits gewusst. Wenn bei Ihrem nächsten Pizzeria-Besuch ein Kellner mit seiner halbmeterlangen Pfeffermühle an Ihren Tisch kommt und fragt: «noch etwas frisch gemahlene Pfeffer?», dann können Sie sich wahrscheinlich kaum vorstellen, dass der Inhalt dieser Pfeffermühle in früheren Zeiten mehr Wert hatte als heute Ihr Auto.

## Pfeffer – der gesunde Scharfmacher

Pfeffer war schon immer eines der kostbarsten Dinge auf unserem Planeten. Er war eines der ersten Gewürze, das uns aus dem Morgenland erreichte und das schärfste verfügbare Gewürz bis Ende des Mittelalters. Die noch schärfere Chilischote trat ihren Siegeszug erst nach Entdeckung Amerikas an.

Pfeffer ist zwar scharf, aber bezüglich Aroma neutral genug, um pikanten Gerichten eine feurige Note zu verleihen. Das macht das Kochen mit Pfeffer zu einer lust- und genussvollen Beschäftigung. Wer spielt schon nicht gerne mit dem Feuer?

Für das brennend scharfe Aroma des schwarzen Pfeffers ist die Alkaloid-ähnliche Verbindung Piperin verantwortlich. Schwarzer Pfeffer enthält bis zu drei Prozent ätherische Öle. Diese ergänzen und runden das Aroma ab. Die Aromen des Pfeffers sind sehr flüchtig. Aus diesem Grunde sollte er erst kurz vor der Verwendung gemahlen oder zerstoßen werden.

Bei allen vier Pfeffersorten (schwarzer, grüner, roter und weisser Pfeffer) handelt es sich um die in verschiedenen Reifegraden geernteten Früchte der bis zu 9 m hohen Kletterpflanze *Piper nigrum*. Diese Kletterpflanze schlingt sich an hohen Baumstämmen empor.

## Der Pfeffer hat auch gesundheitsfördernde Wirkungen

So ist er leicht fiebersenkend, verdauungsfördernd und wirkt gegen Blähun-

gen. Allerdings sollten Menschen mit Krampfadern und Hämorrhiden den Konsum etwas einschränken.

Neben dem Pfeffer gibt es noch viele weitere gesunde und sehr aromatische Gewürze – oder eben auch Gewürzkräuter. So zum Beispiel der Thymian. Sein unvergleichlich aromatischer Duft erinnert an die Strauchheiden der Berge in den Mittelmeerländern und an die Speisen der Mittelmeerküche. Thymian ist vorwiegend im Mittelmeerraum beheimatet, obwohl es weltweit mehrere hundert verschiedene Sorten, Unterarten und Hybriden gibt.

## Thymian weckt die Lebensgeister

Der Thymian entfaltet eine heilkräftige Wirkung. Früher als Frauenkraut und als ein vortreffliches Mittel gegen Schüchternheit gepriesen, erstrecken sich die heutigen Anwendungsgebiete auf Hals-

## NEUSTE MELDUNGEN ÜBER DIABETES

### Mehr Esstörungen bei Diabetikerinnen

sg. Jüngere Frauen zwischen 12 und 19 Jahren mit Typ-1-Diabetes leiden gemäss einer kanadischen Untersuchung mehr als doppelt so häufig an Esstörungen als Frauen ohne Diabetes. Die häufigste Art der Störung ist abwechselnd Fasten und unkontrolliertes Herunterschlingen grosser Nahrungsmengen. Gleichzeitig wird auch die Insulinzufuhr willkürlich verändert, was zu gefährlichen Komplikationen führen kann. Ursache könnten die oft eintretende Gewichtszunahme verursacht durch die Einnahme von Insulin sein.

(Quelle: British Medical Journal, 2000, 320, 1563)

### Erhöhtes Risiko für Diabetes

sg. Erstgeborene Kinder von älteren Müttern haben gemäss einer britischen Studie ein erhöhtes Risiko, an einem bestimmten Typ von Diabetes zu erkranken. Mit jeder weiteren Geburt reduziert sich das Risiko um jeweils 15 Prozent. Das Risiko der Mutter steigt pro 5 Lebensjahre um 25 Prozent an. Damit ist das Risiko des Babys einer 45-jährigen Frau etwa dreimal so hoch wie des Babys einer 20-jährigen, im Laufe seiner Jugend an einer Zuckerkrankheit zu erkranken. Das Alter des Vaters spielt nur eine geringe Rolle. Geht man von der Tatsache aus, dass die Zahl der älteren Erstgebärenden in den letzten Jahren gestiegen ist, muss auch von einer steigenden Zahl von diabeteskranken Kindern ausgegangen werden.

(Quelle: British Medical Journal, 2000, 321, 420)

entzündungen, Husten, Bronchitis, Blähungen, Schlaflosigkeit und Schnupfen. Zerreibt man den frischen echten Thymian zwischen den Fingern, entwickelt sich ein scharfer würziger, aber dennoch warmer Duft mit einer leicht erdigen Note.

Im Altertum wuchs der Thymian auf dem Berg Hymettus bei Athen. Bei den Griechen war Thymian Sinnbild der Tätigkeit. Sein Wohlgeruch sollte den Kopf stärken, alten Menschen Lebensgeister geben und Gewandtheit, Kraft und Stärke verleihen. Als ein Sinnbild der Tapferkeit stickten im Mittelalter die Damen ihren Rittern einen von Bienen umschwärmten Thymianzweig in die Schärpe. Römische Legionäre sollen in Thymianwasser gebadet und schottische Highlander Thymiantee getrunken haben, um furchtlos zu werden.

Die Verwendung dieses stark würzenden Küchenkrautes ist vielseitig. So gibt Thymian Brühen, Füllung, Saucen, Suppen und Gemüsearten eine vortreffliche Würze. Auch zur Herstellung von Kräuterlikören, Thymianöl und Thymianessig wird er verwendet. In Shampoos, Seifen, Fusspflegepräparaten, Zahnpasten, Badezusätzen und Hustensäften finden sich Extrakte. «Bouquet garni», «fin herbes», «Herbes de Provence» wären ohne Thymian undenkbar.

Thymian lässt sich problemlos im Gericht mitkochen, ohne an Aroma einzubüßen. Er gilt als Basisgewürz in jedem Eintopf. Im Gegensatz zu vielen anderen Gewürzkräutern lässt sich Thymian ohne Aromaverlust trocknen oder tiefkühlen (ganzes Zweiglein in einem Plastikbeutel verpackt einfrieren).

### **Menschen essen nicht gerne Speisen, die ihnen nicht schmecken**

Wir alle haben individuelle persönliche Essenspräferenzen und schmecken das Essen nicht unbedingt auf die gleiche Art und Weise. Das Ausbalancieren individueller und gesundheitlicher Bedürfnisse sind Teil der Ernährungsberatung aber auch eine Herausforderung an die Köche. Gesundes und wohlschmeckendes Essen zu finden ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg einer gesunden Ernährung.

Etwa 80 Prozent dessen, was wir als Geschmack bezeichnen, ist in Wirklichkeit der Geruch. Menschen können fast 20 000 verschiedene Gerüche unterscheiden, mit jeweils mindestens 10 Intensitäten. Geruch tritt auf, wenn der Duft die in der Nasenhöhle liegenden Geruchsnerve über zwei Wege erreicht hat – Einatmung durch die Nasenöff-

### **SFA-Präventionstipp**

## **WARNUNG VOR DEM ALKOHOLTINTLING!**

### **Pilze besser nüchtern essen!**

**Es ist Pilzzeit, und viele Sammler und Sammlerinnen tragen reiche Beute heim. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne weist darauf hin, dass bestimmte Pilzsorten besser nicht zusammen mit alkoholischen Getränken konsumiert werden sollten. Wer es dennoch probiert, riskiert körperliche Reaktionen, die vom roten Kopf über Hitzewallungen bis zu Herz-Kreislaufproblemen reichen können.**

(SFA) Viele Pilzfreunde wissen, welche Funde als giftig auszusortieren sind. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass einige Pilzarten zwar essbar sind, aber besser nicht mit Alkohol zusammen konsumiert werden sollten. Die Pilzkontrollstellen in Bern, Biel und Zürich nennen drei Pilzsorten, die man ohne Alkoholbegleitung verspeisen sollte: Faltentintling (*Coprinus atramentarius*), netzstieliger Hexenröhrling (*Boletus luridus*) und keulenförmiger Trichterling (*Clitocybe clavipes*).

### **Unerwartete Reaktionen**

Beim Verzehr dieser Pilze kann es bei gleichzeitigem Alkoholkonsum noch nach drei Tagen zu rotem Kopf, Hitzewallungen, Kreislauf- und Herzproblemen kommen. Sie sind nach Auskunft der Pilzberatungen bis in den späten Herbst hinein auf Grünflächen und in den Wäldern der ganzen Schweiz zu finden. So werden die drei genannten Pilze, darunter der Faltentintling, im Volksmund auch Alkoholtintling genannt, wegen der Alkoholreaktionen von vielen Pilzkontrollstellen nicht freigegeben. Über die durch die Medien weit verbreiteten und allemal berechtigten Warnungen hinsichtlich der Psycho-Pilze, deren Wirkstoff Psilocybin bei den Konsumenten Halluzinationen auslösen können, sollten die alkoholbedingten Antireaktionen einiger einheimischer Pilze nicht vergessen werden.

Quelle: Auskunft von den Pilzkontrollstellen in Biel, Bern und Zürich.

nungen und durch den hinteren Teil des Mundes, wenn wir kauen und schlucken. Der tatsächliche Geschmack entsteht auf der Zunge. Wir werden mit 10 000 Geschmacksknospen geboren, die sich auf Zunge und im Gaumen und Rachen befinden. Wir nehmen fünf verschiedene Geschmacksrichtungen wahr: süß, sauer, salzig, bitter und «umami», der angenehme Geschmack von Glutamat, das in eiweißhaltiger Nahrung und Natriumglutamat vorkommt.

Geschmacksknospen entwickeln sich, wenn ein Fötus sieben oder acht Wochen alt ist und werden im letzten Drittel der Schwangerschaft aktiv. Gestillte Säuglinge nehmen frühzeitig eine Vielzahl von Aromen auf, da die Muttermilch diese über die von der Mutter gegessenen Nahrungsmittel und Gewürze enthält. Ob diese Geschmackserfahrungen die späteren Vorlieben beeinflussen, wird wissenschaftlich untersucht.

### **Der Geschmacksinn lässt im Alter nach**

Im Alter von etwa 60 Jahren lässt der Geschmackssinn etwas und der Geruchssinn bedeutend nach. Dies zieht meistens Appetitlosigkeit nach sich. Dies setzt ältere Menschen dem Risiko falscher Ernährung, Gewichtsabnahme und einer damit einhergehenden größeren Krankheitsanfälligkeit aus. Dem kann man mit stark aromatisierten und angenehm zubereiteten «gluschtigen» Speisen nachhelfen. Neben Gewürzen und Kräutern kann man den Aromagehalt auch mit Fruchtsäften, z.B. Zitronen, erhöhen. Daneben sollten auch Mahlzeiten zubereitet werden, die eine breite Palette von Farben und Formen für das Auge sowie eine Bandbreite an verschiedenen Beschaffenheiten und Temperaturen für die Bedürfnisse der Zunge bieten. ■