

*Conny Marx*

Pfeffer  
und  
Salz



THORBECKE

# Inhalt

Warum Pfeffer nicht gleich Pfeffer ist ... 6 |

Pfeffer Wo der Pfeffer wächst ... 8 | Grüner Pfeffer 12 | Madagaskarpfeffer 14 | Malabarpfeffer 16 | Weißer Pfeffer 18 | Cayennepfeffer 20 | Kubebenpfeffer 22 | Mohrenpfeffer 24 | Mönchspfeffer 26 | Paradieskörner 28 | Piment d'Espelette 30 | Pipalipfeffer 32 | Rosa Pfefferbeeren 34 | Szechuan-Pfeffer 36 | Bunter Pfeffer 38 | Knoblauchpfeffer 40 | Orangenpfeffer 42 | Pariser Pfeffer 44 | Zitronenpfeffer 46 |

Salz Das Salz des Lebens 48 | Alpensalz 52 | Himalayasalz 54 | Persisches Blausalz 56 | Seide des Salzes 58 | Bambussalz 60 | Dänisches Rauchsatz 62 | Fleur de Sel 64 | Grünes Hawaiisalz 66 | Rotes Hawaiisalz 68 | Schwarzes Hawaiisalz 70 | Hickorysalz 72 | Inkasatz 74 | Kalahari Wüstensatz 76 | Salzpyramiden 78 | Wikingersatz 80 | Kräutersatz 82 | Selleriesatz 84 | Pökelsatz 86 |

Tipps und Bezugsquellen, Dank, Bildnachweis 88 |



# Wo der Pfeffer wächst ..

9 | Pfeffer, obwohl für den Menschen im Gegensatz zu Salz nicht lebensnotwendig und damit ein Genussmittel, ist schon seit seiner Entdeckung ein überaus begehrtes und beliebtes Gewürz. Der echte schwarze Pfeffer hat seinen Ursprung an der Malabarküste in Indien; dort ist er schon seit ca. 4000 Jahren bekannt und beliebt. Auf Feldzügen brachten Krieger den Pfeffer im 4. Jahrhundert vor Christus mit nach Europa, wo er in den folgenden Jahrhunderten reißenden Absatz fand und mit Gewinnen von bis zu tausend Prozent verkauft wurde. Diesen Wucher betrieben im Mittelalter die sogenannten »Peffersäcke«, Pfefferhändler, die sich an der enormen Nachfrage nach Pfeffer ungeniert bereicherten. Denn trotz des langen Landweges über den Vorderen Orient und dann per Schiff in die Häfen Europas, allen voran Venedig, waren die Gewinnspannen enorm, was dazu

führte, dass auch viel unechter Pfeffer wie Kubebenpfeffer, Langer Pfeffer oder Cayennepfeffer verwendet wurde. Doch die Sehnsucht nach echtem Pfeffer und direktem Import war so groß, dass sie Grund und Anlass für ungezählte Entdeckungsfahrten war. Vasco de Gama entdeckte schließlich 1498 den Seeweg nach Indien und holte damit den Pfefferhandel erstmals in europäische Hand. Heute ist echter Pfeffer über die ganze Welt verbreitet, günstig und in vielen Varianten überall zu erstehen, was die unechten Pfeffer jedoch zu Unrecht von der Bildfläche verdrängt hat, gibt es doch so viel mehr an interessanten Arten, Aromen und Nuancen der Schärfe, um unsere Küche zu bereichern. Doch warum waren und sind die Menschen so wild darauf, ihre Speisen zu schärfen und sich damit Schmerzen zuzufügen? Denn genau genommen tut man nichts anderes

10 | bei der Verwendung von Pfeffer: Das enthaltene Piperin reizt die Geschmacksnerven und löst medizinisch gesehen einen Hitze- und damit Schmerzreiz aus. Doch genau dieser Effekt scheint ein Grund für die Beliebtheit scharfer Speisen zu sein, denn die Schmerzreaktion setzt Glückshormone frei, außerdem werden die Poren geöffnet. Damit lässt scharfes Essen uns schwitzen und kühlt so die Haut, vielleicht ein Grund dafür, dass in warmen Ländern oft sehr scharf gegessen wird. Zudem wirken die in scharfen Gewürzen enthaltenen Inhaltsstoffe konservierend und antibakteriell, so dass die Speisen auch in warmem Klima nicht so schnell verderben. Und schließlich wirken Pfeffer und andere scharfe Gewürze geschmacksverstärkend, da alle Geschmacksbereiche im Mund gereizt werden, nicht nur die Region, welche für das Schärfeempfinden zuständig ist. Doch Pfeffer ist nicht nur ein in jede Küche der Welt passendes Gewürz und Aromageber, sondern punktet auch mit seinen konservierenden, heilenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften. Vor allem

in der Naturheilkunde gilt er als wärmend und festigend, des Weiteren als äußerst appetitanregend und verdauungsfördernd. Verschiedene unechte Pfeffersorten können je nach Art zudem noch als Aphrodisiakum oder Anaphrodisiakum eingesetzt werden, wie zum Beispiel der Mönchspfeffer.

Grundsätzlich sollte Pfeffer als ganzes Korn gekauft und frisch beim Kochen gemahlen werden, da sich sonst die Aromen verflüchtigen und nur Schärfe und ein bitterer Nachgeschmack übrig bleiben. Lange mitgekocht werden sollte Pfeffer nur, wenn er als Ganzes verwendet wird, gemahlen entfaltet er seine Aromen und Schärfe am besten, wenn er kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben wird.

Und sollte man einmal zu großzügig beim Pfeffern gewesen sein, nützt es nichts, Wasser nachzutrinken, das verteilt nur die Schärfe im Mund, besser sind Milchprodukte oder trockenes Brot, welche die Schärfe binden. Auch ein Stückchen dunkle Schokolade langsam im Mund zergehen zu lassen, hilft gegen zu scharfe Speisen.







# Grüner Pfeffer

13 | Grüner Pfeffer kommt meist aus Madagaskar. Es handelt sich bei ihm um früh oder auch unreif geerntete Beeren des echten Pfefferstrauches (*Piper nigrum*), welche sofort weiterbehandelt werden müssen, da sie über eine sehr begrenzte Haltbarkeit verfügen. Der grüne Pfeffer wird entweder noch im Herkunftsland, also an Ort und Stelle, in Salzlake oder teilweise auch in verschiedenste Essigmischungen eingelegt, schnell und heiß getrocknet oder gar gefriergetrocknet. Heute gibt es ihn auch in Deutschland frisch zu kaufen, dabei handelt es sich um Flugware, welche sofort nach der Ernte weitertransportiert wurde und dann auch zügig in der Küche verarbeitet werden sollte.

VERWENDUNG: KÜCHENGEWÜRZ

Kenner und Liebhaber des grünen Pfeffers sagen ihm nach, mehr Glut als seine Verwandten, der weiße und der schwarze Pfeffer, zu haben; auf jeden Fall ist er milder und weniger scharf, da er einen geringeren Anteil am Alkaloid Piperin enthält, welches für die Schärfe verantwortlich ist. Kauft man ihn getrocknet, ist es empfehlenswert, ihn als ganzes Korn zu kaufen und unmittelbar vor der Verwendung zu mahlen, um das feine Aroma nicht zu verlieren, eingelegt spielt die jeweilige Flüssigkeit eine wichtige Rolle für das Aroma des Pfeffers. Sparsam dosiert sorgt der grüne Pfeffer für eine unvergleichlich volle und zugleich milde Würze, in größeren Dosen jedoch kann auch grüner Pfeffer ein Essen scharf machen.



# Malabar- pfeffer

## *Goa Pfeffer, Aleppi Pfeffer, Urahn aller Pfeffer*

16 | Der Malabarpfeffer, eine nach ihrem Anbauort bezeichnete Variante des schwarzen Pfeffers, wird auch »Urahn aller Pfeffer« genannt, stammt er doch aus der wichtigsten und wohl besten Pfefferanbauregion der Welt, der an der Westküste Südindiens gelegenen Malabarküste. Er musste früher aufwendig und langsam auf den Landweg nach Europa transportiert werden und war dort so begehrt und gefragt, dass er zeitweilig sogar mit Gold aufgewogen wurde. Bis heute gilt der auch Goa oder Aleppi genannte Malabarpfeffer aus dem Bundesstaat Kerala als die beste Pfeffersorte weltweit. Sein ausgewogen fruchtig-scharfes Aroma überzeugt trotz großer Konkurrenz

aus den neueren Anbaugeländen in Thailand, Vietnam, China und Brasilien nach wie vor Spitzenköche und Gourmets allerorten und erzielt auf dem Gewürzmarkt noch immer die besten Preise.

Geerntet wird der Malabarpfeffer knapp vor der eigentlichen Reife in grün-orangefarbenem Zustand und wird dann sonnengetrocknet; so erhält er seine schwarze Färbung und die runzlige Oberfläche. Der großkörnige Pfeffer mit dem manchmal leichten Grünstich verleiht Gegrilltem, Gebratenem, dunklen Saucen, Suppen, ja eigentlich allen Speisen ein angenehm scharfes, rundes Aroma und ist aus keiner Küche wegzudenken.

VERWENDUNG: KÜCHENGEWÜRZ, TISCHGEWÜRZ



# Das Salz des Lebens

48 | Wenn wir von Salz sprechen, ist meist schlicht und einfach die chemische Verbindung von Chlor und Natrium gemeint, das Natriumchlorid, also Kochsalz. Dieser Verbindung verdanken wir jedoch sehr viel, denn nicht nur unsere Nudeln würden fade schmecken, nein: Ohne Salz könnte der Mensch gar nicht existieren. Salz ist mitverantwortlich für den Transport der Nährstoffe im Körper, den Knochenaufbau, das Verdauungssystem und das ganze Nervensystem, kurz und gut: Der Mensch braucht Salz, um zu leben – nicht umsonst befinden sich im Menschen immer ca. 160 Gramm Salz. Um diesen Salzgehalt aufrechtzuerhalten, müssen wir zwischen 5 und 8 Gramm pro Tag zu uns nehmen. Schon seit langer Zeit ist die heilende Wirkung von Salzsole bekannt; besonders für den Stoffwechsel und die Verdauung kann Salzsole viel Gutes tun. Die Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Spurenelementen und Mineralien stärkt zudem die Abwehrkräfte und kann Giftstoffe binden und bei deren Ausscheidung helfen.

Herzustellen ist sie sehr einfach: Nur ein verschließbares Glas mit sauberem Wasser füllen, große Brocken Steinsalz hineingeben und warten. Nach ca. einer Stunde hat sich so viel Salz gelöst, dass die 26-prozentige Salzsolelösung erreicht ist; übrig gebliebene Steine lösen sich nun nicht mehr auf. Dann kann teelöffelweise Salzsole entnommen werden. Anschließend wird wieder mit Wasser aufgefüllt, bis keine Salzbrocken mehr bleiben. Die Salzsole kann nun für Trinkkuren verwendet werden: Ein bis zwei Teelöffel auf nüchternen Magen am Morgen, gefolgt von einem Glas Wasser, sollen gut gegen Verdauungsbeschwerden helfen. Auch als Mundspülung, Voll- und Fußbad oder auch als Wickel kann Salzsole wahre Wunder wirken.

Salz als unser bis heute wichtigstes Würzmittel verstärkt den Eigengeschmack der Lebensmittel und macht aus fader Kost echte Leckereien. Das war neben seiner wichtigen Funktion als Konservierungsmittel und seinen Heilkräften als Solebad oder bei der Inhalation auch schon vor langer









51 | Zeit bekannt; als »weißes Gold« wurde es bereits im Altertum zur beliebten Handels- und Tauschware.

Früher gab es noch viele Gegenden, in denen es keine Salzvorkommen gab oder diese nicht abgebaut werden konnten. So mussten oft lange Wege zurückgelegt und viele Gefahren eingegangen werden, um an Salz zu kommen. Es entstanden Handelsrouten, sogenannte Salzstraßen. Städte und ganze Gebiete waren dem Auf- und Abschwang von Salzförderung oder -transport unterworfen. Bis heute spielt die Salzgewinnung in vielen Regionen eine wichtige wirtschaftliche Rolle.

Auch in der Mythologie besaß Salz schon immer große Bedeutung; als Symbol für Glück, Reichtum und Gesundheit wurde es in vielen Ritualen und Zeremonien eingesetzt. Man sagte ihm die Fähigkeit zu heilen, zu schützen und zu reinigen nach. Noch heute ist es Brauch, neue Nachbarn mit Salz und Brot zu beschenken, um ihnen Gesundheit und Wohlstand im neuen Heim zu wünschen.

In Verruf geraten ist Salz wegen des Verdachts, für Bluthochdruck verantwortlich zu sein, was jedoch in erster Linie an der zu großen Menge Salz liegt, die wir durchschnittlich zu uns nehmen.

Denn vor allem Fertigprodukte und Tiefkühlkost enthalten zu viel und dann auch oft noch »schlechtes« Salz. Damit ist industriell abgebautes und in langwierigen, aufwendigen Prozessen raffiniertes Salz gemeint, dem alle je vorhandenen Mineralien und Spurenelemente entzogen und zudem noch Konservierungsstoffe, Bleichmittel

und Rieselhilfen zugesetzt wurden.

Dabei sollte es möglich sein, gesundes, mineralstoffreiches und naturbelassenes Salz überall auf der Welt zu finden, denn es gibt kaum ein Land ohne eigene Salzvorkommen – sei es in der Tiefe verborgenes Steinsalz, welches untertage abgebaut werden muss, dafür aber den Vorteil hat, als ausgetrocknetes Urmeer von den Einflüssen des Menschen und Umweltverschmutzungen unberührt viele Jahrtausende überdauern zu haben. Oder Meersalz, welches dem Meer über Salinen genannte Salzgärten oft in alter Tradition entnommen wird, dessen Güte von der Qualität des verwendeten Wassers abhängig ist, das aber als unbehandeltes und nicht raffiniertes Salz alle Mineralien und Nährstoffe des Meeres in sich trägt.

Der Vollständigkeit halber sollten auch die Siedesalze noch Erwähnung finden, welche aus Mineralwasser, das in kochsalzreiches Gestein geleitet und anschließend ausgedampft wird, für industrielle Verwendung in großen Mengen produziert werden.

Doch das meiste Salz ist in den Meeren mit ihrem Salzgehalt zwischen 1,2 Prozent (Ostsee) und 26 Prozent (Totes Meer) zu finden – es sind geschätzte unglaubliche 40 Billionen Tonnen. Etwa 90 Prozent des gewonnenen Salzes werden in der Industrie verwendet, der Rest wird zu Konservierungszwecken eingesetzt oder kommt als Speisesalz in unsere Küchen und unser Essen. Wenigstens bei diesem Teil unserer Salzzufuhr sollten wir also möglichst gesundes, naturbelassenes Salz verwenden und genießen.



# Alpensalz

*Weißes Gold, Bergkern, Königssalz,  
Ausseer Bergkern Natursteinsalz*

53 | Bei diesem wertvollen und hochwertigen österreichischem Salz aus dem Berginneren der Alpen handelt es sich um reines, von Bergmännern in Handarbeit abgebautes Ausseer Bergkern Natursteinsalz von den besten und reinsten Salzlagerstätten.

Vor etwa 150 Millionen Jahren wurde das ehemalige Meersalz bei der Entstehung der Alpen ins Berginnere eingeschlossen. Dort lagert es bis heute fern aller Umwelteinflüsse. Es ist daher sehr rein und unbelastet von Umweltgiften. Der hohe

Eisenoxidgehalt und eine Vielzahl von Mineralstoffen verleihen dem Salz seine unverwechselbare braun-rötliche Färbung. Sein unvergleichlich runder und vollmundiger Geschmack verfeinert alle Gerichte schon in der Küche und unterstreicht den Eigengeschmack hochwertiger Zutaten, grob oder fein gemahlen eignet es sich aber auch hervorragend als Tischsalz. Alpensalz ist daher ein echter kulinarischer Schatz, der nicht grundlos »das weiße Gold« genannt wird und in vielen Küchen einen festen Platz hat.

VERWENDUNG: KÜCHENSALZ, TISCHSALZ

# Persisches Blausalz

56 | Dieses besondere Salz gehört zu den gesuchtesten und wunderbarsten Natursalzen der Welt. Es wird in der Provinz Semman im Iran abgebaut und findet von dort seinen Weg zu Liebhabern und Anhängern dieser außergewöhnlichen Salzraretät in der ganzen Welt. Besonders Köche der gehobenen und exquisiten Küche werten ihre Kreationen gerne mit diesem luxuriösen Salz auf. Die elegante und zauberhafte Optik dieses Salzes entsteht zum einen durch hohen tektonischem Druck, welcher auf die Salzlager ausgeübt wird und zu einer Verschiebung der Kristallstruktur führt, zum anderen

durch das Mineral Sylvin, welches im Persischen Blausalz enthalten ist. Dieses Salz aus »Tausendundeiner Nacht« ist nicht nur ein Augenschmaus, auch sein exzellenter Geschmack zeichnet das naturbelassene und unbehandelte Salz aus. Während es zu Anfang sehr stark und extrem salzig schmeckt, wird es bald milder und hinterlässt im Gaumen einen feinen, subtilen Nachgeschmack. Es eignet sich besonders zum Verfeinern und Würzen von Trüffel-, Fisch- und Meeresfrüchtereichten, wobei wegen des intensiven Geschmacks zu einer vorsichtigen Dosierung geraten wird.

VERWENDUNG: KÜCHENSALZ, TISCHSALZ

