

### DIE KUNST DES WÜRZENS

Das richtige Würzen macht das Kochen erst zur Kunst. Als Hauptregeln gelten: Sparsam würzen, denn Gewürze sollen den Eigengeschmack des Gerichts nicht übertönen! Vorsichtig würzen, denn nachwürzen kann man immer noch! Nicht alle Gewürze ergänzen einander! Unzerteilte Gewürze (Körner) mitkochen, Gewürze in Pulverform erst in das fertige Gericht geben (ausgenommen Paprika, Curry). Frische gehackte Kräuter erst zum Schluß unter die fertige Speise mischen, getrocknete Kräuter müssen einige Minuten mitgekocht werden.

Und nun, welches Gewürz und welche Kräuter zu welchem Gericht:

- Anis:** Suppen, Obstsalat, Lebkuchen, Biskuit, Backwaren, Karotten, Gurken, Rotkohl
- Basilikum:** Salate, Kräutersoßen, Gemüsesuppen, Bohnen, Sauerkraut, Schweinefleisch, Leberklöße, Tomaten, Spaghettisoßen, Eintopfgerichte, Krabben, Muscheln, Eierspeisen
- Beifuß (Pimpernell):** Enten- und Gänsebraten, Schweinebraten, Hammelbraten, Rüben, Weißkohl
- Bibernelle:** Salate, Suppen, Gemüse, Soßen
- Bohnenkraut (Pfefferkraut):** Grüne Bohnen, Kräutersuppen, Hammelbraten, Pilzgerichte, Gurkensalat, Wurstfülle, Hackfleisch, Sauerkraut, Soßen, Bohnengerichte
- Borretsch (Gurkenkraut):** Gemüse, Salate, kalte Soßen, Hackfleisch
- Brunnenkresse:** als Salat und zu Salaten, Quark
- Chili (Cayennepfeffer):** Tomatensoße und -suppe, scharfe Fleischsoßen, Hackfleisch, Tatar, Bohnengerichte, Soßen
- Curcuma (Gelbwurz):** Eier, Dressings, Reis, Hühnergerichte
- Currypulver:** Suppen, Soßen, Hühner-, Fisch- und Fleischgerichte, Hackfleisch, Krabben, Reis, Eierspeisen
- Dill:** Fischgerichte, Fischsoßen, Salate, grüne Bohnen, Erbsen, Gurken, Tomaten, Spinat, Quark, Suppen, Dillsoße
- Estragon:** Suppen, Hühner, Fische und Krabben, Kalbs- und Lammbraten, Salate, Reis, Soßen, Mayonnaisen
- Fenchel:** Sauerkraut, Linsen, Brot, Gebäck, Sommergemüse, Gurken
- Gewürznelken:** Kompotte, Sauer- und Schweinebraten, Fisch- und Hühnergerichte, rote Bete, Wildsoßen, Rotkohl, Apfelkompott, Reis und Backwaren
- Ingwer:** Soßen, Kompotte, Kürbis, Suppen, Kalbsbraten, Gebäck, Geflügelgerichte, gebratene Bananen, Reis
- Kapern:** Soßen, Ragouts, Tatar, Fleisch- und Geleegerichte, Fisch, Eiergerichte
- Kardamom:** Kuchen, Pasteten, Brot, Hackfleisch, Schweinefleisch, Hühnergerichte, Erbsensuppe, Kaffee, Punsch
- Kerbel:** Kartoffelsuppe, Würzsoßen, Suppen, Tomaten, Quark, Kartoffeln, grüne Salate
- Knoblauch:** Suppen, Salate, Soßen, Gemüse, Steaks, Schweinebraten, Hammelbraten, Eintopfgerichte, Balkangerichte

## WICHTIGES VOR DEM KOCHEN

- Koriander:** Salate, Reis, Schweinebraten, Würste, Pasteten, Apfelkompott, Kuchen, Lebkuchen, Schweine- und Hammelfleisch, Kohl, Karotten, Wild, eingelegte Früchte
- Kümmel:** Sauerkraut, Kohlgerichte, Schweinebraten, rote Bete, Brot und Gebäck, Quark, Käse, Kutteln, Kartoffeln, Suppen
- Liebstöckel:** Suppen, Salate, Rohkost, Fisch, Braten und Ragouts, Soßen
- Lorbeer:** Wildgerichte und Beizen, Sauerkraut, Fischsud, Suppen, Marinaden, Ragouts, eingelegte Gurken
- Macis (Muskatblüte):** Kuchen, Backwaren, Fruchtsalate, Kompotte, feine Soßen, - Pasteten, Fischgerichte
- Majoran:** Kartoffelsuppe und -gerichte, Pilzgerichte, Ente, Gänsebraten, Hühner, Hackfleisch, Gemüse, Salate, Leber, Pilze, Karotten, Wurstfülle, grüne Bohnen, Bohnen
- Meerrettich:** zu gekochtem Fleisch und Fisch, zu Würstchen, pikanten Soßen, Kartoffelpüree, Tatar, Zunge, Schinken
- Melisse:** Suppen, Gemüsesoßen, Mischgemüse, grüne Salate, Hackfleisch
- Minze:** Hülsenfrüchte, Soßen, Salate, Erbsensuppe, Lammbraten, Hackfleisch, Karotten, Kartoffeln
- Muskatnuß:** Suppen, weiße Soßen, Spinat, Blumenkohl, Kartoffelpüree, Hackfleisch, Ragouts, Reisgerichte, Möhren, Pasteten, Kuchen
- Oregano (Dost):** Tomatensuppe und -soßen, Lamm, Würste, Eintopfgerichte, Möhren, Gurken, Kalbfleischgerichte, Spaghettisoßen, Gemüse und Eierspeisen, Pizza
- Paprika:** Soßen, Gulasch, Pörkölt, Schaschlik, Reis, Käse, Eier, Salate, Hühnergerichte, Fisch, Quark, Weißkohl, Chinakohl, Salate
- Pastinak:** als Gemüse; die Samen zum Würzen von Salaten und Gemüsegerichten
- Petersilie:** Kräutersuppen und -soßen, Gemüsesuppen, zur Garnierung, Fleischfüllen, Hackfleisch, Omeletts, Eintopfgerichte, gekochter Fisch
- Pfeffer:** Suppen, Soßen, Salate, Eierspeisen, Gemüse, Hülsenfrüchte, Steaks, Geflügel, Hackfleisch, gekochter Fisch, Wildbeizen, Fischmarinaden
- Piment:** Suppen, milde Gemüse, Salate, Eintopfgerichte, Hackfleisch, gekochter Fisch, Wildsoßen, Gebäck
- Portulak:** Suppen, grüne Salate, Tomatensoße, Quark, Kapernersatz
- Rosmarin:** Gemüsesuppen, alle Braten, Hühner, Gemüseeintopfgerichte, Kräutersoßen, Pilze, Kartoffeln, Wildgerichte
- Safran:** für helle Fleischbrühen und Soßen, Reis, Fisch- und Fleischgerichte, Hühner, Kompotte und Kuchen
- Salbei:** Braten, Hühnerleber, Kaninchen, zu Salaten, Geflügel, Tomaten, Minestrone, Grillspieße, Steaks, Hackfleisch
- Sauerampfer:** grüner Salat, Gemüsesuppen
- Schnittlauch:** Eierspeisen, Suppen, Gemüse, Salate, Kräutersoßen, Quark, Tatar
- Sellerie:** als Selleriesalz zu Suppen, Gemüsegerichten, Braten, Eintopfgerichten, Rohkost
- Senf:** Senfkörner zu Sauerbraten, Fischmarinaden, Salaten, als Senfzubereitung, zu Wurst, kaltem Braten, Schinken usw.

## KALORIEN UND JOULE

**Thymian:** Gemüsesuppen, Fische, Braten, Lebergerichte, Spaghettisoßen, Wildsoßen, Tomatensalat, Pilzgerichte, Omeletts, Kartoffeln

**Vanille:** Süßspeisen, Obstsalat, Kuchen, Backwaren, Gefrorenes

**Wacholderbeeren:** Wildfleisch, Wildgeflügel, Kohlgerichte, Sauerkraut, Beizen und Marinaden

**Weinraute:** für Essig, Minestrone, Einlegegurken, Wildbeizen, Hammelgerichte, grüne Salate

**Ysop:** Kalbsbraten, südliche Gemüseintopfgerichte, Tomatensalat, Kartoffeln, Quark

**Zimt:** Milchreis, Grießbrei, süße Soßen, Apfelkuchen, Pfannkuchen, Kompotte, Wildbraten, Sauerbraten

**Zitronenmelisse:** grüne Salate, Wildbraten, Tomatensoße, gekochte Fische, Quark, grüne Soße, Omeletts

**Zwiebel:** frisch und als Zwiebelpulver, Zwiebelsalz und Zwiebelflocken zu Braten, Suppen, Soßen, Pilzen, Salaten, Fisch, Kartoffeln

## KALORIEN UND JOULE

Jedes Rezept in diesem Buch weist auf, wieviele Kalorien bzw. Joule (sprich: dschul, auch: dschaul) pro Portion das Gericht enthält. Diese Zahl gibt Aufschluß darüber, wie „nahrhaft“ das Gericht ist, wieviel Nähr- bzw. Brennwert man zu sich nimmt.

Denn eine Kalorie (exakter: eine „Kilokalorie“, abgekürzt „kcal“) entspricht jener Wärmemenge, die man benötigt, um 1 Liter Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Obwohl 1978 das alte Einheitsmaß der Kalorie (kcal) durch die neue Einheit für die Energie, das Joule (abgekürzt „J“), ersetzt wurde, hat sich die Kalorie hartnäckig gehalten. Es gilt folgender Umrechnungswert:

$$1 \text{ kcal} = 4,184 \text{ J}$$

$$1 \text{ J} = 0,239 \text{ kcal}$$

Wir geben in diesem Buch beide Werte an.

Die Kalorie bzw. das Joule ist das Einheitsmaß für die Wärmeerzeugung bzw. „Verbrennung“ in unserem Körper, der in jedem Zustand, ob in Ruhe oder in Arbeit, Energie verbraucht und deswegen auch immer wieder durch Nahrungsaufnahme Energiezufuhr benötigt. Den täglichen Kalorienbedarf einer vollbeschäftigten Frau (ob im Haushalt oder im Beruf) nimmt man mit etwa 2600 kcal an. Auch Lebensalter, Körpergröße und -gewicht spielen dabei eine wichtige Rolle. So benötigt ein Jugendlicher natürlich mehr als ein älterer Organismus. Nach dem 40. Lebensjahr soll man sich daher mit den kalorienreichen Nahrungsmitteln bereits knapper halten, vor allem was kohlenhydratreiche Speisen und Fett, das ebenfalls einen hohen Brennwert hat, anbelangt (so enthalten 100 Gramm Salat 15 kcal, 100 Gramm Speck bereits mehr als 600 kcal!). Auch ist Kalorie nicht gleich