

HEILKRAFT AUS DEM KÜCHENSCHAFT

Pfeffer

Früher war er so wertvoll, dass er mit Gold aufgewogen wurde. Heute ist der Pfeffer das wichtigste Gewürz der westlichen Welt. Seine Würzkraft und die verdauungsfördernde Wirkung werden sowohl in der europäischen wie auch der indischen Küche geschätzt.

Text: Marion Kaden

Geh doch ins Pfefferland!» Die Aussage ist unmissverständlich und viele Menschen würden ihr sogar mit Vergnügen folgen. Denn die Anbauländer des Pfeffers sind Vietnam, Indien, Indonesien, Malaysia, Brasilien, Thailand und China – Länder also, die wegen ihrer tropischen, feuchtheissen Vegetation und Exotik gerne be-reist werden. Die Produzenten liefern aus diesen Ländern jährlich 160 000 Tonnen Pfeffer an den Weltmarkt. Daraus wird ersichtlich: Schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum* L.) ist das wichtigste Gewürz in der westlichen Küche. Er stammt ursprünglich aus Malabar, einer Region an der Südwestküste Indiens.

Etwas vom Erstaunlichsten ist die Haltbarkeit des Pfeffers. Schwarzer Pfeffer kann 30 Jahre lang gelagert werden, was ihn noch heute zum beliebten Spekulationsobjekt macht. Die schwarzen, runzeligen Steinfrüchtchen sind unempfindlich, unverderblich und leicht transportierbar.

Teuer und begehrt

Zuerst brachten phönizische Kaufleute den Pfeffer ins Abendland. Jahrtausendlang

war nur der von den Arabern kontrollierte Landweg nach Indien bekannt. Der lange Transport und die vielen Zwischenhändler machten den Pfeffer teuer und zu einem der kostbarsten und begehrtesten Gewürze. Pfeffer wurde mit Gold aufgewogen und war ein wichtiges Tauschgut: Beispielsweise gehörten 3000 Pfund Pfeffer zum Lösegeld, das Alarich, König der Ostgoten, bei der Belagerung Roms 408 nach Christi erhielt.

Erst 1498 wurde das Monopol der Araber durchbrochen: Der Portugiese Vasco da Gama entdeckte mit Hilfe muslimischer Navigatoren einen Seeweg nach Indien und erst vor etwa 150 Jahren wurde das Gewürz endlich für alle Bevölkerungsschichten erschwinglich.

Die ayurvedische Küche

Im Altertum war Pfeffer in Europa nicht nur als wertvolle Ware begehrt. Das Gewürz galt als gesundheitsfördernd und wurde schon von Hippokrates als Arzneimittel eingesetzt. Auch dem Griechen Dioskurides war es bekannt. Er schätzte Pfeffer als «erwärmendes», verdauungsförderndes, harntreibendes Mittel. Denk-

Daumenregel:

Schwarzer Pfeffer eignet sich für dunkles Fleisch und dunkle Saucen, weisser Pfeffer für helles Fleisch und helle Saucen. Grüner Pfeffer schmeckt wegen seiner Milde gut zu Käsebrot oder sogar zu Erdbeeren. Sie bekommen dadurch eine interessante Würzung, behalten jedoch ihr eigenes Aroma

bar ist, dass der griechische Arzt von Erzählungen aus Indien inspiriert wurde. Denn in Indien hat Pippali, wie Pfeffer dort genannt wird, einen «erwärmenden» Charakter. Diese Zuordnung stammt aus dem indischen Ayurveda, einem der ältesten Medizin-Systeme der Menschheit.

Schwarzer Pfeffer kommt in der ayurvedischen Küche als heisses, scharfes Gewürz zum Einsatz. Und zwar nicht nur zur Geschmackssteigerung, sondern wegen seines anregenden Einflusses auf Agni (das Grundelement Feuer). Zu Agni gehören nach der altindischen Heilkunst auch alle Stoffwechselfvorgänge im Körper. So hilft Schwarzer Pfeffer insbesondere das Verdauungsfeuer zu entfachen. So können Verdauungssäfte vermehrt fließen und eventuell entstandene Schlackestoffe (Ama) besser aus dem Körper befördert werden. Auch bei Beschwerden wie Hämorrhoiden, Blähungen oder Appetitmangel wird das Gewürz eingesetzt.



Foto: irisblende.de

Massgeschneiderte Ernährung und Würzung

Eine weitere Pfefferart hat in der ayurvedischen Küche ebenfalls Bedeutung: Dem Langen Pfeffer (*Piper longum* L.; heute kaum noch erhältlich) wurden – vielleicht wegen seiner nachgewiesenen gefässerweiternden Wirkung – energetisierende und aphrodisierende Effekte auf die Geschlechtsorgane nachgesagt. Wer nun jedoch anfängt, seine Speisen zwecks Potenzsteigerung ordentlich zu pfeffern, wird wahrscheinlich enttäuscht. Denn gemäss der Ayurveda-Lehre können allgemeine Würzempfehlungen nicht wirken.

Trotzdem wird in Indien gerne die Gewürzmischung *trikatu* (= drei Gewürze) verkauft, die zu gleichen Teilen aus Langem Pfeffer, aus Schwarzem Pfeffer und getrockneten Ingwerwurzelstücken (*Zingiber officinale*) besteht und das wichtigste ayurvedische Anregungsmittel darstellt.

Pfeffer-Variationen

In der westlichen Küche ist Pfeffer ein Universalgewürz und dient der Geschmackssteigerung. Vor allem Schwarzer Pfeffer ist bei der Herstellung von

Fleisch- und Wurstwaren oder Käse unentbehrlich. Für gute Hausmannskost gilt genauso wie für die Haute Cuisine: Eine Prise Pfeffer gehört fast zu jedem Gericht. Fehlt sie, so wird es oft als fade empfunden.

Pfeffer enthält ätherische Öle (1,2 bis 3,5 Prozent) mit den Hauptkomponenten Beta-Caryophyllen, Alpha-Pinen, Sabinen und Limonen. Hauptgeschmacks-komponenten sind die scharf schmeckenden Säureamide (fünf bis zehn Prozent), hauptsächlich Piperin. Dieser Wirkstoff regt Rezeptoren im Mund an, so dass Speichel- und Magensaftsekretion gefördert und die Speisen leichter verdaut werden. Während in der Nahrungsmittel-industrie gemahlener Pfeffer en gros verwendet wird, empfiehlt sich für den Hausgebrauch eine gute Pfeffermühle. Grund: Weil sich die ätherischen Öle leicht verflüchtigen, wird Pfeffer am besten frisch gemahlen und erst am Ende des Kochens dem Essen beigegeben.

Nicht jeder Pfeffer ist Pfeffer

Früher konnten Köche nur zwischen Schwarzem und Weisssem Pfeffer wählen. Seit einigen Jahren gibt es eine Vielzahl von Pfeffer-Variationen. Der Grüne Pfeffer beispielsweise ist erst seit etwa 20 Jahren auf dem Markt: Er wird wegen seiner mildernden Schärfe und des feineren Geschmacks geschätzt. Auf der Jagd nach interessanten, pfefferigen Geschmacksnoten sind auch Sorten auf den Markt gekommen, die gar nichts mit dem echten Pfeffer zu tun haben. So gibt es beispielsweise in jedem Supermarkt die bunten Pfeffermischungen. Die darin enthaltenen roten Pfefferkörner sind meistens gar keine, selbst wenn der deutsche Name «Rosa Pfeffer» dies vermuten lässt. Es handelt sich vielmehr um rosa Beeren (*Schinus molle* L.) eines südamerikanischen Sumachgewächses (*Anacardiaceae*). Beim Szechuan-Pfeffer handelt es sich um getrocknete *Zanthoxylum*-Früchte, die wegen ihrer beissenden Schärfe besonders asiatischen Gerichten einen typischen Geschmack verleihen.

Kleine Pfeffer-Gewürzkunde

Die Stammpflanze gehört zur Familie der Pfeffergewächse (*Piperaceae*) und ist eine Kletterpflanze. Sie kann sich mit

Haftwurzeln an Bäumen oder Stangen bis zu zehn Metern hoch ranken. Die Pflanze hat kleine, weisse, an einer Ähre sitzende Blüten, die sich nach der Befruchtung zu beerenähnlichen Steinfrüchten entwickeln. Sie sind zunächst grün, später rot und schliesslich gelb.

- **Schwarzer Pfeffer:** Für den Schwarzen Pfeffer sind voll entwickelte Steinfrüchte wichtig, die erst kurz vor ihrer vollendeten Reife gepflückt werden dürfen. Je länger sie am Strauch bleiben, desto aromatischer wird der Pfeffer. Im Anschluss werden die Steinfrüchte kurz in kochendes Wasser eingetaucht und in der Sonne getrocknet. Sie erhalten so ihre schrumpelige Oberfläche und durch Fermentation ihre schwarzbraune Färbung.

- **Weisser Pfeffer:** Vollreife Pfefferfrüchte werden geerntet und mehrere Tage in kaltem Wasser eingeweicht. Dadurch entfernt sich die äussere Hülle (*Exokarps*). Der weisse Kern bleibt zurück und wird dann getrocknet. Weisser Pfeffer enthält die ganze Schärfe, ist durch den Verlust des *Exokarps* aber nicht mehr aromatisch. Sein Geschmack ist anders als beim schwarzen Pfeffer.

- **Grüner Pfeffer:** Unreife Früchte werden nach ihrer Ernte sofort in eine salzige oder saure Lake eingelegt. Die Fermentation wird damit unterbunden. Grüner Pfeffer wird entweder in der Lake im Glas oder getrocknet verkauft. Wegen des geringen Reifegrads ist er sehr mild und wegen der kurzen Trocknung nur ein Jahr haltbar.

- **Roter Pfeffer:** Rote, reife Pfefferfrüchte werden geerntet und in einer Salzlake konserviert. Wegen der Reife der Steinfrüchte sind Aroma und Schärfe vollkommen entwickelt. Echter roter Pfeffer ist wegen seiner aufwändigen Herstellung selten zu finden. ■

Heilkraft aus dem Küchenschaff

Gewürze bringen in der richtigen Konzentration Aroma in Speisen und Getränke. In einer Serie stellt «Natürlich» eine Auswahl von Gewürzen vor, die in fast jeder Küche anzutreffen sind und über Heilkräfte verfügen. Bisher erschienen sind: Cayenne-Pfeffer (1-05), Ingwer (2-05), Kümmel (3-05), Petersilie (4-05), Fenchel (5-05), Senf (6-05), Maggikraut (7-05), Majoran (8-05).