

Weihnachtliche Gewürze Teil II

Lebkuchen ist eine beliebte Weihnachtssüßigkeit. Das dazu verwendete Lebkuchengewürz ist eine Mischung aus Anis, Sternanis, Piment, Kardamom, Muskat, Muskatblüte, Nelken, Vanille und Zimt sowie etwas Ingwer. Anis stammt aus dem Mittelmeerraum. Die kleinen rundlichen Früchte enthalten ein aromatisch-süßliches Öl. Das Gewürz wird außer im Lebkuchengewürz auch für Spekulatius, Anisplätzchen, Anisbrot und die schwäbischen Springerle verwendet, die in kunstvoll geschnitzten Modellen geformt werden. Als Arzneimittel wird Anis zur Teebereitung benutzt. In der Mischung mit Fenchel und Kümmel beruhigt er den Magen, lindert Blähungen und schmeckt auch kleinen von Bauchweh geplagten Patienten. Sternanis sieht man fast nur in der Adventszeit. Mit Anis haben die sternförmigen Früchte nur den Geruch gemeinsam. Verwendung findet er außer im Lebkuchengewürz im Punsch und natürlich als duftender und dekorativer Bestandteil von weihnachtlichen Gestecken und Potpourris. Piment duftet und schmeckt wie eine Mischung aus Nelken, Muskat, Zimt und Pfeffer. Die kleinen ovalen Beerenfrüchte stammen aus Mexiko oder Jamaika. Sie sind unverzichtbarer Bestandteil von Lebkuchen und Honigkuchen. Das mittelalterliche Wort „Leb“ bedeutet übrigens soviel wie „Heilmittel“. Lebkuchen wurden also zur damaligen Zeit als Medizin verwendet. Kardamom stammt von etwa drei Meter hohen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Stauden, die zu den Ingwergewächsen zählen. Er stammt aus Ceylon und Südindien. Das Gewürz riecht aromatisch-frisch und schmeckt leicht süßlich und brennend. Ganz entfernt erinnert der Geschmack des ätherischen Öls an Eukalyptus. Das Gewürz regt die Verdauung an. Eine Prise passt gut zu Pfeffernüssen, Spekulatius oder auch zu Punsch und Glühwein. Das Innere der Muskatfrucht liefert die Muskatnuss, die das ganze Jahr über als feines Gewürz z.B. für Saucen oder Gemüse verwendet wird. Wichtig ist die sparsame Dosierung. Muskatnuss kann in großen Mengen äußerst unangenehme Rauschzustände auslösen! Muskatblüte oder Macis ist der getrocknete Samenmantel der Muskatnuss. Es schmeckt etwas milder als Muskatnuss.

Im nächsten Teil der Serie erfahren Sie mehr über weihnachtliche Backzutaten.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**