



JANUAR
1. WOCHE

KASSIAZIMT

Der aus China, Indonesien oder Vietnam stammende Kassiazimt – auch Cassiazimt oder Kaneel genannt – gilt als günstige Alternative zu Ceylon-Zimt, da beide Gewürze sehr ähnlich schmecken und gleich eingesetzt werden können. Oft wird daher im Handel Ceylon-Zimt mit Kassiazimt versetzt – die Käufer und Käuferinnen schmecken es meist nicht, dennoch ist es sinnvoll, den teureren reinen Ceylon-Zimt zu verwenden, vor allem, wenn Kinder mitessen: Kassiazimt enthält nämlich erheblich mehr des gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffes Cumarin. Kaneel wird aus der getrockneten Rinde der sechs- bis siebenjährigen Zweige der Zimtkassie (*Cinnamomum cassia*) aus der Familie der Lorbeergewächse (*Lauraceae*) gewonnen. Im Unterschied zur dünneren, zerbrechlicheren Rinde des Ceylon-Zimtbaums (*Cinnamomum verum*) rollt sich der dicke, harte Kassiazimt von beiden Seiten statt nur von einer Seite ein. Seine Farbe ist dunkler und rötlich; das Aroma intensiver und leicht bitter oder scharf.

4	5	6	7	8	9	10
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG



竹笋

Succory - the young shoots of the Bamboo?

Bamboo shoot

200 Y4



APRIL

14. WOCHE

ZITRONENGRAS

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) ist vor allem aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Die Pflanze aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*) verleiht Speisen ein frisches, zitronenartiges Aroma, ohne ihnen die Säure von Zitronen beizufügen. Meist werden die frischen Stängel (der untere, bodennahe, helle Teil) genutzt; sie können fein gehackt oder im Ganzen mitgekocht und anschließend wieder herausgenommen werden. Die äußeren Blätter werden zuvor entfernt. Die langen grünen Teile werden beispielsweise in Thailand für erfrischende Tees verwendet. Etwas weniger intensiv schmecken die getrockneten Stängel; noch weniger Aroma besitzt Zitronengras in Form von Pulver. Frisches Zitronengras ist oft Bestandteil von asiatischen Suppen wie Tom Kha Gai, außerdem Currys, Reis- oder Wokgerichten. Zitronengras benötigt ein warmes, feuchtes Klima sowie volle Sonneneinstrahlung und wird u. a. in Indien, China und Südamerika angebaut. Dort können die Stängel bis zu zwei Meter hoch wachsen.

5	6	7	8	9	10	11
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG



Cuminum Cyminum.



JULI

28. WOCHE

KREUZKÜMMEL

Schon die alten Ägypter und die Römer fanden den Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) sehr schmackhaft und setzten ihn gerne zum Würzen von Speisen ein. Bei uns kommt er in den letzten Jahrzehnten mit der zunehmenden Popularität der Küche Indiens und des Nahen Ostens in Mode. Im Handel findet er sich häufig unter dem Namen Cumin. Mit dem Echten Kümmel (*Carum carvi*) hat das Gewürz neben dem deutschen Namen nichts gemeinsam: Dieser resultiert daher, dass sich die getrockneten Früchte beider Pflanzen ähneln; der Zusatz „Kreuz“ soll sich von der kreuzförmigen Stellung der Blätter ableiten lassen. Im Handel ist Cumin gemahlen sowie in Form der ganzen Samen erhältlich, wobei diese vor der Verwendung angeröstet werden sollten, weil dies ihr Aroma verstärkt. Kreuzkümmel passt zum Beispiel in Currys und Dalgerichte und verleiht Falafeln und Hummus ihren charakteristischen Geschmack. Er gehört zu den Standardzutaten der Würzmischungen Ras el-Hanout und Garam Masala.

12 MONTAG	13 DIENSTAG	14 MITTWOCH	15 DONNERSTAG	16 FREITAG	17 SAMSTAG	18 SONNTAG
--------------	----------------	----------------	------------------	---------------	---------------	---------------



SEPTEMBER

36. WOCHE

CURRY

Currypulver ist typisch für die indische Küche. Oder etwa nicht? Tatsächlich handelt es sich hierbei um einen weit verbreiteten Irrtum, denn in Wirklichkeit entstand die Gewürzmischung im 19. Jahrhundert in Großbritannien. Aus Indien zurückgekehrte Engländer hatten die dortige Küche – allen voran die Currys, nach denen das Gewürz benannt ist – schätzen gelernt und wollten die indischen Gerichte auch zu Hause genießen. Während in der indischen Küche die Gewürze frisch gemahlen, oft angeröstet und zu unterschiedlichen Zeitpunkten den Speisen zugefügt werden, wollten sich englische Köche und Köchinnen den Umgang mit den unbekanntenen Gewürzen durch die Verwendung einer fertigen Mischung erleichtern. Üblicherweise bestehen Currypulver aus Kurkuma, die ihnen die ansprechende gelbe Farbe verleiht, sowie Kreuzkümmel, Pfeffer, Bockshornklee und den links abgebildeten Koriandersamen. Dazu kommen – je nach Mischung – beispielsweise Ingwer, Zimt, Kardamom, Chili, Langer Pfeffer oder Muskatnuss.

Coriandrum

1-10. Blüthe
11. 15. Frucht
16. 17. Saame

Coriander.

6	7	8	9	10	11	12
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG



Fenugreek.

Foeniculum Graecum.

Eliz. Blackwell delin. sculp. et. Pinx.

1. Flower. 2. Pod open.
3. Pod. 5. Seed.



SEPTEMBER

38. WOCHE

BOCKSHORNKLEE

Zwar lässt der Name anderes vermuten, doch der Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) ist kein direkter Verwandter des Klee (*Trifolium*), auch wenn beide zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*) gehören. Die ähnliche Bezeichnung bezieht sich vielmehr auf die kleeartigen Blätter des Bockshornklee. Er kann auf eine lange Geschichte als Würzpflanze zurückblicken, denn erste Belege stammen bereits aus der Kupfersteinzeit, und auch im Grab Tutanchamuns wurde Bockshornklee gefunden. Im Mittelalter galt er als Heilmittel bei Hautkrankheiten; sein Anbau wurde sogar von Karl dem Großen im 8. Jahrhundert angeordnet. Auch heute spielt er gelegentlich als Heilmittel, etwa bei Husten oder Diabetes, eine Rolle. Vor allem aber kennt man ihn als Küchengewürz, beispielsweise in Indien, Nordafrika und im Nahen Osten. Er ist Bestandteil der meisten Currymischungen. Bockshornklee Samen besitzen einen bitteren, leicht nussigen Geschmack. Durch das Kochen oder Anrösten verlieren sie an Bitterkeit und werden milder.

20	21	22	23	24	25	26
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

Weltkindertag

Herbstanfang



Jana Eisert
Ayurveda
Einfach & vegetarisch kochen
für Körper, Geist und Seele

19 × 24 cm, 216 Seiten
ISBN 978-3-7995-1590-0

Jana Eisert hat am eigenen Leib erfahren, wie sich Stress auf die Gesundheit auswirken kann. Doch dank Ayurveda gehören ihre Gesundheitsprobleme der Vergangenheit an. Ihr Wissen über gesunde Ernährung und den Umgang mit Stress teilt die ausgebildete Ayurveda-Ernährungsberaterin in ihrem Buch.

Finden Sie mithilfe eines Tests heraus, welcher Verdauungstyp Sie sind und was Sie am meisten stresst – und dann heißt es loskochen: einfache vegetarische Rezepte aus aller Welt von Omas Spitzkohl-Linsen-Eintopf über ayurvedische Rote Grütze bis hin zu Mungbohnen-Curry und Kürbis-Chili-Pasta.

Impressum

THORBECKES GEWÜRZE-KALENDER 2027

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwaberverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
produkt sicherheit@verlagsgruppe-
patmos.de
www.thorbecke.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung: Finken & Bumiller,
Stuttgart
Druck: Staudigl-Druck GmbH & Co.
KG, Donauwörth
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-2165-9

Bildnachweis:

Sesame, *Sesamum indicum*. Chromolithograph after a botanical illustration from Hermann Adolph Koehler's Medicinal Plants, edited by Gustav Pabst, Koehler, Germany, 1887 © mauritius images/Memento/Florilegius: Woche 8;
Plate 998 from the John Reeves Collection of Botanical Drawings from Canton, China. Held in the Botany Library at the Natural History Museum, London © mauritius images/Memento: Woche 14;
Biodiversity Heritage Library: Woche 29, 34, 36, 42, 47, 50 (Trew, Herbarium Blackwellianum, 1750–1773); Woche 2, 15, 25, 37, 38, 45, 48 (Blackwell, Elizabeth, A Curious Herbal, 1739).

Die nachfolgenden Abbildungen entstammen den Beständen der Universitätsbibliothek Erlangen. Sie sind den folgenden Werken entnommen:

Besler, Basilius, Hortus Eystettensis, 1613: Woche 4, 16, 44;
Farbige Pflanzendarstellungen] – UER MS 2385: botanische Blätter aus der Sammlung des Nürnberger Arztes und Botanikers Christoph Jakob Trew (1695–1769): Woche 23;

Die nachfolgenden Abbildungen entstammen den Beständen der Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf. Sie sind den folgenden Werken entnommen:

Guimpel, Friedrich/Schlechtendal, Dietrich F. von, Abbildung und Beschreibung aller in der Pharmacopoea Borussica aufgeführten Gewächse, 1830: Woche 5, 6, 19, 27, 28, 35, 41, 51;
Lonitzer, Adam, Kräuterbuch, 1783: Woche 52;
Pabst, Gustav (Hg.), Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1887: Woche 1, 26;
Plenck, Joseph Jakob, Icones Plantarum Medicinalium, 1788: Woche 22;

Vietz, Ferdinand Bernhard/Kerndl, Joseph Lorenz, Icones plantarum medico-oeconomico-technologicarum cum earum fructus ususque descriptione, 1819: Woche 10, 13, 18, 43.

Alle weiteren Abbildungen entstammen den Beständen der Württembergischen Landesbibliothek, Stuttgart. Sie sind den folgenden Werken entnommen:

Buc'hoz: Herbar ou collection des plantes médicinales de la Chine, 1781: Woche 17;
Fuchs, Leonhart, Neuw Kreüterbuch, 1543: Woche 7, 9;
Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1903: Cover, Woche 53, 3, 12, 20, 24, 39;
Weinmann, Johann, Wilhelm, Eigentliche Darstellung, 1735: Woche 11, 21, 30, 31, 32, 33, 40, 46, 49.

Der Verlag dankt allen Rechteinhabern für die freundliche Genehmigung zum Abdruck.

Symbole:

- Vollmond
- ◐ Halbmond, abnehmend
- ◑ Halbmond, zunehmend
- Neumond