

A close-up photograph of a pomegranate and its seeds. The pomegranate is the central focus, showing its characteristic bumpy, reddish-brown skin and the crown at the top. To the left, a section of the pomegranate is cut open, revealing a cluster of bright red, juicy seeds. Several individual seeds are scattered on the dark wooden surface in the foreground. The background is a blurred, warm-toned wooden surface, creating a rich, textured environment. The overall color palette is dominated by reds, oranges, and browns, with high contrast and soft lighting that highlights the textures of the fruit and wood.

# FOOD

DIE GANZE WELT DER LEBENSMITTEL

TE



## 6 GEWÜRZE & WÜRZMITTEL

- 8 Gewürze von A-Z
- 14 Pfeffer
- 16 Salz
- 18 **EXTRA:** Gewürzmischungen
- 20 Essig und Öl
- 24 Würzsaucen und -pasten
- 28 Chili & Peperoni
- 30 Oliven & Kapern
- 32 Zucker & Honig

## 34 KRÄUTER

- 36 Gartenkräuter von A-Z
- 46 Wildkräuter
- 50 **EXTRA:** Essbare Blüten
- 52 Asia-Kräuter

## 56 GEMÜSE

- 58 Blatt- und Stielgemüse
- 64 Blütengemüse
- 66 Fruchtgemüse
- 74 **EXTRA:** Gemüse, das als Obst verwendet wird
- 76 Hülsenfrüchte
- 80 **EXTRA:** Sojaprodukte
- 82 Knollen & Wurzeln
- 86 Kartoffeln
- 90 Kohl & Rüben
- 94 Pilze
- 98 Sprossgemüse
- 100 **EXTRA:** Sprossen
- 102 Zwiebelgemüse
- 104 Tropisch & exotisch

## 108 GETREIDE

- 110 Getreide von A-Z
- 114 Reis
- 118 Getreideprodukte
- 122 Nudeln
- 126 **EXTRA:** Nudeln fernöstlich



## 128 OBST

- 130 Beerenobst
- 136 Kernobst
- 144 Schalenobst
- 148 Steinobst
- 158 **EXTRA:** Wildobst
- 160 Südfrüchte
- 166 Exotische Früchte von A-Z

## 176 MILCH & KÄSE

- 178 Milch und Milchprodukte
- 180 Frischkäse
- 182 **EXTRA:** Filatakäse
- 184 Weichkäse
- 194 Blauschimmel- und Edelpilzkäse
- 198 Sauermilchkäse
- 200 Schnittkäse
- 210 Hartkäse
- 218 Schaf- und Ziegenkäse





224 **FISCH**

- 226 Süßwasserfische von A-Z
- 232 **EXTRA:** Fisch einkaufen
- 234 Meeresfische von A-Z
- 252 **EXTRA:** Fischprodukte: geräuchert, gesalzen und getrocknet
- 254 Plattfische
- 260 Stör & Lachs
- 262 **EXTRA:** Luxusprodukt Kaviar

264 **MEERESFRÜCHTE**

- 266 Garnelen & Scampi
- 270 Hummer & Languste
- 272 Krebse & Krabben
- 278 Meeres- und Landschnecken
- 280 Muscheln
- 284 **EXTRA:** Austern
- 286 Tintenfische



288 **FLEISCH**

- 290 Kalb
- 294 Rind
- 300 **EXTRA:** Teilstücke international
- 302 Schwein
- 308 Lamm & Ziege
- 312 Pferd
- 314 **EXTRA:** Von Bison bis Wisent

316 **WILD & GEFLÜGEL**

- 318 Hase & Kaninchen
- 320 Hirsch bis Steinbock
- 324 Wildschwein
- 326 **EXTRA:** Wild-Exoten
- 328 Ente & Gans
- 330 Huhn
- 332 **EXTRA:** Runde Vielfalt: Eier
- 334 Pute
- 336 Wildgeflügel

338 **WURST & SCHINKEN**

- 340 Aufschnitt & Streichwurst
- 342 Blutwurst
- 344 Hartwurst & Salami
- 348 Schinken & Speck
- 352 **EXTRA:** Schinken von Weltruf
- 354 Würstchen

- 358 Register
- 368 Impressum



**STERNANIS** oder **BADIAN** (*Illicium verum*) stammt aus den Bergregionen Südchinas und Nordvietnams. Das dezent süßliche, stark an Anis erinnernde Aroma der sternförmigen Früchte steckt jedoch nur in der holzigen Fruchtwand. Gemahlen wird er vor allem in Weihnachtsgebäck verwendet.



# GEWÜRZE

## KAKAO – WÜRZENDE BOHNEN



Diese Würzzutat findet man eher in der Confiterieabteilung als im Gewürzregal: Geröstete **Kakaobohnen** (*Theobroma cacao*) entfalten ihr typisches Aroma als knackiges Naschwerk (z.B. im Schokoladenmantel) und als eine der Hauptzutaten bei der Herstellung von **Schokolade**. Letztere gibt es mit einem Kakaogehalt von bis zu 99 %: Milkschokolade weist 20–30 % Kakaogehalt auf, dunkle Schokolade hat mindestens 35 % Kakaoanteil. Auch **Kuvertüre**, eine spezielle Schokolade mit hohem Fettanteil, die gerne von Profis verarbeitet wird, gibt es als weiße, dunkle und Milchkuvertüre.

*Ob Pulver, Körner, Beeren oder Rinde: Was zunächst wenig spektakulär scheint, verbirgt eine faszinierende Aromenvielfalt und verleiht Speisen eine typische Würzung.*

**Kaum vorstellbar**, dass weltweit aus ähnlichen Grundzutaten regional immer wieder andere und im Geschmack gänzlich unterschiedliche Gerichte entstehen können. Verantwortlich dafür sind aromatische, meist getrocknete Früchte, Knospen, Rinden oder Wurzeln, die mit ihrem charakteristischen, arteigenen Aroma die Speisen verfeinern. Allein schon der Geruch von Anis und Piment, Gewürznelken, Zimt und Vanille ist betörend und regt Köche zu immer neuen Experimenten an. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele bekannte, aber auch vergessene oder neu entdeckte Gewürze, wobei zum Teil nicht nur getrocknete Pflanzenteile Verwendung finden, sondern auch frische, wie etwa Blätter (z.B. Lorbeer) oder Wurzeln (z.B. Ingwer). Allen Gewürzen gemeinsam ist dabei der Gehalt an aromatischen Inhaltsstoffen; das sind in der Regel ätherische Öle, die den typischen Geschmack ausmachen.

Gewürze kommen frisch oder getrocknet, zerkleinert (z.B. gemahlen) oder im Ganzen sowie einzeln und in Gewürzmischungen (S. 18 f.) in den Handel. Prinzipiell lassen sich fünf Arten von Gewürzen unterscheiden: **Frucht- und Samengewürze** (z.B. Paprika, Kümmel), **Blütengewürze** (z.B. Safran), **Rindengewürze** (z.B. Zimt), **unterirdische Pflanzenteile** (z.B. Ingwer) und **Blattgewürze** (z.B. Basilikum). Letztere zählen nur getrocknet zu den Gewürzen;

frisch werden sie dagegen in der Regel zu den Küchenkräutern gerechnet (S. 34 ff.).

### BELIEBT, SCHARF UND TEUER

Scharfmacher sind unter den Gewürzen besonders gefragt: In punkto Beliebtheit und Verbrauch steht Pfeffer unangefochten auf Platz 1. Doch neben den bekannten Pfeffersorten (S. 14 f.) sorgen auch andere Gewürze für die allseits beliebte Schärfe, etwa fein vermahlene, getrocknete Chilischoten, die unter der Bezeichnung Cayennepfeffer (S. 10) gehandelt werden. Soll ein Gericht scharf schmecken, kommen darüberhinaus Meerrettich (S. 11) und Senf (S. 12) zum Einsatz. Letzterer ist ein gutes Beispiel für die vielfältige Verwendung eines Gewürzes: **Weißer Senf** (aus **Echtem Senf**), aus denen auch **Englisches Senfpulver** hergestellt wird, würzen Senfgurken, saure Konserven, Marinaden, Wurst und helle Saucen. Brauner Senf, auch **Sareptasenf** oder **Indischer Senf** genannt, verleiht geröstet indischen Currys ihr typisches Aroma. Schwarzer Senf, der als der schärfste seiner Art gilt, ist ein wichtiges Gewürz in der indischen und bengalischen Küche. Darüberhinaus sind Senfsamen die Basis zur Herstellung von Würzpasten (S. 26).

Gewürze sind zwar alltägliche Zutaten in der Küche, doch sie waren und sind zum Teil noch immer wertvoll: Schwarze Pfefferkörner wog man einst mit

1 | **WACHOLDERBEEREN** (*Juniperus communis*) weisen einen würzig-süßen, leicht bitteren Geschmack auf, der gut zu Wild und Wildgeflügel passt.

2 | **MUSKATBLÜTE**, auch **MACIS** genannt, ist der Samenantheil der Muskatnuss (*Myristica fragrans*). Sie kommt getrocknet und meist gemahlen in den Handel.

3 | **GRÜNER KARDAMOM** (*Elettaria cardamomum*) wird vor allem in asiatischen Ländern, Guatemala, Tansania und Madagaskar angebaut.

4 | **KURKUMA** oder **GELBWURZ** (*Curcuma longa*) stammt aus Südostasien. Frisch schmeckt Kurkuma ingwerähnlich, das Pulver ist milder und leicht bitter.

5 | **ROSA PFEFFER** (*Schinus molle*, *Schinus terebinthifolius*) ist mild-scharf und süß-aromatisch. Er ist getrocknet, eingelegt und in Pfeffermischungen erhältlich.

# VON A-Z



**AJOWAN** (*Trachyspermum ammi*), Indischer Kümmel, hat ein thymianähnliches Aroma mit leichter Schärfe.



**AKAZIENSAMEN** (*Acacia ssp.*) oder **WATTLE SEEDS** werden geröstet und zu einem Pulver vermahlen.



Das aus grünen Mangos hergestellte **AMCHUR** (*Mangifera indica*) oder **AMCHOOR** schmeckt frisch-sauer.



**ANNATTO** (*Bixa orellana*) verfeinert Saucen, Eintöpfe und Würzpasten. Auch zum Färben von Cheddar-Käse.



**ANIS** (*Pimpinella anisum*), **SÜßER FENCHEL**. Er würzt Brot, Gebäck, Fisch und Schnaps (z.B. Raki).



Zu Sushi und japanischen Gerichten passt **AO-NORI-KO** (**SEAWEEED FLAKES**) aus getrockneten Purpuralgen.



# SALZ

*Das »weiße Gold« galt einst als kostbares Gut, für das Kriege geführt wurden. Dann aber zog es in die Alltagsküche ein und heute erfährt es eine kulinarische Renaissance.*

Salz – engl. salt, frz. sel, ital. sale, span. sal – ist weltweit einer der wichtigsten Würzstoffe, da es den Eigengeschmack von Speisen verstärkt und so andere Aromen besser hervortreten lässt.

Salz – von jeher Zeichen von Reichtum und Macht – galt in Babylon als die »Speise der Götter«. Römische Soldaten wurden daher teilweise in Salz ausbezahlt. Und nicht von ungefähr steckt auch heute noch im Wort »Salär, frz. salaire = Lohn« die lateinische Wur-

zel »sal« für Salz. Auffallend ist auch der ehemalige Reichtum der zahlreichen Städte entlang den Salzstraßen: Namen wie Schwäbisch Hall, Salzburg oder Bad Reichenhall künden von den Zeiten des großen Salzhandels – etymologisch gehen sie auf das altgriechische Wort für Salz (»hals«) oder den keltischen Begriff »hal« zurück. In vielen Kulturen war Salz Teil der Opfergabe – man konnte schließlich den Göttern keine faden, ungesalzenen Speisen vorsetzen.

Große Bedeutung hatte Salz von jeher auch als Konservierungsstoff, nicht zuletzt deshalb wurde es zum Symbol für Dauerhaftigkeit und feste Bündnisse (Bibel). Man spricht dem Salz eine Unheil abwehrende Kraft zu, das Verschütten von Salz bei Tisch jedoch gilt hierzulande als schlechtes Omen.

## STEIN-, SOLE- UND MEERSALZ

Salz ist jedoch nicht gleich Salz: Je nachdem, wie es gewonnen wird, unterscheidet man zwischen Stein-,

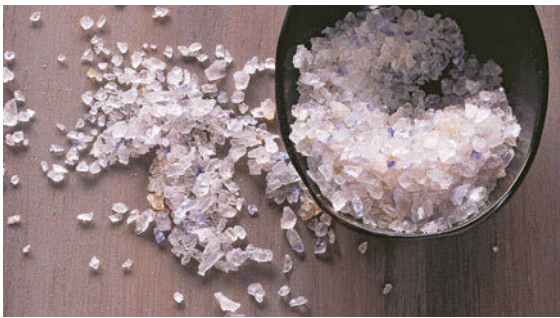




**BAMBOO JADE SEASALT** stammt aus Pazifikwasser vor der Insel Molokai. Es enthält 84 % Natriumchlorid, der Rest sind Mineralstoffe und Spurenelemente.



**FLEUR DE SEL (SALZBLÜTE)** ist das teuerste Meer Salz – und viel zu schade zum Kochen. Es wird vor allem in der kalten Küche und als Tischsalz verwendet.



Das Kristallsalz **BLEU DE PERSE** wird im Iran gewonnen. Die Pigmentierung stammt von Eisensulfat in den Salzstöcken. Gut geeignet für die Salzmühle.



**GROBES WEISSES SALZ** ist ideal für Salzmühlen. Es eignet sich auch gut für Salzkrusten oder Marinaden, in denen es Zeit hat, sich aufzulösen.



Das als **URMEER-SALZ** bekannte **HIMALAYASALZ** stammt vom Fuße des Himalaya; es soll mehr als 250 Millionen Jahre alt und gesundheitsfördernd sein.

Siede bzw. Solesalz- und Meersalz. Beim **Steinsalz** handelt es sich um die bergmännisch abgebauten Verdunstungsrückstände früherer Meere. **Siede-** oder **Solesalz** wird durch Verdampfen von Sole (durch Salzstöcke gepresstes Wasser, das dadurch salzig wird) in geschlossenen Anlagen hergestellt. **Meersalz** wird durch Verdunstung von Meerwasser gewonnen: Ein angelegtes System von flachen Becken – sogenannte Salzgärten oder Salinen – wird mit Meerwasser geflutet. Durch Sonneneinstrahlung und Wind verdunstet das Wasser nach und nach, und es bilden sich Salzkristalle aus, die man dann mit einer Art Rechen oder Schieber aus Holz an den Rand befördert (»Salzernte«). Auch das »**Fleur de sel**«, das in Frankreich schon beinahe Kultstatus genießt und dessen Kristalle von Hand abgelesen, »gepflückt«, werden, entsteht auf diese Weise. Dabei spielen die klimatischen Verhältnisse eine große Rolle: Regnet es einige Wochen während des Sommers, kann dies die »Ernte« eines ganzen Jahres gefährden. Geht alles gut, stehen die Salzbauern am Ende der Saison vor großen Salzbergen.

#### VON UNBEHANDELT BIS RAFFINIERT

Chemisch gesehen, besteht Salz zum größten Teil aus Natriumchlorid; unbehandelte Salze enthalten aber von Natur aus auch weitere Mineralstoffe bzw. Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Phosphor, Jod, Schwefel, Eisen etc. Diese sind verantwortlich für feine Aromanuancen zwischen den verschiedenen Salzen. Zudem wirken sich manche dieser Stoffe auch auf die jeweilige Farbe des Salzes aus: So wird beispielsweise die roséfarbene Pigmentierung von Himalayasalz durch Eiseneinlagerungen und hohen Druck im Salzstock verursacht. Darüber hinaus kann hochwertiges unbehandeltes Salz auch durch einen Zusatz von Aromaträgern weiter veredelt werden, wie das etwa beim Alaea Meersalz, Hawaiian Black Seasalt oder Rosensalz der Fall ist. Solche hochwertigen naturbelassenen oder auch veredelten **Gourmetsalze** werden sparsam und gezielt eingesetzt. Manche, wie etwa **Basilikum-, Lavendel-, Schokoladen- oder Gewürzsalze** und (Schwarzes) **Gomasio** (Sesamsalz) dienen in erster Linie als Aromaträger. Andere, wie **Kalaharisalz, Sel Marin de Noirmoutier, Bleu de Perse, Schwarzes Steinsalz, Rauchsalz, Sel gris de Guerande** oder puderartiges **Nuchi-Masu** unterstreichen vor allem die Exotik der Gerichte.

Daneben findet sich im Handel auch eine Vielfalt an preisgünstigen, raffinierten **Tafel- und Kochsalzen**: Sie werden großtechnisch durch Verdampfen von Sole oder Meerwasser gewonnen, anschließend gereinigt und enthalten in der Regel Trennmittel (z.B. Magnesiumkarbonat), die verhindern, dass das Salz verklumpt und so die beständige Streu- und Rieselfähigkeit des Salzes erhalten. Derartige Salze werden zum Teil auch künstlich mit Mineralstoffen angereichert, etwa aus Gründen der Gesundheitsförderung (z.B. **fluoridiertes Salz** oder **Jodsalz**).



**ALAEA MEERSALZ** stammt aus dem Pazifik vor Hawaii. Seine Farbe beruht auf roter Tonerde, mit der es vermahlen wird. Geeignet für Suppen, Saucen, Fisch.



Die dunkle Farbe von **HAWAIIAN BLACK SEASALT** stammt von seinem Aktivkohle-Anteil. Das Salz wirkt antioxidantisch und verdauungsfördernd.



**MURRAY RIVER SALT** sind Solesalzflocken aus dem australischen Murray River; die Farbe stammt von Algenpigmenten. Es ist mild im Geschmack.



**PYRAMIDENSALZ**, auch **SCHNEEFLOCKENSALZ** genannt, ist eine Meersalzarrität aus Zypern. Die knusprigen weißen Blättchen dienen als edles Tafelsalz.



**ROSENSALZ**, das aus Meersalz und Rosenblüten hergestellt wird, ist besonders in der marokkanischen Küche beliebt. Es passt zu Salaten, Fisch und Gemüse.







# KRÄUTER

# KOHL & RÜBEN

*Früher hatten sie als Vitalstoffträger besonders als Wintergemüse ihren Stellenwert. Heute gibt es viele, auch internationale Zubereitungsarten für Weißkohl, Choisum oder Steckrübe.*



Die Ernte von Speiserüben war lange Zeit mühevoller Handarbeit. Heute übernehmen Maschinen die Arbeit.

**Die Kreuzblütler** sind eine große Pflanzenfamilie, zu der etwa 380 verschiedene Gattungen gehören, darunter neben Senf, Rettich und Kresse vor allem die zahlreichen, rund um den Globus kultivierten Kohl- und Rübenarten. Am weitesten verbreitet sind die Kreuzblütler in den nördlichen gemäßigten Zonen (z. B. Deutschland, Frankreich), was den dort traditionell hohen Konsum von Kohlgemüsen erklärt. Zu den beliebtesten Kohlgemüsen zählen ne

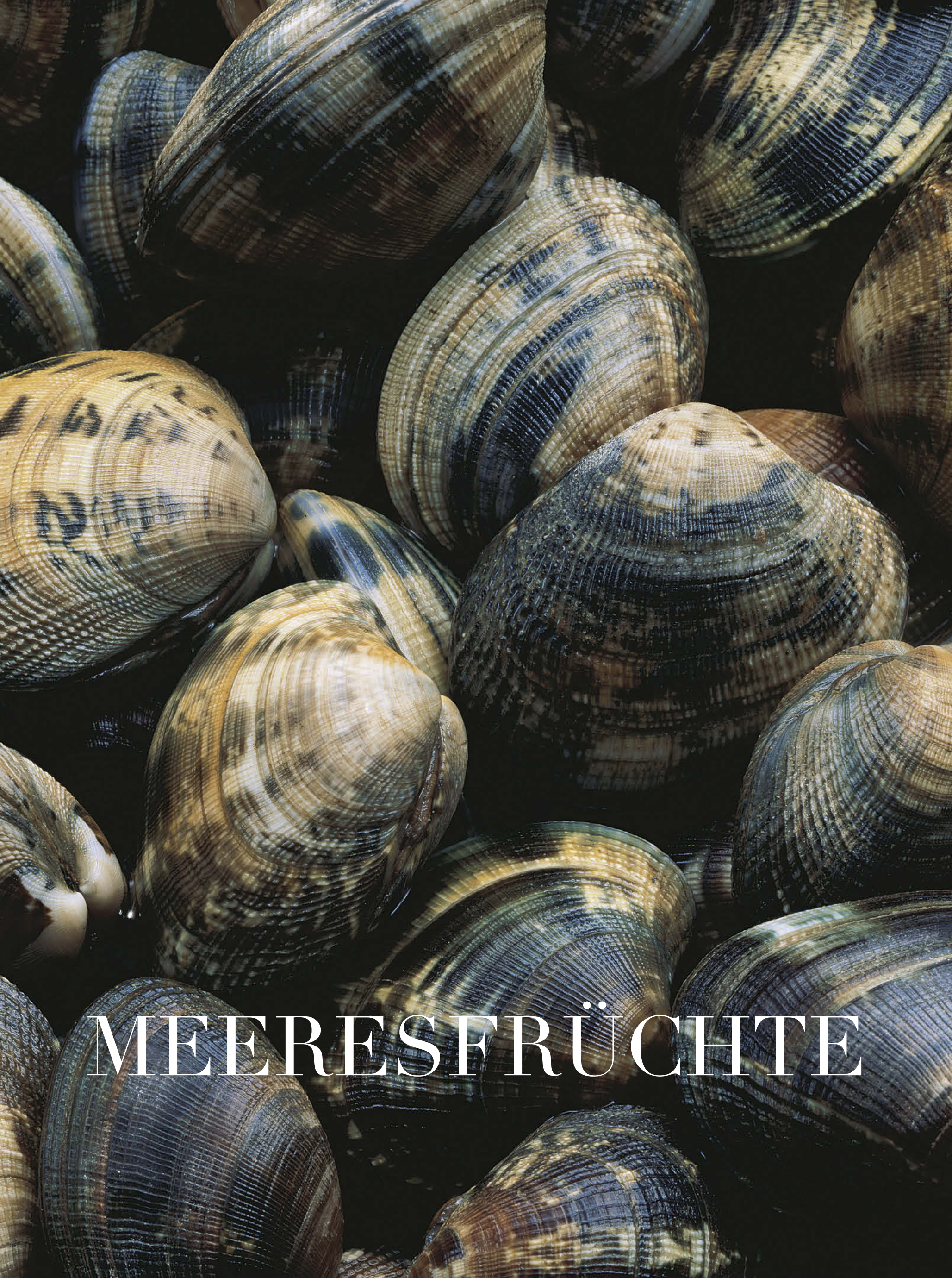
ben Weißkohl und Rotkohl, die hierzulande frisch oder milchsauer vergoren (Sauerkraut) auf den Tisch kommen, auch Wirsing, Rosenkohl und Chinakohl, der meist wie Salat zubereitet wird.

**Weißkohl** (*Brassica oleracea* convar. capitata var. alba) wird auch **Weißkraut**, **Kappes** und **Kabis** genannt. **Spitzkohl** ist als früheste aller Weißkohlsorten bereits Ende März im Handel. Zarte Blätter, ein dezentes Kohlaroma und die charakteristische spitze Kopfform mit nach oben wachsenden Blättern zeichnen ihn aus. Der runde, abgeplattete, hochrunde oder zugespitzte Kopf des Weißkohls ist botanisch gesehen der gestauchte Spross der Pflanze. Er wird von den mit einer Wachsschicht überzogenen Blättern gebildet und ist von weißlich grüner bis grüner Farbe. Je nach Erntezeit unterscheidet man frühe, mitelfrühe, späte und Dauer- bzw. Wintersorten.

**Rotkohl** (*Brassica oleracea* convar. capitata var. rubra), auch **Rotkraut**, **Blaukraut**, **Roter Kappes** und **Rotkabis** genannt, bildet im Vergleich zu Weißkohl kleinere, sehr feste Köpfe aus und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Bei den Kopfformen variiert Rotkohl von flach- über hochrund bis zu ballon- und eiförmig. Wie beim Weißkohl kennt man auch beim Rotkohl frühe, mittelfrühe, Herbst- und Dauersorten. Wem der teils doch sehr ausgeprägte Geschmack des Kohls zu intensiv ist, dem seien die zarten, im Aroma zurückhaltenderen Sorten aus Asien empfohlen (z. B. **Choisum**, **Pak Choi**, **Senfkohl**).







MEERESFRÜCHTE



»Ein kolossaler Appetithappen,  
der den Heißhunger  
der Neugierde weckt!«

FAZ

TE

ISBN 978-3-8338-4898-8



9 783833 848988