



Mehr als
20
Rezepte


Bauchgefühl
Ernährungsberatung

Chutneys

Das Spiel mit
Früchten und Gewürzen





Wann immer ich einen Überschuss an Früchten zu Hause habe, die ich schnell verwerten möchte, denke ich mir eine neue Chutneykreation aus. So sind die folgenden Rezept entstanden. Ich habe sie alle einmal so gekocht und die Rezepte aufgeschrieben.

Ich habe aber bestimmt niemals zwei Chutneys genau gleich zubereitet. Und so möchte ich auch dich inspirieren. Wenn du noch unsicher bist, halte dich zunächst an die Rezepte. Wenn du schon etwas Übung im Kombinieren von Gewürzen und Früchten mitbringst, dann Ich möchte dich aber ermutigen, selbst auszuprobieren und deine eigenen Kreationen zu erschaffen.

Chutneys zu kochen ist eine geniale Übung für den Geschmacks- und Geruchssinn. Deiner Fantasie sind praktisch keine Grenzen gesetzt, einzig dein Geschmack ist das Kriterium. Halte dich an das grobe Grundrezept im violetten Kasten und spiele selbst mit der Auswahl deiner Früchte und Gewürze. Du wirst sehen, es macht unheimlich Spaß und du wirst deine Geschmacksknospen mit ganz neuen Erlebnissen verwöhnen.

Das macht Chutneys übrigens ganz individuell und geeignet für ein Geschenk oder Mitbringsel. In einem schönen Glas und nett dekoriert freut sich wohl jede Gastgeberin, und bestimmt bringt niemand anderer ein gleiches Gastgeschenk.



Das Spiel mit Gewürzen

Chutneys stammen ursprünglich aus der Indischen und ayurvedischen Küche. Gemeint sind damit eingekochte, vollreife Früchte mit pikanten Gewürzen wie Chili, Essig und Ingwer und vielen anderen. Geschmacklich befinden sie im Bereich süß/scharf oder süß/sauer.

Die hohe Kunst der Chutneyzubereitung zeigt sich in der Ausgewogenheit der Aromen. Es braucht etwas Übung, das richtige Abschmecken zu lernen! Oft schmecken Chutneys runder, wenn sie ein paar Tage oder Wochen ruhen durften und sich die Aromen verbinden.

Du erhältst mit diesem E-Book bewährte, erprobte Rezepte. Im Anhang findest du übrigens ein kleines Gewürz ABC der hier verwendeten Gewürze.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg bei deiner eigenen Chutneyproduktion!
Angelika

PS: Ich freue mich, wenn du mich auf meiner Website besuchst, vielleicht findest du auch dort Interessantes für dich: www.bauchgefuehl.info



Kleine Chutneykochschule

Ich persönlich mag Chutneys nicht zu süß. Ich verwende am liebsten Früchte, die schon überreif, aber noch gut in Ordnung sind. Falls es doch nötig ist, zu süßen, dann eignen sich Apfel- oder Birnendicksaft sehr gut, denn sie geben eine unaufdringliche, fruchtige Süße.

Für die Säure verwende ich meist Zitronensaft oder Balsamicoessig. Wenn du dein Chutney gerne homogen magst, dann zerkleinere die Früchte zum Schluss mit einem Stabmixer. Das ist aber, wie so vieles beim Chutneymachen, von deiner individuellen Vorliebe abhängig.

Die Haltbarkeit entsteht übrigens durch das Erhitzen der Früchte. Zucker, Salz und Essig spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Du kannst also, sollte es deinem Geschmack entsprechen, Süßmittel auch völlig weg lassen. Natürlich darfst du auch die Sauberkeit nicht vernachlässigen. Aber davon später.

Chutneys geben Linsengerichten, Reisgerichten und vielen asiatischen und orientalischen Speisen den letzten Schliff. Sie eignen sich aber auch hervorragend für die europäische Küche, z.B. zur Grillparty oder zu Käse.

Für das Abfüllen gilt das Gleiche wie bei Marmelade:

Wasche die Gläser im Geschirrspüler mit heißem Programm oder sterilisiere sie durch Auskochen. Das Chutney füllst du am besten noch kochend heiß ab. Verschließe es sofort mit einem Twistoffdeckel, den du kurz davor innen mit hochprozentigem Alkohol desinfiziert hast. Stelle die Gläser auf ein nasses Geschirrtuch, damit sie nicht durch die Hitze springen. Lass das Chutney umgedreht auf dem Kopf stehend auskühlen. So hält es sich gut über den Winter. Geöffnete Gläser sollen natürlich im Kühlschrank aufbewahrt werden!



Grundrezept

1 Teil vollreife Früchte
1 Teil Zwiebel
Salz
Essig
und Gewürze

Mit diesem Grundrezept kannst du nach Belieben spielen. Schau deine Gewürzlade durch und lass dich inspirieren. Vielleicht möchtest du sie auch aufstocken und dir ein paar exotische Gewürze leisten. Fürs Chutneykochen zählt es sich auf jeden Fall aus.

Dass Chutneys kulinarisch unzählige Möglichkeiten bieten, hast du jetzt bestimmt schon erkannt. Sie sind aber dank ihrer Inhaltsstoffe auch besonders wertvoll für unsere Gesundheit. In den Gewürzen und Früchten findest du jede Menge an sekundären Pflanzenstoffen, die für unseren Stoffwechsel in kleinsten Dosen ungeheuer wichtig sind. Ob Farben, Bitterstoffe, Geschmacksstoffe, Schärfe, Aromen...sie alle dienen eigentlich dazu, die Pflanze zu schützen oder ihren Fortbestand zu sichern. Für unseren Organismus sind sie aber ebenso lebenswichtig, z.B. durch ihre antioxidative Wirkung.

Die meisten sekundären Pflanzenstoffe sind noch nicht erforscht, und das erklärt, warum pflanzliche Nahrung so wichtig für uns ist. In Nahrungsergänzungsmitteln findest du zwar die gut erforschten Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, die wir nur in Spuren benötigen, fehlen aber meistens.

Mit Chutneys kannst du gut entgegenwirken und deiner Gesundheit einen ordentlichen Booster verleihen! Was gibt es Besseres, als ein Lebensmittel, das mit Geschmack und Gesundheit überzeugt?



Apfel-Chutney mit Rosmarin

- 2 große säuerliche Äpfel
- 2 große gelbe Zwiebel
- 1 Handvoll Rosinen
- Ein paar Zweige frischer Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- Balsamicoessig hell
- Apfelsaft

Zwiebel und Äpfel (mit Schale) kleinwürfelig schneiden. Zwiebel in neutralem Öl andünsten, Äpfel, ein wenig Apfelsaft und Rosinen zufügen und weich kochen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken

Zum Schluss in jedes Glas einen kleinen Zweig Rosmarin stecken, verschließen und abkühlen lassen. Der Rosmarin gibt im Laufe der Zeit ein sanftes Aroma ab und wird vor dem Servieren entfernt.



Marillen-Rosen-Chutney

- 3 große, gelbe Zwiebel
- Gleiches Gewicht vollreife Marillen (Aprikosen)
- Etwas Apfelsaft
- Etwas weißer Balsamicoessig (je nach Süße der Marillen)
- Salz, Pfeffer, ein wenig gemahlener Koriander
- Ein Schuss Rosenwasser oder ein Tropfen ätherisches Rosenöl

Zwiebel fein hacken und in neutralem Öl andünsten, aber nicht bräunen. Die klein geschnittenen Marillenwürfel zugeben, salzen, pfeffern, soviel Apfelsaft zugeben, dass die Masse nicht anbrennt. Weich dünsten und mit Essig abschmecken. Zum Schluss das Rosenwasser/Öl unterrühren.

Normalerweise zerfallen die Marillen und das Chutney wird sämig. Sollten noch grobe Stücke übrig bleiben, kannst du mit einem Stabmixer kurz pürieren.

In kleine, hitzesterilisierte Gläser randvoll füllen, Deckel mit hochprozentigem Alkohol desinfizieren und gleich verschließen.



Birnen-Chutney mit Lavendel

- 2 Birnen
- 2 große, gelbe Zwiebel
- Salz
- Saft einer halben Zitrone
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- eine halbe Packung getrocknete Mango ungezuckert
- eine Lavendelblüte oder ein Tropfen reines, ätherische Lavendelöl
- Salz

Zwiebel fein hacken und in neutralem Öl sanft anbraten, gewürfelte Birnen dazugeben, salzen und wenn nötig, ein wenig Wasser oder Birnensaft, Zitronensaft und -schale zufügen. Die Mangostückchen klein schneiden und unterrühren. Birnen und Zwiebel weich kochen und abschmecken. Lavendelblüte in der Hand zerreiben, ins Chutney geben und verrühren.

Sei mit Lavendel sparsam: Weniger ist mehr!



Chutney mit grünen Tomaten

- 500g grüne Tomaten
- 500g gelbe Zwiebel
- 3 EL Birnendicksaft oder Agavendicksaft
- 2 TL Senfsamen gelb
- Salz
- etwa 5 EL weißer Balsamicoessig
- eine Prise gemahlener Piment (Neugewürz)
- etwas gemahlener Pfeffer

Zwiebel fein schneiden und in neutralem Öl andünsten. Die geschnittenen Tomaten zugeben (Strunk unbedingt entfernen), Dicksaft, Salz, Senfsamen, Piment und Pfeffer zugeben und mit Balsamicoessig würzen. Koche das Chutney etwa 10 Minuten, schmecke es zum Schluss ab und fülle es noch heiß in Gläser.



Mango-Pfirsich-Chutney mit Chili

- 1 vollreife Mango
- 1 bis 2 vollreife Pfirsiche
- 3 weiße Zwiebel
- eine kleine Chilischote
- Salz
- eventuell etwas Süßmittel, um die Schärfe zu mildern
- etwas gemahlener Piment (Neugewürz)
- Fruchtessig (Apfelessig oder Balsamico)

Zwiebel fein schneiden und in neutralem Öl andünsten. Pfirsiche und Mango würfeln und zugeben. Die Chilischote fein hacken, und unter das Chutney rühren. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben, damit die Früchte nicht anbrennen. Mit einem fruchtigen Essig und Salz abschmecken.

Tipp: Entferne die Chilikerne, damit das Chutney nicht zu scharf wird. Dosiere die Menge der Chili nach deren Schärfe und deiner persönlichen Vorliebe. Weniger ist oft mehr!



Marillen-Apfel-Chutney

- 250g vollreife Marillen (Aprikosen)
- 1 großer Apfel geschält
- 300g gelbe Zwiebel
- Salz
- Koriandersamen, Kurkuma, Kardamon, Muskat, Zimt, Pfeffer
- eventuell etwas Süßmittel
- etwas weißer Balsamicoessig

Zwiebel fein schneiden und in neutralem Öl andünsten. Das Obst würfelig schneiden und zugeben. Mit ein wenig Wasser aufgießen, damit nichts anbrennt. Weich kochen und mit den Gewürzen, Salz und Essig abschmecken.



Honigmelonen-Chutney mit Minze

- 300g vollreife Honigmelone in kleine Würfel geschnitten
- 300g weiße Zwiebel (nimm wirklich die weißen, nicht die gelben)!
- Salz
- frische Minze (nicht unbedingt Pfefferminze, lieber eine ohne Menthol)
- Saft und Schale einer Bio-Orange
- Etwas weißer Balsamicoessig
- Birnen- oder Apfeldicksaft nach Geschmack

Zwiebel fein schneiden und in neutralem Öl andünsten. Melonenwürfel dazugeben, mit Salz, Orangenschale, Dicksaft und Essig würzen, dann den Orangensaft unterrühren und nochmals abschmecken. Wenn die Melone nicht ganz reif war und zerfällt, ist es besser, das Chutney grob zu pürieren. Vor dem Abfüllen eine Hand voll Minzeblätter zerkleinern und dazugeben.



Rote-Rüben-Chutney

- 250g gekochte Rote Rüben geraffelt
- 1 kleiner Apfel ohne Schale geraffelt
- 300g rote Zwiebel fein gehackt
- Himbeeressig oder Rotweinessig
- 2 EL Himbergelee (ersatzweise Johannisbeergelee)
- 1 Packung gegarte Maroni klein geschnitten
- Salz
- Koriandersamen gerieben
- etwas Zimt und Piment
- eine Handvoll Cranberrys
- Rotwein

Die roten Zwiebeln in etwas neutralem Öl andünsten, Apfel und Rote Rüben dazugeben und mit Rotwein soweit aufgießen, dass nichts anbrennen kann. Gewürze, Himbergelee, Himbeeressig, Cranberrys und Maroni dazu geben und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Nochmal abschmecken, in vorbereitete Gläser füllen und gleich verschließen.



Holunder-Chutney

- 250g säuerliche Äpfel in Würfel
- 250g rote Zwiebel gehackt
- etwas Orangensaft
- Orangenschale
- 3 TL Tamarindenmus
- 1/8 L Holundersaft (Muttersaft)
- 1 TL Ingwersaft
- Pfeffer, Piment
- ein paar Stücke getrocknete, ungesüßte Mango in Würfeln
- Salz

Holundersaft schmeckt sehr neutral. Aus diesem Grund muss man in dieses Rezept Säure und Fruchtigkeit bringen. Dafür verwenden wir Tamarindenmus, Orangensaft und die getrocknete Mango.

Zwiebel in neutralem Öl andünsten, Apfel und Holundersaft zugeben und weich kochen. Abschmecken mit Orangensaft, Salz und den Gewürzen. Für den Ingwersaft ein Stück Ingwer raffeln und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zum Schluss die Mangostückchen unterrühren.



Pflaumen-Chutney

- 250g Zwetschgen/Pflaumen
- 250g rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stange Zimt
- 3 Nelken
- 1 Sternanis
- Pfeffer
- etwas Rotweinessig
- Salz
- etwas geriebene Zitronenschale
- etwas Rotwein oder Portwein

Zwiebel fein schneiden und in neutralem Öl andünsten, dann die geschnittenen Pflaumen dazugeben, mit ein wenig Rotwein oder Portwein aufgießen, damit nichts anbrennt. Ingwer reiben und durch eine Knoblauchpresse drücken, so dass nur der Saft im Chutney landet. Zimt, 1 Sternanis und Nelken zugeben, salzen, pfeffern und weich kochen. Zum Schluss mit Tamraindenmus, Rotweinessig und geriebener Zitronenschale abschmecken.

In saubere Gläser füllen und sofort verschließen.



Tomaten-Paprika-Chutney

- 250g Fleischtomaten
- 250g rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 roter Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- Piment
- Senfkörner
- Pfeffer
- Thymian
- Rotweinessig
- geräuchertes Salz
- etwas Chili (optional)

Zwiebel würfeln und in neutralem Öl andünsten. Fleischtomaten, Äpfel und roten Paprika ebenfalls würfeln, dazugeben, aufkochen und mit etwas Rotweinessig ablöschen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit Gewürzen und dem geräucherten Salz ins Chutney rühren. Etwa 10 Minuten schwach köcheln. Testen, ob Säure-Süße-Schärfe-Verhältnis für dich harmonisch schmeckt und in saubere Gläser abfüllen.



Feigen-Chutney

- 200g frische Feigen
- 1 Birne
- 300g weiße Zwiebel (die weißen schmecken feiner als die gelben)!
- etwas Birnendicksaft
- Birnen- oder Apfelsaft
- etwas Zitronenschale
- weißer Balsamicoessig
- Salz
- 1/2 TL Senfkörner gemörsert
- 1 TL Ingwersaft

Die Zwiebel würfeln und in neutralem Öl anschwitzen, geschnittene Feigen und Birne dazugeben und mit ein wenig Apfelsaft auffüllen, so dass nichts anbrennen kann. Zum Kochen bringen und würzen mit Ingwersaft, Zitronenschale, Salz, Senf. Mit Birnendicksaft und weißem Balsamicoessig abschmecken, so dass Säure und Süße eine feine Harmonie eingehen.

In saubere Gläser füllen und sofort verschließen..



Karamellisiertes Rote-Zwiebel-Chutney

- 600 g rote Zwiebel
- 1/16 Rotwein
- 1 Schuss roter Balsamicoessig
- 1 Rosmainzweig
- Pfeffer
- Salz
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL Brauner Zucker
- Olivenöl

Zwiebel grob schneiden und in Olivenöl sanft anbraten, bis alles glasig, aber nicht gebräunt ist. Zucker unterrühren, mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und aufkochen. Die Gewürze zufügen und das Chutney etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Abschmecken bis Säure und Süße harmonisch sind.

In saubere Gläser füllen und sofort verschließen.



Kumquat-Dattel-Chutney

- 250g Kumquats in Scheiben geschnitten
- 10 Medjool-Datteln entkernt und klein geschnitten
- 250g weiße Zwiebel
- 1 kleine Zimtstange
- Sternanis
- Orangensaft einer Orange
- etwas Balsamicoessig
- Salz
- etwa 5 EL Wasser

Zwiebel grob schneiden und in neutralem Öl sanft anbraten, bis alles glasig aber nicht gebräunt ist. Dann die Kumquats und das Wasser zufügen. Fünf Minuten sanft köcheln, dabei die Datteln, Zimtstange, Salz, Essig und Orangensaft zugeben. Vor dem Abfüllen abschmecken. In jedes Glas dekorativ sichtbar eine Sternanis stecken.

In saubere Gläser füllen und sofort verschließen.



Brombeer-Chutney

- 250g Brombeeren
- 250 g rote Zwiebel
- 1/16 eher süßer Rotwein
- 1 Schuss roter Balsamicoessig
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise gemahlene Tonkabohne
- neutrales Öl

Zwiebel würfelig schneiden und in Öl sanft anbraten, bis er glasig, aber nicht gebräunt ist. Früchte, Rotwein, Balsamico und Gewürze zugeben und ein paar Minuten kochen. Gut abschmecken, in Gläser füllen und verschließen.



Rharbarber-Chutney

- 300g gelbe Zwiebel
- 200g Rhabarber geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 1 Apfel in kleine Stücke geschnitten
- Zitronenschale
- weißer Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Apfeldicksaft nach Geschmack

Zwiebel schneiden und in Olivenöl sanft anbraten, bis alles glasig aber nicht gebräunt ist. Rhabarber- und Apfelstücke zugeben, wenn nötig, etwas Wasser. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Apfeldicksaft würzen und etwa 5 Minuten kochen.

Vor dem Abfüllen eine Geschmacksprobe machen!



Kürbis-Chutney

- 200g Kürbis (Butternut) in kleine Würfel geschnitten
- 100g Birnen (möglichst weich, geschält und in kleine Würfel geschnitten)
- 300g gelbe Zwiebel würfelig geschnitten
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Senfkörner
- Thymian
- weißer Balsamico Essig
- 1 Hand voll Rosinen

Zwiebel schneiden und in Olivenöl sanft anbraten. Kürbis- und Birnenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chili, gemahlene Senfkörnern, Thymian, Balsamico würzen und weich kochen. Falls nötig, ein wenig Wasser dazugeben. Rosinen zugeben, abschmecken und in Gläser füllen.



Blutorangen-Chutney

- 200 g rote Zwiebel gewürfelt
- Saft von 2 Bio-Blutorangen
- abgeriebene Schale einer Blutorange
- 2 Äpfel geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Stange Zimt
- Sternanis
- 2 Nelken
- ein Stück Ingwer gerieben und durch die Knoblauchpresse gedrückt
- roter Balsamicoessig
- etwas Muskat
- Salz
- Brauner Zucker
- Olivenöl

Zwiebel grob schneiden und in Olivenöl sanft anbraten. Äpfel und die Gewürze zugeben, wenn nötig mit wenig Wasser aufgießen. Zum Schluss den Blutorangensaft dazugeben und 5 Minuten köcheln. Abschmecken, in saubere Gläser füllen und verschließen.



Kiwi-Chutney

- 200g weiße Zwiebel
- 200g grüne Kiwi geschält und würfelig geschnitten
- weißer Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer
- etwas Kardamon
- ein wenig Orangenblütenwasser (Neroli)
- Agavendicksaft oder Reissirup
- Öl

Zwiebel würfelig schneiden und in neutralem Öl sanft anbraten, Kiwi dazugeben, mit Balsamico, Salz, Pfeffer, Kardamon und Orangenblütenwasser würzen. Wenn nötig, süßen. Sofort abfüllen und verschließen.



Quitten-Chutney

- 300 g Quitten geschält und gewürfelt
- 300g gelber Zwiebel gewürfelt
- heller Balsamicoessig
- 1 kleine, rote Chilischote ohne Kerne
- ein paar Thymianblätter
- Pfeffer
- Salz
- etwas Birnen- oder Apfeldicksaft
- Neutrales Öl

Zwiebel in Öl sanft anbraten, Quitten und etwas Wasser zugeben und aufkochen. Rühre die Gewürze und die fein gehackte Chilischote ein und koche so lange, bis die Quitten weich sind. Nach dem Abschmecken eventuell mit dem Mixstab pürieren.

In saubere Gläser füllen und sofort verschließen.



Hagebutten-Chutney

- 200g gelbe oder weiße Zwiebel
- 200g Hagebutten, (entkernt und geputzt gewogen)
- 1 kleiner Apfel gewürfelt und geschält
- etwas Balsamicoessig weiß oder rot
- Salz
- eine Prise Zimt
- Pfeffer
- wenn nötig, etwas Dattelsüße oder brauner Zucker
- ein wenig Orangenschale
- etwas Chili (optional)
- Öl

Die Hagebutten vor dem ersten Frost ernten und putzen. Zwiebel würfeln und im Öl glasig braten. Die Hagebutten und den Apfel zufügen, wenn nötig, auch ein wenig Wasser, damit das Chutney nicht anbrennt. Würzen, weich kochen und in Gläser füllen. Sofort verschließen.



Ananas-Rosinen-Chutney

- 200g frische, reife Ananas gewürfelt
- 200g weiße Zwiebel gewürfelt
- heller Balsamicoessig
- 1 Zweig Rosmarin
- eine Handvoll Rosinen
- helles Süßmittel (Agavensirup oder Reissirup), falls nötig
- Pfeffer
- Salz
- etwas Öl

Zwiebel in Öl anschwitzen, Ananas zugeben und wenn nötig, ein wenig Wasser. Würzen mit Balsamico, Rosmarin, Salz und Pfeffer. Wenn nötig, süßen und zum Schluss die Rosinen unterrühren.

In saubere Gläser füllen und sofort verschließen.



Kleines Gewürz - ABC



Balsamicoessig

Echter italienischer Aceto Balsamico wird aus dem Most von spät gelesenen Trauben hergestellt. Er muss jahrelang in Holzfässern lagern, bis er sein optimales Aroma entwickelt hat .



Chili

Enthält den scharfen Wirkstoff Capsaicin. Dieses fördert die Verdauung und wird in der Medizin zur Schmerzlinderung verwendet.



Curry

Curry ist eine Gewürzmischung, die von Engländern der indischen Küche nachempfunden wurde. Typisch ist Kurkuma für die Farbe. Die Schärfe variiert.



Garam Masala

Garam Masala ist eine typische, echte, indische Gewürzmischung aus vielen verschiedenen Gewürzen und dem Currypulver ähnlich.



Ingwer

Die scharfe "Wunderknolle", gilt nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze. Wirkt gegen Erkältungen, für das Immunsystem und gegen Übelkeit



Kardamon

Kardamon schmeckt würzig, etwas scharf und süß. Man sagt ihm nach, dass er gegen Erkältungskrankheiten und Menstruationsbeschwerden hilft



Knoblauch

Knoblauch wirkt antibakteriell und blutverdünnend. Er wird aber von vielen Menschen nicht gut vertragen. Er kann auch Sodbrennen verursachen. Weniger ist hier oft mehr!



Koriander

Man kann die getrockneten Samen (z.B. als Brotgewürz) verwenden oder das frische Kraut. Dieses schmeckt für manche Menschen "seifig", für andere "zitronig". Es ist also nicht jedermanns Sache



Kreuzkümmel

Er ist praktisch in jeder exotischen Gewürzmischung enthalten. Als Heilpflanze hilft er gegen Blähungen und Magen-Darmverstopfungen. Schmeckt sehr intensiv.



Kurkuma

Auch Kurkuma ist sowohl Heil- als auch Gewürzpflanze. Die Wurzel erinnert an Ingwer. Er ist kräftig gelb und erhöht die Produktion von Gallensäure, dadurch wirkt er verdauungsstärkend.



Lavendel

Lavendel hat den Ruf, beruhigend zu wirken, etwa in einem Lavendelpolster. Wenn du ihn für die Küche verwendest, dann ganz sparsam, das Aroma ist sehr intensiv!



Lorbeer

Lorbeerwälder sind in den warmen Ländern der Erde heimisch. Die ätherischen Öle der Blätter werden gerne bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt



Minze

Pfefferminze, Mojito-Minze, Ananasminze, Katzenminze usw. Es gibt unzählige Sorten und alle wirken sie erfrischend und aromatisch. Pfefferminze enthält reichlich Menthol.



Nelken

Das Kauen einer Gewürznelke gilt als altes Hausmittel bei Zahnschmerzen, denn sie wirkt örtlich betäubend und schmerzstillend.



Neroli/Orangenblütenwasser

Das ätherische Öl der Orangenblüten riecht blumig frisch und wird gerne in der Parfümherstellung verwendet. In der Küche sehr sparsam anwenden!



Orangenschalen

Auch aus den Schalen der Orangen gewinnt man wertvolles, ätherisches Öl, es hat allerdings mit Neroli nichts gemeinsam. Es wird gerne in der TCM verwendet.



Pfeffer

Der scharfe Wirkstoff des Pfeffers nennt sich Piperin. Er wirkt zusammen mit Kurkuma fördernd für unser Immunsystem.



Piment

Piment oder Neugewürz findet man in weihnachtlichem Gebäck aber auch in Wildgerichten und Pasteten. Es schmeckt süß-herb und nur leicht scharf.



Rosenblütenwasser

Das ätherische Öl der Rose gehört zu den wertvollsten Rohstoffen in der Kosmetik. In der Küche verwenden wir Rosenblütenwasser in orientalischen Gerichten.



Rosmarin

Er ist durchblutungsfördernd und wärmend. Ein sehr aromatisches, mediterranes Küchenkraut, das auch die Verdauung fördert und anregend wirkt.



Senf

Gelbe Senfkörner sind deutlich milder als ihre schwarzen Brüder. Senföle wirken entzündungshemmend und antibiotisch, durch ihre Schärfe auch durchblutungsfördernd.



Sternanis

Sternanis ist nicht nur äußerst dekorativ, sondern wirkt auch schleimlösend und krampflösend.



Tamarinde

Dieses exotische Gewürz ist reich an Pektin und wirkt in größeren Mengen daher abführend. Es schmeckt süß-sauer und harmoniert sehr gut mit Currys und Chutneys.



Thymian

Sehr würzig und duftend, passt in alle mediterranen Gerichte. Bei Husten und Infekten wirkt Thymiantee lindernd.



Tonkabohne

Eine tropische Frucht aus Afrika und Südamerika, wächst auf Bäumen und gehört zu den Hülsenfrüchten. Der Geschmack ist sehr speziell, intensiv und erinnert durch das enthaltene Cumarin ein wenig an Zimt und Waldmeister.



Vanille

Gilt als die Königin der Gewürze. Es handelt sich um eine Orchideensorte. Echte Vanille ist teuer, weil ihre Menge begrenzt ist, hat aber ein ungleich feineres, edleres Aroma als das künstlich hergestellte Vanillin.



Zimt

Zimtrinde aus Ceylonzimt ist teurer als Cassiazimt, die Qualität aber wesentlich besser. Auch Zimt erhält sein Aroma durch den sekundären Pflanzenstoff Cumarin.



Zitrone

die Südfrucht gibt Frische und Säure und das typisch fruchtige Aroma. Im Chutney ist es oft eine gute Alternative zum Essig.



Zitronenschale

Gibt eine frische, leicht herb -bittere Note. Bitterstoffe sind in unserer Ernährung sehr gesund, aber meist Mangelware. Selbstverständlich nur Bio-Zitronen verwenden!



Bauchgefühl

Ernährungsberatung

Impressum

Angelika Kerschbaumer
Perlasgasse 13A/5
2362 Biedermannsdorf
www.bauchgefuehl.info

Fotos: Canva