



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



4. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

ES DUFTET NACH WEIHNACHTEN WINTERZEIT IST GEWÜRZZEIT

Der Winter ist da! Und das riecht man auch. So wie man den Frühling mit seiner Frische erschnuppern kann, wenn alles wächst und gedeiht; der Sommer mit seinen an Strand denkenden Gerüchen und auch wenn man zum ersten Mal erschnuppert, wenn es kälter wird, dass der Herbst sich eingeläutet hat...so ist es auch zur Winterzeit! Duftender Spekulatius, herzhafter Weihnachtsbraten, heißer Bratapfel mit Vanillesoße und frisch gebackene Zimtsterne...das ist es was die Vorweihnachtszeit aus macht!

WIESO IST DAS SO?

Was machen die Gewürze mit uns im Winter? Warum fällt uns das so schwer an einem wohlriechenden Stand mit gebrannten Mandeln, oder am Lebkuchen vorbei zu gehen? Es machen zur Weihnachtszeit die verschiedenen Düfte und Gerüche der Gewürze. Der Geruchssinn geht blitzschnell in das limbische System, anstatt wie bei den anderen Sinnesorganen, die in unserem Gehirn über den Thalamus gesteuert werden. Das limbische System und der Thalamus sind Teile in unserem Gehirn.

Vereinfacht gesagt ist das limbische System eine Funktionseinheit, die unter anderem für Emotionen zuständig ist. Diesem System zuzuordnen sind vor allem der Hippocampus, der Erinnerungen steuert und die Amygdala, die diese Erinnerungen emotional bewertet. Deswegen verbinden wir schlagartig Gerüche mit Erinnerungen.

Allgemein beschrieben bestehen Gewürze aus Pflanzenteilen, die frisch, verarbeitet oder getrocknet wurden und zum Verfeinern als Zutat in Gerichten und Getränken verwendet werden. Sie dienen als geschmacksgebende und würzige Zutat. Gewürze haben eine positive Auswirkung auf uns. Sie stärken unser Immunsystem verbrennen Fett und sorgen für gute Laune. Sie machen uns glücklich. Und wer ist nicht gerne glücklich, kurz bevor der Weihnachtsmann kommt. Schon immer waren Gewürze hochgeschätzt und eine wichtige Handelsware. Auch unsere tolle Speicherstadt Hamburg, das weltgrößte, historische Lagerhauskomplex, gelegen im Hamburger Hafen, lagerte nicht nur Stückgut, Kaffee, Tee, sondern auch unzählige Gewürze.

WAS FÄLLT EUCH DENN SO ALS WEIHNACHTSGEWÜRZ EIN?



KARDAMOM
GRÜNER: SÜDINDIEN,
SRI LANKA, THAILAND
SCHWARZER: CHINA
Teemischungen, Süßspeisen

STERNANIS
CHINA
Teemischungen,
Gebäck, Lebkuchen,
Weihnachtsbraten

ZIMT
MADAGASKAR,
MEXIKO
Lebkuchen, Plätzchen

GEWÜRZNELKEN
WELTWEIT
Marinaden, Soßen,
Lebkuchen, Rotkohl

VANILLE
SRI LANKA, INDONESIEN,
MADAGASKAR
Pudding, Quark,
Vanille Kekse



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



4. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

ZIMT

Den Zimt kann man aus keiner Küche mehr wegdenken, sei es für den Bratapfel, einen leckeren Apfelkuchen oder auch Milchreis mit Zimt und Zucker. Es gibt unendliche viele leckere Gerichte die man mit einer Prise Zimt verzaubern kann. Nur ist es auch gut zu wissen, Zimt ist nicht gleich Zimt!

WISSENSWERTES ÜBER ZIMT:

Zimt, früher auch Zimmet genannt, wird aus der Rinde verschiedener Zimtbäume gewonnen

Zimt gehört mit zu den ältesten Gewürzen

Es gibt zwei Zimtarten: Cassia Zimt und Ceylon Zimt

	CEYLON ZIMT	CASSIA ZIMT
Herkunft	Sri Lanka	China
Geschmack	Feines Aroma	Kräftiger, leicht süßlich
Aussehen/Stangenform	Mehrere dünne Schichten	Eine einzige dicke Rolle
Preislich	Teurer	Günstiger
Cumarin Gehalt	Niedrigerer Gehalt	Höherer Gehalt



VANILLE

DAS MULTITALENT

Auch mit einer Vanilleschote kann man viele Gerichte verfeinern. Sie schmeckt lecker im Pudding oder auch als Zucker in Keksen. Die Vanille wird an Spalieren, die bis zu 2 Meter hoch werden, gezogen und gezüchtet. Die Blüte der Vanille blüht nur einen Tag. Erst nach der Bestäubung des Fruchtknotens bildet sich die uns bekannte Vanilleschote. Nach dem trocknen in der Sonne entwickelt sich das leckere Aroma.

EIN KLEINER TIPP:

Wenn man eine Vanilleschote nicht vollkommen aufgebraucht hat, kann man sie am besten in ein Glas mit Zucker geben. Nach ein paar Tagen geht das liebliche Aroma der Schote in den Zucker über. Ohne viel Aufwand habt ihr dann euren eigenen Vanille Zucker hergestellt.

LECKERER BRATAPFEL MIT VANILLE-SOSSE

- * 4 ÄPFEL (Z.B. BOSKOOP)
- * 80 G MANDELN (GEHOBELT)
- * 5 TL ROSINEN
- * 3 EL AHORSIRUP
- * 1 MSP. GEMAHLENER ZIMT
- * 60 G MARZIPANROHMASSE
- * 30 G BUTTER IN STÜCKCHEN
- * 250 ML MILCH
- * 1 VANILLESCHOTE
- * 1 TL SPEISESTÄRKE
- * 3 EIGELBE



1. Äpfel waschen, entkernen
2. Rosinen, Ahornsirup, Zimt, Hälfte der Mandeln und Marzipanrohmasse fein hacken und vermengen
3. Äpfel befüllen und in eine Auflaufform setzen
4. Mit restlichen Mandeln bestreuen, Butter stückchen drauf und in den Ofen bei 200 Grad 30-40 Min backen
5. 3-4 EL Esslöffel Milch mit Stärke glattrühren, Vanillemark herausnehmen und mit der restlichen Milch aufkochen und vom Herd nehmen
6. Speisestärke mit Eigelb und Milch verquirlen, in die Vanillemilch einrühren und unter Rühren erhitzen (nicht kochen lassen) bis die Soße sämig wird.
7. Anrichten und schmecken lassen!