



Mediterrane Schätze ...

Basilikum

Nicht nur Pizza und Pasta werden durch das typisch mediterrane Kraut verfeinert. Basilikum bereichert mit seinem frischen, würzig-scharfen Geschmack vor allem Fischspezialitäten, Kräuterquarks und Mozzarellagerichte. **Unser Tipp:** Geben Sie das Basilikum frisch erst am Ende in die fertige Speise und kochen sie es nicht mit!

Bohnenkraut

Bohnenkraut zaubert eine leicht pfeffrig-aromatische Note an alle deftigen Gerichte. Es passt besonders gut zu Bohnen-, Linsen- und Erbsengerichten wie Eintöpfen und Suppen oder Saucen. Bohnenkraut ist fester Bestandteil der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“.

Rosmarin

Die feinen Nadeln des Rosmarins erinnern an Tannennadeln und er schmeckt kampferartig. Sein Aroma harmoniert besonders gut mit Fleischgerichten und Kartoffelspezialitäten wie auch mit Fisch, Gemüse und Salaten.

Aromen aus 1001 Nacht ...

Anis

Sein Aroma ist süßlich bis würzig-frisch, weshalb er klassische Verwendung in Weihnachtsgebäck und Likören findet. Eine besondere Note bekommen Fischgerichte, Gurken- und Rotkohlgemüse mit einer kleinen Prise Anis.

Liebstockel

Die Ursprünge des Liebstockels werden in Persien vermutet. Hierzulande wird das Gewürz – auch Maggikraut genannt – oft für Suppen, Ragouts, Braten, Saucen und Gemüsegerichte verwendet.

Zitronmelisse

Zerrieben riechen die Blätter dieses Würzkrauts intensiv fruchtig nach Zitrone – daher auch der Name. Zitronmelisse gibt diese frische Note vor allem Salatdressings und passt ebenso gut zu Wild- und Pilzgerichten. Auch Tees bekommen mit Zitronmelisse einen fruchtig-aromatischen Touch.

Gewürze in der Mittagsverpflegung!



JOB&FIT
Mit Genuss zum Erfolg!

„JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“

Weitere Informationen und Wissenswertes rund um die optimale Ernährung am Arbeitsplatz finden Sie unter www.jobundfit.de!

„JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ – Ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Vorliegende Inhalte wurden vom JOB&FIT-Projektteam erarbeitet. Sofern der Betrieb nicht DGE-zertifiziert ist, kann seitens des Projekts keine Gewähr auf die korrekte praktische Umsetzung der Inhalte gegeben werden. Dies liegt in der Verantwortung der Betriebsleitung.

Fotos: DGE | photocase.com, orange_grey, britta0701, lillien
Design: satzzeichen! Werbeagentur



Wertvolle Schätze und aromatische Geschmacksgeber – Kräuter und Gewürze sind in vielerlei Hinsicht wahre Allround-Talente. Ob beim täglichen Mittagessen oder im Rahmen einer Aktionswoche: Das „richtige“ Gewürz verfeinert jede köstliche Kreation und gibt auch klassischen Gerichten den besonderen Pfiff. Kommen Sie mit auf eine würzige Entdeckungsreise ...

Exkurs: Geschichte der Gewürze

Heute sind Kräuter und Gewürze vor allem für die Zubereitung von Speisen und Gerichten wichtig. Doch früher hatten sie auch eine enorme politische und wirtschaftliche Bedeutung. Sie waren Sinnbild für Reichtum und Macht und die Suche nach neuen Routen für Gewürztransporte sorgte indirekt für die Entdeckung der Kontinente.



Exkurs: Gewürze und Gesundheit

Viele Gewürze und insbesondere Kräuter haben seit jeher aufgrund Ihrer gesundheitsförderlichen Wirkung eine besondere Bedeutung. Beispielsweise wirken sich Kümmel, Fenchel und Anis günstig auf die Verdauung aus. Ihre ätherischen Öle werden auch in medizinischen Produkten verwendet. Knoblauch und Zwiebeln haben eine antibakterielle Wirkung und Sternanis wird zur Linderung von Atemwegserkrankungen eingesetzt.



Feuriges Mittelamerika ...



Chili und Cayennepfeffer

Die roten Chilischoten sehen nicht nur feurig aus, sie schmecken auch brennend-scharf. Traditionell wird Chili als Chilipulver oder Cayennepfeffer für diverse Fleischgerichte verwendet, peppt aber genauso Reisgerichte, Saucen, Dips und moderne Süßspeisen pfiffig auf.

Paprika

Je nach Sorte schmeckt Paprika süßlich-mild bis brennend-scharf. Also gilt: Mut zum Ausprobieren. Die Palette reicht von der traditionellen Anwendung bei Eintöpfen und Gulasch bis hin zu moderneren Kompositionen bei Aufläufen, Saucen und Chutneys.

Aber Vorsicht: Nicht in siedendes Fett geben, sonst verliert das Gewürz Farbe und Aroma und schmeckt bitter.

Piment

Wer den Geschmack von Nelken mag, wird auch Piment lieben. Denn das typische Gewürz der zentralamerikanischen Küche schmeckt ebenso pfeffrig-würzig und verfeinert Fleisch- und Wurstgerichte, Saucen, Suppen und Marinaden.

Asiatische Schärfe ...

Ingwer

Wer einmal kandierten Ingwer probiert hat weiß, er schmeckt brennend-scharf und dennoch aromatisch. In der klassischen chinesischen, indischen und indonesischen Küche verfeinert frischer Ingwer sämtliche Reisgerichte, Pilz-, Fisch- und Fleischspeisen. Auch Tees, Konfekt und Gebäck werden mit einem Hauch von Ingwer veredelt.

Muskatnuss

Der Klassiker für Kartoffelgerichte aller Art ist die Muskatnuss. Ihr Geschmack ist feurig-süß und stark aromatisch. Neben Gemüsegerichten verfeinert Muskatnuss vor allem Ragouts, Pasteten, Suppen und Saucen.

Knoblauch

Sein charakteristischer, scharf-würziger Geschmack veredelt vorwiegend Saucen und Fleischgerichte, passt aber auch gut zu verschiedenen Dips, für Gemüse und Salate.



Irrtum Curry

Hätten Sie es gewusst? Curry ist kein Gewürz, sondern eine Gewürzmischung! In seinem Heimatland Indien existieren unzählige, individuelle Currys, die viele Hausfrauen dort noch selbst zubereiten. Ein Curry kann dabei mehr als 20 verschiedene Gewürze enthalten: Pfeffer, Ingwer, Muskatblüte, Piment ... Kurkuma färbt das Ganze übrigens charakteristisch gelb!

