

**Zeitschrift:** Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendant pour les logisticiens

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 85 (2012)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Fachtechnische Informationen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kräuter und Gewürze

Mit welchem Duft assoziieren wir Weihnachten? Lebkuchen? Wie riecht es in Mamas Küche? Diese Fragen kann objektiv niemand beantworten, da es sich um ganz eigene «Geruchsbilder» handelt.

Gerüche und Geschmäcker sind das ein und alles einer innovativen und frischen Küche. Die richtigen Gewürze bringen Lebensfreude in den Kochtopf.

Leider ist diese Tatsache in einer Zeit, in der die Internationale Lebensmittelindustrie uns mit übersalzenem Einheitsbrei abfertigt nur noch wenigen bewusst.

Darum lade ich Sie ein, auf den nächsten Seiten in die Welt der Kräuter und Gewürze, der Düfte und Farben abzutauchen.

Es würde den Rahmen dieses Textes sprengen auch nur annähernd alle bekannten Gewürze und Kräuter zu behandeln, darum beschränke ich mich auf eine kleine Auswahl teilweise unbekannter Gerüche und Geschmäcker.

### Boldoblatt (*Peumus boldus*)

Ist ein mit dem Lorbeer verwandter immergrüner Strauch. Die Verarbeitung ist Analog dem Lorbeer. Die Pflanze stammt aus Chile, wächst heute auch teilweise wild im Mittelmeerraum. Der Geschmack erinnert an Kampfer, Rosmarin und Zimtsäure. Boldoblätter eignen sich zum Würzen von Saucenfleisch und Suppen. Die Inkas verwendeten das Boldoblatt gegen Blähungen und Magenleiden.



Boldoblätter

### Galgant (*Alpinia galanga*)

Das Galgant ist die Wurzelknolle einer bis zu 1m grossen schiffähnlichen Pflanze. Die Wurzeln (Rhizom) kommen einfach oder verzweigt vor. Die Rhizome können frisch oder getrocknet als Gewürz verwendet werden. Die Samen finden selten als Kardamonsatz Verwendung. Die Pflanze stammt aus China, ist aber inzwischen im ganzen Indo-chinesischen Raum verbreitet. Der Geschmack ist leicht bitter, scharf brennend und erinnert an Ingwer. Der Galgant eignet sich

für Fleisch- und Fischspeisen sowie für Suppen. Der Galgant kam im Mittelalter nach Europa und war bis zum Ende des 19. Jahrhunderts ein Modewürz. In der Heilkunde findet der Galgant Verwendung als krampflösende Tinktur. Er stärkt Magen und regt den Appetit an.



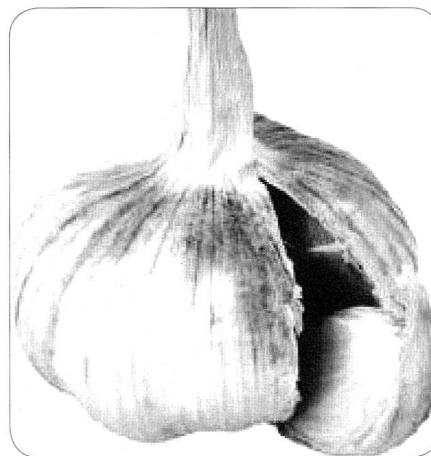
Galgant

### Knoblauch (*Allium sativum*)

Der Knoblauch ist ein Lauchgewächs und stammt ursprünglich aus China. Heute wird er weltweit angebaut und verwendet. Als Gewürz wird die Knolle (Zwiebel) verwendet.

Der Knoblauch verliert seinen aufdringlichen Geruch durch Kochen und Braten.

Er findet weltweit Verwendung, ob roh, gebraten, gedünstet oder als Pulver. Der Knoblauch wird seit ca. 6000 Jahren kultiviert, er taucht 2000 v. Christus erstmals im Mittelmeerraum auf. Der Knoblauch senkt das Risiko von Kreislaufbeschwerden und fördert die Verdauung.



Knoblauch

### Limette (*Citrus aurantifolia*)

Die Limette ist ein immergrüner Strauch, die Früchte sind gelb-grün bis gelb. Als Gewürz findet die Schale Verwendung. Weiter sind auch die Schnitze bzw. der Saft vielseitig einsetzbar.

Die Früchte werden fast immer im unreifen Zustand konsumiert. Die Limette ist eine Tropenpflanze aus Südostasien, welche sich inzwischen auch in Amerika und Afrika angesiedelt hat.

Die Limette ist der Zitrone ähnlich, aber frischer, kräftiger und hat mehr Säure. Die Limette passt überall, wo auch eine Zitrone passen würde. Zum Beispiel bei Fisch oder in diversen Süssspeisen. Die Limette kann mit Ihrem Vitamin C einen Beitrag zur Grippeabwehr leisten.

### Oregano (*Oligium vulgare*)

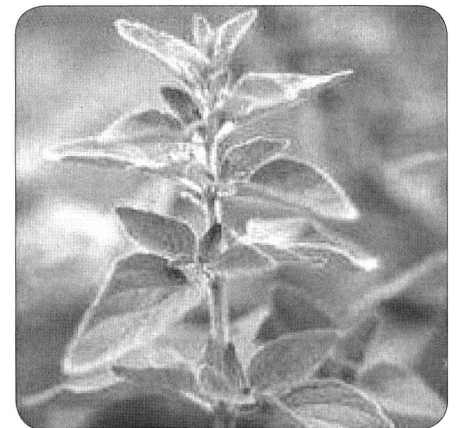
Der Oregano wächst als Staude, selten trägt er hellpurpurne Blüten. Er findet meist getrocknet, seltener frisch Verwendung in der Küche.

Der Oregano stammt aus Südeuropa und hat sich in ganz Eurasien ausgebreitet.

Er riecht ein wenig nach Majoran, warm und pfeffrig.

Klassisch findet er in Tomatensaucen Verwendung. Er eignet sich aber auch für gebratenes Fleisch.

Der Oregano wird schon im Altertum erwähnt. Im 20. Jahrhundert erlebte er mit der «Pizzakultur» eine Renaissance. Der Oregano stärkt den Magen und Darmbereich. Er findet auch als Hustenmittel Verwendung.



Oregano

### Quendel (*Thymas serpyllum*)

In der Blüte trägt er Rosa über seinen ovalen Blättern, welche in der Küche als getrocknetes Gewürz Verwendung finden. Die Pflanze ist in Eurasien heimisch, wird aber primär im ehemaligen Ostblock und Spanien/Marokko kultiviert. Die getrockneten Blätter haben einen würzigen Geruch und leicht brennenden Geschmack. Quendel kann wie Thymian zu Fleisch, Salat und gebratenen Kartoffeln verwendet werden.

Im Fall von Husten und Verdauungsproblemen wirkt Quendel krampflösend.

Bei den Germanen war Quendel der Liebesgöttin Freya geweiht. Er wurde in den Stuben und im Stall zur Geistervertreibung aufgehängt.

### Sellerie (Apiem Granceolens)

Der Sellerie ist ein Doldenblütengewächs und kommt in verschiedenen Formen vor. Je nach Unterart ist die ganze Pflanze als Gemüse oder Gewürz verwendbar. Sellerie ist auf der ganzen Welt zuhause. Er ist stark aromatisch, der Geschmack leicht brennend-süsslich.

Es gibt grundsätzlich kein Gericht, wozu Sellerie nicht irgendwie passen würde. Bei den Römern war Sellerie äusserst beliebt, geriet aber etwas in Vergessenheit. Wieder durchgesetzt hat er sich unter dem Einfluss der deutschen Küche.

Sellerie wirkt Harntreibend. Achtung: Sellerie reizt die Nieren! Da er Insulinähnliche Stoffe enthält eignet er sich als Gewürz für Zuckerkrankhe.



Sellerie

### Vanille (Vanilla Planifolia)

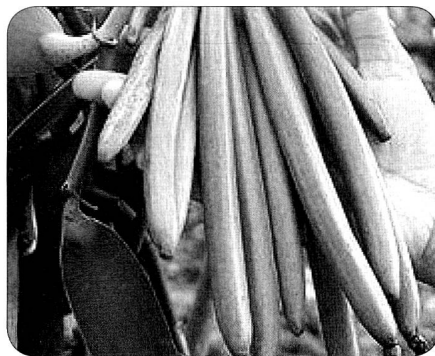
Die Vanille ist ein Orchideengewächs. Die Fruchtkapsel oder Schote wird vor der Reife geerntet.

Die Schoten werden fermentiert und getrocknet. Aromaträger sind das Fruchtfleisch und die Schotenwand. Schoten mit sehr guter Qualität bilden einen Film aus Vanillin Kristallen.

Die Vanille stammt aus Guatemala. Hauptproduzent sind aber Madagaskar und La Réunion.

Der Geruch von Vanille lässt sich als aufreizend süß bezeichnen. Vanille findet Quer durch die Lebensmittelverwendung und als Duftstoff Verwendung.

Vanille wurde als erstes durch die Azteken kultiviert und durch die Spanier im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht. Vanille gilt als Aphrodisiakum.



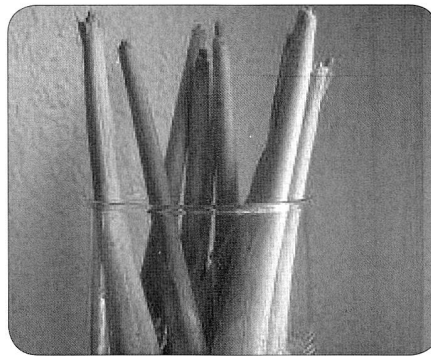
Vanille

### Zitronengras (Cymbopogon citratus)

Das Süssgrasgewächs ist mit spitzen, scharfen Haaren bewehrt und weist deutlich sichtbare Ölzellen auf. Es finden meist der frische Stamm und die Blätter Verwendung. Das Zitronengras stammt aus Indonesien. Heute wird es praktisch in allen tropischen Gegenden angebaut.

Die Pflanzenteile weisen einen sehr frischen, zitronenartigen Geruch und Geschmack auf, mit einem feinen Hauch Rosenduft.

Das Gewürz passt gut zu Fisch und Meeresfrüchten, macht sich aber auch gut zu Poulet, Rind und Schwein. Ganz allgemein «gehört» es in jedes WOK-Gericht. Meist trifft man es zerstoßen, gehackt oder in Streifen an, dass Öl findet auch in Parfüms Verwendung. Seine erste Erwähnung fand es bereits bei den Römern, als Küchengewürz setzte es sich in Europa im 19. Jh. durch.



Zitronengras

### Beifuss (Artemisia vulgaris)

Das Korbblütengewächs kommt ursprünglich aus Indien. Angebaut wird es in den meisten gemäßigten Zonen weltweit, besonders intensiv in Osteuropa und Italien.

Die als Gewürz verarbeiteten Blätter und Triebspitzen verbreiten einen aromatischen Geruch und haben einen würzigen, leicht bitteren Geschmack.

Beifuss macht fettige Speisen leichter verdaulich. Zusätzlich passt er gut zu Fisch und in Salatsaucen. In China wird Beifuss schon vor 4000 Jahren erwähnt. Die Griechen verwendeten ihn vor 2000 Jahren gegen Darmwürmer. Seinen Namen verdankt er der Annahme, dass man mit an den Knöcheln gebundenem Beifuss beim Wandern nicht ermüdet.

In China wird er noch heute zum Stillen von Nasenbluten verwendet.



Beifuss

### Zwei Rezepte mit feinen Gewürzen

#### Biermarinade

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 1dl Lagerbier             | 1 EL Senfkörner  |
| 1 fein gehackte Schalotte | 2 EL Olivenöl    |
| 2 EL Dijon Senf           | 1 TL Kümmelsamen |

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 EL Weissweinessig           |
| 2 EL Honig                    |
| 2 TL Zerdrückte Pfefferkörner |

#### Salzig-würzige Omelette

##### Zutaten

- 1 grosses Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 25g Halbweissmehl
- 1/2 dl Milch
- 50g flüssige Butter

##### Herstellung

- Ei, Salz und Muskat aufschlagen
- Mehl, Milch und Butter unterrühren
- Den Teig abdecken und 20 Minuten stehen lassen
- Den Teig in der Bratpfanne beidseitig gold braun braten (ergibt ca. 4 Omeletten)
- 1 TL Öl zum Braten
- Die Filets anbraten und abtropfen
- Quark, Salz und Pfeffer mit dem gehackten Dill mischen und auf den Omeletten ausstreichen
- Fisch und Sprossen gleichmässig verteilen, Omeletten aufrollen und 2h kühlstellen
- Ciccorino Verde zerlegen, Radieschen in feine Streifen schneiden, Rettich schälen und in feine Streifen schneiden.

- 200g Lachsfilet
- 120g Quark
- 1 Prise weisser Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 20g Sprossen
- 50g frischer Dill

- 4 Ciccorino verde
- 1 Bund Radieschen
- 1 frischer Rettich

##### Vinaigrette

- 1 EL Himbeerbalsam
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Sesamöl

- Die Omeletten in 2cm breite Rollen schneiden, mit den Ciccorino Verde, den Radieschen und dem Rettich garnieren.
- Die Salate mit der Vinaigrette beträufeln und servieren

Text: cs, Quellen: Das Buch der 100 Kräuter und Gewürze, [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)