

Wir haben ja nur eine gewisse Auswahl an Lebensmitteln (sicher schon mehr als früher), trotzdem wechseln sie sich nur wenig ab. Doch mit Kräutern und Gewürzen kann man ein und demselben Gericht immer wieder eine andere Note geben.



Neben dem Geschmack haben Kräuter und Gewürze auch noch andere Aufgaben im Stoffwechsel. Ein paar wenige Beispiele möchte ich hier aufführen, sie können wirken:

appetitanregend (Basilikum), verdauungsfördernd (Estragon), beruhigend (Majoran), nervenstärkend (Lavendel), galletreibend (Kerbel), gegen Blähungen (Kümmel), krampflösend (Pfefferminze), schweißhemmend (Ingwer). Dabei sind diese Beispiele nur ein Bruchteil.



Insgesamt ist dies ein sehr weitreichendes Thema und füllt dicke (Rezept-) Bücher. Mein Anliegen war es, Sie zu ermutigen, sich mit dem Thema **würzen** mehr auseinanderzusetzen.

Wer sich hier mehr getraut, wird mit leckeren und z. T. heilenden Ergebnissen belohnt. Und vielleicht schmecken Speisen/Lebensmittel, welche man nicht so mag, anders kombiniert und anders abgeschmeckt, dann doch sehr gut.

Es wünscht Ihnen mehr Mut und Probierfreudigkeit

**Ihre Birgit Hartmann**

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf  
[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

#### Praxen

Eilenburger Str. 86 a  
04425 Taucha

Holzhäuser Str. 81  
04299 Leipzig

#### Postadresse

Rosenweg 13  
04425 Taucha

© 034298 14516  
[info@ideal-essen.de](mailto:info@ideal-essen.de)



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



VDD

Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

## Pfiffig würzen!



Ihre kompetente Ansprechpartnerin  
rund um's Thema „Ernährung“

**idealessen News**

Ausgabe 48 | November 2022 – April 2023



### **Liebe Leserinnen und Leser,**

heute geht es mir um leckeren Geschmack und das Würzen. Es gibt Haushalte, in denen gibt es nur Salz und Pfeffer, vielleicht noch Maggi-Würze. Oder der Geschmack kommt aus diversen Tütchen, welche nur noch eingerührt werden müssen. Doch wie langweilig ist das denn!? Ich denke, hier schlummert noch viel Potenzial. Doch die Ergebnisse fallen nicht vom Himmel, man muss sich mit dem Thema ein bisschen beschäftigen. Damit das mit dem Beschäftigten klappt, ist wie immer Voraussetzung, wenn sich etwas ändern soll: der gute Wille, ein ehrliches Interesse.

Ich freue mich immer, wenn ich außerhalb essen gehe, wenn der Koch (egal ob im Restaurant oder bei Freunden), ein banales Gericht so geschmacklich hinbekommt, dass es ein Erlebnis ist. Ich kann mich auch im Nachhinein lange erinnern, wenn es ganz toll geschmeckt hat. Ich frage mich, was das Geheimnis ist und versuche dann mein eigenes Glück.

Oft höre ich, dass Speisen/Rezepte nach einiger Zeit langweilig schmecken. Was am Anfang noch ganz lecker war, schmeckt nach ein paar Wochen nicht mehr, die anfängliche Begeisterung kippt und schnell ist man wieder bei dem Gewohnten. Zum einen könnte man mehr Abwechslung haben, wenn man allgemein seine Lebensmittelauswahl erweitert und nicht routinemäßig immer dasselbe nimmt. Und zum anderen könnte mit mehr Mut zur Veränderung eine geschmackliche Aufwertung erfolgen.



Z.B. gibt es bei uns seit Jahr und Tag Möhren-Apfel-Rohkost. Mein Mann liebt dieses Rezept und kann es die Woche mehrmals essen. Mir ist das mittlerweile zu langweilig und lockt mich so gar nicht mehr. Es gäbe nun zwei Möglichkeiten: diese Rohkost fällt aus dem Speiseplan (doch Vorsicht: das könnte bei einem alternativen Salat nach geraumer Zeit ebenso passieren) oder die Rohkost wird aufgepeppt. Mittlerweile bringe ich

Abwechslung mit Fenchel (der für sich alleine vielleicht nicht so jedem schmeckt, in der Kombination aber prima ist) oder Minze (davon gibt es im Garten 2 Sorten) hinein.



Es gibt Gewürze, die schmecken würzig (salzig, harzig, bitter, herzhaft-kräftig), wie z. B. Piment, Zitronenmelisse, Pfeffer (da gibt es zig Sorten) oder aromatisch (blumig, süß, fruchtig, sauer) wie z. B. Salbei, Zimt, Zitronengras, Zwiebel, Zitronenthymian und das in unterschiedlicher Intensität.



Man kann verwenden den Spross (Ysop), die Frucht (Rosine), Blüten/Knospen (Kapuzinerkresse), die Wurzel (Kurkuma), Samen (weißer Pfeffer), Blätter (Lorbeer), Rinde (Zimt, auch davon gibt es viele Sorten).



Die Gewürze gibt es frisch (Petersilie), trocken (Macis), konserviert (Früchte), verarbeitet und eingelegt (Olive, Peperoni).



Auch sehr lecker ist es, wenn man an ein herzhaftes Gericht eine süße Note gibt oder umgekehrt, an eine Süßspeise etwas Herzhaftes (Pfeffer zu Schokolade).

Eine Soße, beispielsweise aus Erdnussmus (naturell), Honig, Essig, Ingwer, Knoblauch, Chili, Sojasoße und Zitronensaft, peppt geschmacklose Zutaten wie Glasnudeln mit Gemüse extrem auf.



Es gibt Kräuter und Gewürze fertig zu kaufen, man kann sie in der Fensterbank oder auf dem Balkon anlegen. Eine Reibe oder Mörser helfen beim Zerkleinern, denn im Ganzen schmecken die Kräuter und Gewürze frischer und kräftiger (z. B. Muskat, Pfeffer).