



7hauben

Gewürzkunde

mit Dr. Manuela Mahn

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Bring Würze in dein Leben!	04	Pseudopfeffer – Pflanzen, die kein echter Pfeffer sind	32
Dr. Manuela Mahn	05	Ingwer	36
Was sind Gewürze?	06	Ingwershot	38
Qualität erkennen	07	Kurkuma	40
Bio-Gewürze	08	Golden-Milk-Paste	42
Grundausstattung: 10 Gewürze für deine Küche	10	Echter Galgant	44
Die richtige Lagerung in der Küche	12	Gewürzpaprika und Chili	46
Equipment zum Zerkleinern	13	Zimt	50
Geh aufs Ganze!	14	Muskatnuss und Macis	52
Das richtige Timing	15	Gewürznelke	54
Chilisalz	16	Tonkabohne	56
Safranzucker	18	Tonkabohnenzucker	58
Vanilleessig	20	Kardamom	60
Gewürzöl	22	Fitnessdrink am Morgen als „Wachmacher“	62
Echter Pfeffer	24	Vanille	64
Pfeffermelange	28	Safran	66
Pfefferkaviar (Fermentierter Pfeffer)	30		

Bring Würze in dein Leben!

Gewürzexpertin Dr. Manuela Mahn erklärt dir alles, was du zur aromatischen Welt der Gewürze wissen musst.

Was ist eigentlich ein Gewürz? Wie unterscheiden sich Kräuter und Gewürze? Und wie kann man Gewürze zu Hause lagern, sodass sie ihre Aromen lange bewahren? In diesem Kurs erklärt dir Gewürzexpertin Dr. Manuela Mahn detailliert den Anbau und die Verwendung von Pfeffer, Ingwergewächsen, Chili, Zimt, Muskatnuss, Gewürznelke, Tonkabohne, Kardamom, Vanille und Safran.

Darüber hinaus lernst du, wie du Gewürze konkret in der Küche einsetzen kannst. Manuela zeigt dir einfache Anwendungen, mit denen sich jedes Gericht aufpeppen lässt. Wie wäre es mit Chilisalز, Tonkabohnenzucker und Vanilleessig? Gewürze können auch deine Gesundheit fördern: Probier doch mal Manuelas Ingwershot-Rezept aus, um dein Immunsystem zu aktivieren, oder ihren Fitnessdrink mit Kardamom!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen, Würzen und Genießen!

Danke!

SieMatic

Miele

WOODUPP

Quooker®

PFEFFERSACK
& SOEHNE
PES

GEFU®

Dr. Manuela Mahn

Im Laufe ihrer Karriere hat Dr. Manuela Mahn sich von verschiedenen Perspektiven mit Gewürzen beschäftigt: historisch, wirtschaftlich, ernährungswissenschaftlich und lehrend.

Dr. Manuela Mahn hat Geschichte und Kunstgeschichte an der Universität Bamberg studiert. Gegen Ende des Studiums sprach ihr Professor sie an, ob sie nicht eine Doktorarbeit mit ihm zum Thema Gewürze schreiben möchte. So promovierte sie berufsbegleitend und kontaktierte nach Fertigstellung ihrer Kulturgeschichte verschiedene Verlage für eine Veröffentlichung. Mit Erfolg – ihr erstes Buch „Gewürze“ erschien 2001 im Reclam-Verlag.

Von der Universität ging es dann in die Gewürzproduktion. Manuela merkte, dass Gewürzunternehmen zunehmend an ihrem Buch interessiert waren. Ein großer Gewürzproduzent beauftragte sie schließlich, zwei Jahre lang zu den gesundheitlichen Vorteilen von Gewürzen zu forschen. Danach wurde sie im Unternehmen fest angestellt. Sie entwickelte Produktreihen, arbeitete im Qualitätsmanagement, besuchte Produktionsstätten und lernte so das Gewürzgeschäft von der Pike auf.

Mittlerweile arbeitet Manuela freiberuflich mit Gewürzen. Sie ist im Rundfunk und Fernsehen als Gewürzexpertin tätig, berät Gewürzproduzenten, unterhält verschiedene Lehraufträge und hat u.a. das deutsche Gewürzmuseum geplant, um Grundwissen und Wertschätzung von Gewürzen zu vermitteln. Mit einem Studium der Gastrosophie vertiefte sie ihr Wissen zu ernährungswissenschaftlichen Ansätzen zu Gewürzen.

Manuelas Lieblingsgewürz? Das Gewürzkraut Rosmarin! Den kombiniert sie besonders gern mit Aprikosen.

Ein Gewürz, das sie gar nicht gern mag? Liebstöckel, der ist ihr schnell zu intensiv.

Würzen ist eine Kunst. Und diese Kunst, die kannst du lernen.



Dr. Manuela Mahn

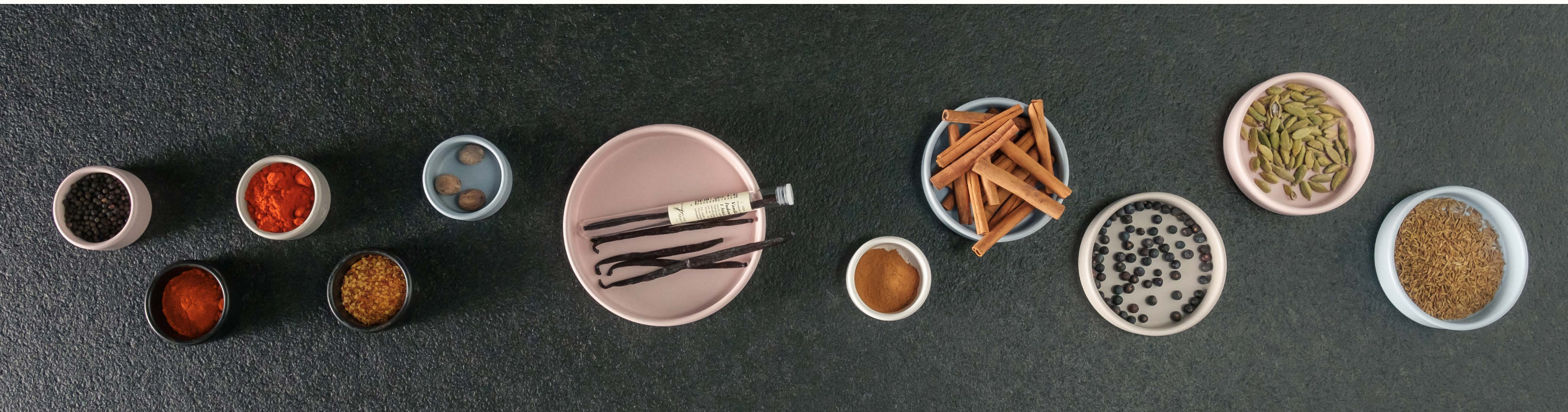
<https://gewurzakademie.de>
[facebook](#)
[instagram](#)

Grundausrüstung: 10 Gewürze für deine Küche

Welche Gewürze braucht man für eine solide Grundausrüstung in der Küche? Manuela hat dir ihre Top 10 Liste zusammengestellt.

1. **Schwarzer Pfeffer:** Eines der beliebtesten Gewürze überhaupt. Am besten im Ganzen oder leicht gemahlen verwenden.
2. **Paprika:** Paprika wird in Pulverform vertrieben und hat verschiedene Aromen, von edelsüß bis rosenscharf.
3. **Geräucherte Paprika:** Kommt ebenfalls in Pulverform und bringt Pepp und Umami in vegane und vegetarische Gerichte.
4. **Chili:** Es gibt hunderte verschiedene Chilis mit allerlei Schärfegraden, an die du dich vorsichtig herantasten solltest. Am besten in Flocken verwenden.
5. **Muskatnuss:** Die Muskatnuss wird im Ganzen vertrieben und frisch ins Essen gerieben. Ursprünglich aus Indonesien, wird sie in vielen deutschen Traditionsgerichten wie Kartoffelpüree oder Kohlrouladen verwendet.

6. **Vanille:** Wird klassischerweise für Süßspeisen verwendet, findet aber auch immer mehr Einzug in pikante Rezepte.
7. **Zimt:** Zimt findet man in vielen süßen Rezepten wie Milchreis und Apfelkuchen, aber auch in pikanten, orientalischen Gerichten.
8. **Wacholderbeeren:** Ein Standard der klassischen, westlichen Küche. Sauerkraut, Rotkraut und Wildmarinaden werden gern mit Wacholderbeeren zubereitet.
9. **Kardamom:** Ein sehr vielseitiges Gewürz, mit dem man viele asiatische und orientalische Gerichte zubereiten kann.
10. **Kreuzkümmel:** Eines der am meisten verbreitetsten Gewürze der Welt und vielseitig einsetzbar.



Chilisalz

Zutaten & Infos



Zubereitung
1min



Gesamt
1min



Menge
90 g

10 g	Chiliflocken (Schärfegrad nach Vorliebe)
80 g	unraffiniertes Natursalz (Steinsalz oder Meersalz)

Zubereitung

Schritt 1 Vermischen

Chiliflocken und Meersalz miteinander vermengen.

Schritt 2 Geschafft

Das Chilisalz in ein verschließbares Gefäß abfüllen und dunkel lagern.

Tipp: Das Chilisalz kann als Topping oder in Dips verwendet werden, auch toll für Gegrilltes.



Ingwer

Ob in einem asiatischen Stir-Fry oder einem belebendem Ingwer-Shot, Ingwer sorgt immer für ein spannendes, frisches Aroma.

Ingwer (*Zingiber officinale*) gehört zusammen mit den Gewürzen Kardamom, Kurkuma und Galgant zur Familie der Ingwergewächse. Vom Ingwer verwendet man nicht die Wurzeln, wie umgangssprachlich angenommen, sondern den Wurzelstock.

Herkunft und Verarbeitung

Ingwer kommt schon seit Urzeiten wild wachsend im tropischen Asien vor. Heute liefern China und Brasilien, Westafrika, Indonesien, Indien, Malaysia, Jamaika und Australien den Hauptanteil an Ingwer.

Botanik

Die Ingwerpflanze ist eine tropische Staude mit unterirdisch, horizontal wachsendem und verzweigtem Wurzelstock (Rhizom) und länglichen, glänzend grünen Blättern. Die Rhizomstücke werden acht bis neun Monate nach dem Pflanzen geerntet, gewaschen, oft auch kurz mit heißem Wasser behandelt (gegen Mikroorganismen) und dann in kleinere Stücke („hands“) geteilt. Zum Schluss werden sie von den feinen Wurzeln befreit und getrocknet. Beim Ingwer, der frisch oder kandiert genutzt wird, erfolgt die Ernte bereits nach fünf bis sechs Monaten.

Zubereitung

Um die Frische des Ingwers zu bewerten, den Wurzelstock einmal durchschneiden und die Konsistenz prüfen. Ist der Ingwer sehr faserig, bedeutet das, dass er alt und trocken ist. Zur Zubereitung den frischen Ingwer immer schälen, da die Hygienebedingungen in den Anbaugebieten nicht immer optimal sind und die Schale zudem Pestizide enthalten könnte. Die Schale mit einem Teelöffel abschaben, sodass man nicht zu viel Gewebe verliert. Den Ingwer gerieben oder zerkleinert erst zum Ende des Kochvorgangs zugeben. Ingwerpulver kann mitgegart werden, gibt aber deutliche Schärfe ab. Er passt gut zu Backwaren, Desserts, Süßspeisen, Parfaits, Obstsalate, Kürbissuppe, Chutneys, asiatische Gerichte, Tees, „Ingwerwasser“, Ingwershot und Ingwertee.

Lagerung

Wie lagert man den Ingwer richtig? Eine normale Raumtemperatur sorgt dafür, dass der Wurzelstock schnell austrocknet. Zu viel Feuchtigkeit führt dagegen zu Schimmelbildung. Zur Lagerung im Kühlschrank, den ungeschälten Ingwer in Küchenkrepp einwickeln und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen. Zur Lagerung im Gefrierschrank, den geschälten Ingwer in Scheiben/Stücke schneiden oder fein reiben und einfrieren.

Anbau daheim

Du möchtest deinen eigenen Ingwer anbauen? Kein Problem! Dafür ein ca. 2 cm großes Stück des Ingwerwurzelstocks abschneiden und in einen Blumentopf mit Erde hineinlegen, sodass es bedeckt ist. Die Erde feucht und warm halten. Der Ingwer darf nie weniger als 15 °C bekommen und sollte daher im Innenbereich kultiviert werden. Am wohlsten fühlt er sich bei 19 – 28 °C.

Gesundheit

Ingwer ist als pflanzliches Arzneimittel für leichte Magen- und Darmbeschwerden anerkannt. 2 – 5 g Ingwer pro Tag werden empfohlen. Darüber hinaus soll er die Abwehrkräfte im Speichel stimulieren. Ingwer kann auch zur Vorbeugung der Symptome der Reisekrankheit genutzt werden. Dafür können Erwachsene und Kinder über 6 Jahre 0,5 bis 2 g pulverisierten und frischen Ingwer 30 Minuten vor Reisebeginn zu sich nehmen.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Dr. Manuela Mahn
© 2023

Kurs

Gewürzkunde

**Gewürzexpertin &
Gastrosophin**

Dr. Manuela Mahn