Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 2: Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen

Artikel: Die Koordinaten des Paradieses

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557616

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

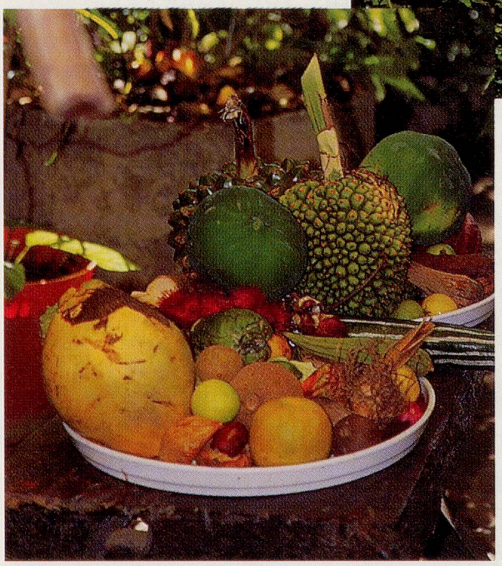
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 07.08.2025

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

12°10' Nord, 65°40' West:

Die Koordinaten des Paradieses



Wer Guetzli, Stollen und Lebkuchen mag, kennt Grenadas beste Seite: seine Früchte und Gewürze.

Weil die heimwehkranken Seefahrer von Andalusien träumten, als sie mit Christoph Columbus 1498 eine kleine Insel in Westindien entdeckten, nannten sie sie Granada (später Grenada).
In den folgenden Jahrhunderten schlugen sich die Engländer und Franzosen um das 305 km² grosse Eiland zwischen dem stahlblauen Atlantik und der türkisfarbenen karibischen See, da das Inselchen, kaum grösser als der Kanton Genf, heiss begehrte Ware lieferte: Kakao, Zuckerrohr und viele damals kostbare Gewürze. Die «Gesundheits-Nachrichten» waren vor Ort.

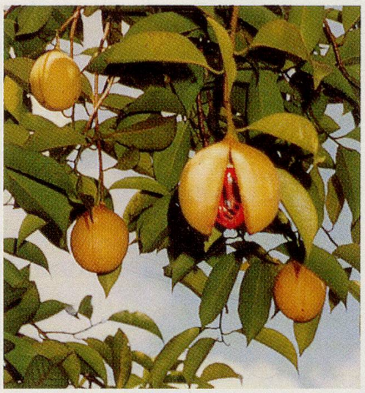
Exotische Gewürze spielen in der Geschichte eine grosse Rolle. Wegen Pfeffer, Zimt, Kurkuma oder Muskatnuss wurden Seeschlachten ausgetragen, nationale Handelsmonopole erlassen und Kolonien gegründet. Genua und Venedig verdanken den Gewürzen ihren Aufstieg. Die Portugiesen und Holländer gründeten darauf Weltreiche, und monatelange Seereisen wurden unternommen, um weitere Gewürzinseln zu entdecken. Nicht nur der Reiz des Besonderen und Fremdländischen haftete den exotischen Gewürzen an, auch der Nimbus von Macht, Reichtum und Luxus war mit ihnen verquickt. Piment, Chili, Paprika, Cayennepfeffer oder Vanille – die einzigen Gewürze, die aus der Neuen Welt stammen – waren in den europäischen Küchen leichter einzuführen als Kartoffeln oder Mais. Lange Zeit waren die aromatischen Exoten nur Privilegierten vorbehalten – und nicht zuletzt deshalb so beliebt, weil sie, als es noch keine Kühlschränke und Vakuumverpackungen gab, über manche verdorbene Speise dank ihrer intensiven Aromen hinweggetäuscht haben.

Heute machen Gewürze rund 0,5 Promille des Lebensmittelhandels aus. Hamburg hat sich als einziger der grossen europäischen Gewürzumschlagplätze eine bedeutende Stellung bewahrt. Die Kontore der hanseatischen Pfeffersäcke in der Speicherstadt, wie die zu

Macht und Reichtum gekommenen Gewürzhändler genannt wurden, schlagen heute ein Drittel des Milliardengeschäfts mit Muskat aus Grenada, Zimt aus Sri Lanka oder beispielsweise Kardamom aus Guatemala um. Die grössten Drehscheiben des Gewürzhandels sind Singapur, Hongkong und New York, das 60 Prozent der tropischen Gewürze importiert – die Amerikaner sind Weltmeister im Würzen!

Fruchtbar von A wie Anis bis Z wie Zimt

Die südlichste der Inseln über dem Wind liegt zwischen St. Vincent und Trinidad ein paar hundert Meilen vom südamerikanischen Festland entfernt. Vom Flugzeug aus präsentiert sie sich in üppigstem Grün, in der Mitte ein schwarzer Fleck, der Grand Etang, der grösste der Kraterseen. Ihrem vulkanischen Ursprung, den Bergen und dem Passat verdankt sie ihre ausserordentliche Fruchtbarkeit. Das wechselfeuchte Tropenklima mit einer Durchschnittstemperatur von 27°C ist dank der Passatwinde gut erträglich, wenn es auch manchmal sehr schwül werden kann. Dann sehnt man sich richtig nach den heftigen Regengüssen, die in den Bergen im Innern bis zu 5'000 mm Wasser pro Jahr wie aus Tonnen über das Blätterdach schütten (1'000 mm entsprechen dem weltweiten Mittel). Jahreszeiten kennt man nicht, Sommer wie Winter ist es warm und schön, aber man unterscheidet zwischen Regen- und Trockenzeit.

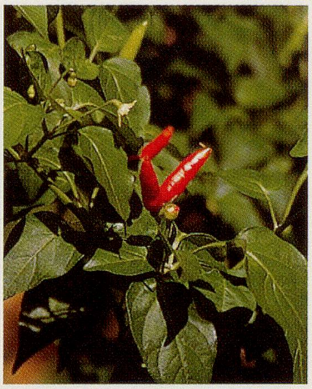


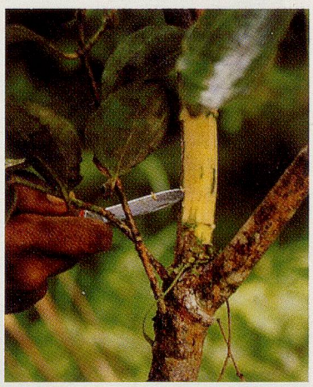
Selbstversorgung kein Problem

Auf Grenada gedeiht alles, wovon Apfel- und Birnbaum-Gewohnte sonst nur träumen: Kokospalmen, Bananen, Mangos, Papayas, Sternfrüchte, Limonen, Muskatnüsse, Passionsfrüchte, Grapefruits, Teakholz- und Mahagonibäume, Zimt, Kakao, Guaven ... Schliesslich muss die kleine Antilleninsel von den Schätzen der Natur leben, wenn auch ihre Früchte auf dem Weltmarkt kaum ins Gewicht fallen – mit Ausnahme einer kleinen Nuss: Muskat. Die Insel zählt mit einem über 30-prozentigem Anteil an der Weltproduktion zu den Hauptexporteuren der kleinen braunen Nuss. Daneben sind Kakao, Bananen, Kokosnüsse und etwas Rum die wichtigsten Exportgüter. Aber alles in kleinem Stil, da das bergige Terrain keine grossflächige Plantagenwirtschaft mit Monokulturen zulässt. Statt dessen scheinen die Tropenfrüchte urwaldartig nach Lust und Laune zu spriessen, und wunderschöne Blumen von eigenwiligster Farbe und Form – Heliconia, Bougainvillea, Hibiskus, Anthurium und Gingerlilies (Ingwerblumen) vollenden den Zauber des Paradieses.

Ein Paradies, das praktisch ohne Pestizide und Düngemittel auskommt, wie uns der Pharmakologe und Kräuterfachmann Dr. Marcelle vom College St. George's versichert. Grenadas Gewürze und Früchte gedeihen biologisch. Was unter Plantagen zu verstehen ist,

Muskatnuss (links), Chili (oben) und Zimt (unten), gehören mit Pfeffer, Paprika, Curcuma, Ingwer, Kassie und Nelken zu den meistverwendeten Gewürzen der Welt.





Zimtstangen bestehen aus der abgeschnittenen, gerollten und getrockneten Rinde des immergrünen Zimtbaums. Wie Muskat wurde Zimt früher zum Würzen von Wein und Bier verwendet.

erfahren wir bei Dr. Stan Friday. Den einheimischen Arzt und Maler zieht es immer wieder in den Wald zurück. Seine Ebenezeer Plantation im Norden der Insel ist allein schon die Reise wert. Kein gemütlicher Spaziergang, sondern eher ein Vorgeschmack auf Abenteuer und Wildnis. Wir balancieren in unwegsamem Gelände über Bambusstämme, um nicht im Morast zu versinken, durchwaten hüfttief Bäche und Tümpel und suchen mit Stöcken Halt im steilen, rutschigen Gelände. Der nasse, lehmige Boden schmatzt bei jedem Schritt. Immer wieder romantische Wasserfälle oder grandiose Ausblicke auf den Gebirgsregenwald. Dort, wo Königspalmen aus dem Grün ragen, erklärt uns Dr. Friday, befänden sich die alten Pflanzerhäuser, meistens viktorianische Villen im Kolonialstil. Mit Erfrischungsgetränken versorgt uns der Regenwald: direkt ab Baum gibt es frische Grapefruits, Orangen und süsssaure Sternfrüchte.

Im Zeichen der Muskatnuss

Und danach natürlich Rumpunsch, der, wie auf jeder der Inseln, nach einem eigenen überlieferten Rezept komponiert wird. Die Grenada-Variante geht so: Man nehme einen Teil Limonensaft, zwei Teile Muskatnusssirup, drei Teile starken westindischen Rum, vier Teile Wasser oder Saft, einen Spritzer Angostura oder auch zwei und als Krönung geriebene Muskatnuss obendrauf und trinke das Ganze on the rocks. Die besondere Note an diesem karibischen «Nationalgetränk», Sie haben es sicher erraten, ist Muskat. Der darf unter keinen Umständen fehlen, denn die Insel verdankt ihm viel und weiss mit der Gewürznuss viel mehr anzufangen als unsereins: in den 17 Nutmegfactories werden Marmelade, Sirup, Likör, Öl, Süssigkeiten und Pickles sowie Parfüm, Seife, Salben und Heilmittel hergestellt und das alles aus der schmucken Frucht des bis zu 18 Meter hohen immergrünen Muskatbaums. Der war zwar ursprünglich auf den südostasiatischen Molukken zuhause, fühlt sich auf Grenada aber ausgesprochen wohl. Hier hat er, wie der in seinen Ansprüchen und seiner Geschichte verwandte Gewürznelkenbaum, alles gefunden, was zu idealen Lebensbedingungen gehört: ein ausgesprochenes Tropenklima mit lehmigem Vulkanboden und Meeresnähe. Nicht nur der uns als Muskatnuss

Die Zutaten einer vorzüglichen Urwaldsuppe: Calallooblätter, Kochbananen, Yamswurzeln und Brotfrucht. Die Würze kommt von Kokosmilch, Muskatnuss, Knoblauch, Piment und Kurkuma. Serviert wird in Kürbisschalen auf Bananenblättern, garniert mit Hibiskusblüten und Orchideen.

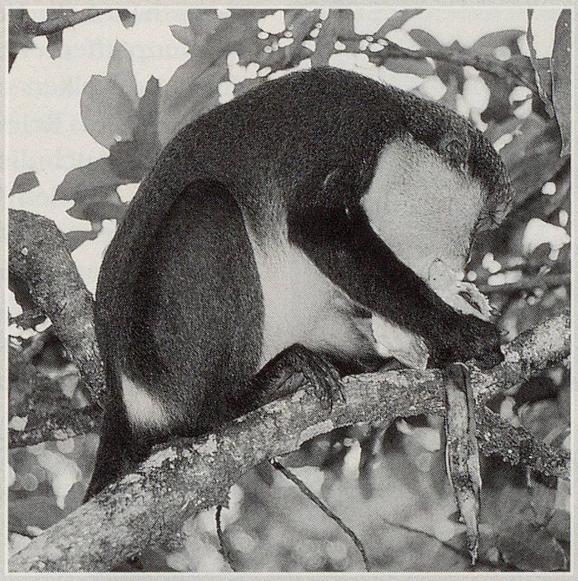
Wunderwelt Regenwald

Tropische Regenwälder sind die ältesten, artenreichsten und faszinierendsten Ökosysteme der Erde. Man geht davon aus, dass rund 40 Prozent der auf der Erde vorkommenden und grösstenteils noch unerforschten Tier- und Pflanzenarten in den Baumkronen der Regenwälder leben, also auf einer Höhe zwischen 30 und 60 Metern.

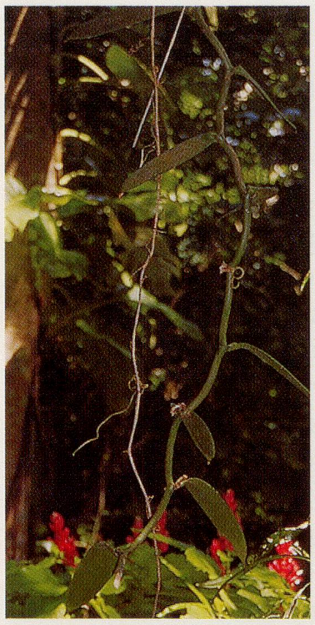
Wie der Name schon sagt, brauchen diese Urwälder viel Regen, die Luftfeuchtigkeit muss sehr hoch (selten unter 95 Prozent) und das Klima heiss sein. Unter diesen Bedingungen entstehen üppige Laubwälder mit extrem grossen Blättern, hohen Stämmen – Bambus kann hier bis zu 30 Meter hoch werden –, Lianen, Brett- und Stelzwurzeln und ganz besonderen Formen des Zusammenlebens. Ein typisches Beispiel sind die Epiphyten, Pflanzen, die sich an Wirtsbäumen ansiedeln, ohne sich von ihnen zu ernähren. Dazu zählen Orchideen, Bromelien, manche Kakteenarten, Moose, Flechten und Farne. Epiphyten können so zahlreich einen Baum besiedeln, dass sie ihn durch ihr Gewicht «fällen». Die Würgfeige, ein sogenannter Hemi-Epiphyt, wächst zuerst im Kronendach des Baums heran und bildet mit der Zeit Luftwurzeln. Sobald diese den Boden erreichen, erstarkt sie und erwürgt in der Folge ihren Wirtsbaum, indem sie immer dickere Luftwurzeln um dessen Stamm schlingt.

Symbiotische Lebensgemeinschaften, wie zum Beispiel die der Ameisen und des gleichnamigen Baums können solche unerwünschten, ja mörderischen Gäste verhindern: Die Ameisen, die auf dem Baum leben und sich von ihm ernähren, reinigen ihn von Epiphyten und verhindern so seinen Einsturz.

In den letzten dreissig Jahren ist der Bestand der Regenwälder auf die Hälfte reduziert worden. Grenada hat Glück gehabt: Da sich der Anbau von Zuckerrohr und Bananen im grossen Stil aufgrund der bergigen Beschaffenheit nicht lohnte, blieb der immergrüne Regenwald der Insel erhalten und steht heute unter Naturschutz, während er auf anderen westindischen Inseln Plantagen weichen musste. Der Regenwald Grenadas reicht von etwa 200 Metern bis auf die beiden höchsten Gipfel, den Mount St. Catherine (840 m) und Mount Qua Qua (705 m) und kennzeichnet sich durch eine reiche tropische Vegetation mit sehr vielen essbaren Früchten.



Die Tierwelt der Insel ist weniger artenreich als die Flora, abgesehen von den unzähligen bunt schillernden Insektenarten. Die Mona-Meerkatze, eines der begehrtesten Fotomotive (siehe oben), lässt sich nur mit Mühe vor das Objektiv bringen, da sie, wie die meisten anderen Urwaldbewohner – z. B. Gürteltiere, (ungiftige) Boas oder Opossums – nachtaktiv ist oder zum Menschen auf Distanz geht. Mehr Glück hat man mit den Vögeln – Kolibris haben uns schon beim Frühstück Gesellschaft geleistet – freilich mit sicherem Abstand.



Vanille zählt mit Safran und Kardamom zu den teuersten Gewürzen. Sie wird auf Grenada kultiviert, muss aber mit der Hand befruchtet werden, da die Insekten fehlen, die normalerweise diese Arbeit übernehmen.

bekannte Samenkern, auch der rot geäderte Samenmantel (Muskatblüte, Macis) und das Fruchtfleisch der gelben Schale werden verarbeitet. Der bis vor wenigen Jahren hohe Verbrauch Russlands an Macis (als natürlichem Fleischkonservierungsmittel) hat Grenada einen bescheidenen Wohlstand gewährt, da es sogar die Molukken in der Macisproduktion übertrumpfte.

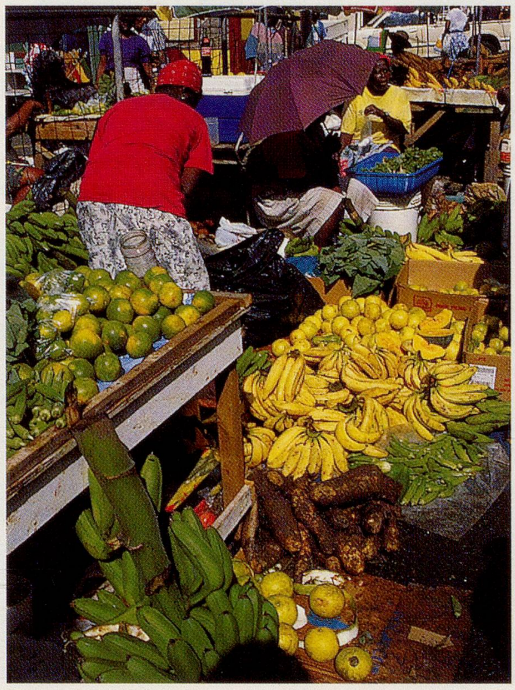
Die Mischung macht's

Während sich viele von uns nur mit Salz, Pfeffer und ein paar frischen Kräutern bescheiden, reichen Kreativität und Experimentierfreudigkeit der Köche auf allen anderen Kontinenten viel weiter. Wann haben Sie schon mal zugunsten von Zimt, Nelken, Kurkuma und Chili auf Salz verzichtet, die in chinesischen, indischen oder karibischen Gewürzregalen eine grosse Rolle spielen? Die Inder sind seit Jahrtausenden für ihre Currymischungen berühmt, die vegetarische Gerichte in äusserst pikante Raffinessen verwandeln können.

Die englischen Kolonialwarenhändler haben sich einiges davon abgeschaut, als sie im frühen 19. Jahrhundert den «englischen Küchenpfeffer» ersannen. Ingwer, Muskat, schwarzer Pfeffer, Piment, Zimt und Nelken sind die Ingredienzen dieser Mischung, die heute noch Pickles, Relishes, Chutneys und Puddings das gewisse Etwas verleihen. Auch die französischen Küchenmeister haben mit Dauerbrennern aus den Tropen – schwarzem Peffer, Muskat, Nelken und Ingwer – ein Gewürzbouquet kreiert, das inzwischen unter dem Namen «Quatre-Epices» zum Klassiker der feinen Küche avanciert ist.

Wo der Pfeffer wächst

Derzeit sind karibische Gewürzmischungen, wie exotische Geschmacksverfeinerer überhaupt, im Kommen. Typisch für karibische Mischungen ist Chili in Begleitung einer Spur Papaya. Auf Grenada obligatorisch ist die Beigabe von Muskatnuss oder Macis, die sich im Geschmack ähneln. Die kleinen scharfen Chilischoten gehören mit Paprika und Cayennepfeffer zu den aus der Karibik stammenden Capsicum-Gewächsen, die nach Pfeffer die am meisten benützten Gewürze der Welt darstellen.



Wer dem Trend zum Mischen ein Gegengewicht setzen möchte, braucht nur eines: Piment, das Allgewürz (Allspice), vereint in sich die Eigenschaften einiger «Kollegen» – er erinnert an Nelken, Pfeffer, Zimt und Muskat. Fast ausschliessliche Lieferanten des bei uns zu Unrecht vernachlässigten Gewürzes sind seine westindischen Heimatinseln, vor allem Jamaika, weshalb ihn Columbus' Mannen Jamaikapfeffer nannten. Mit echtem schwarzem Pfeffer hat Piment allerdings nicht mehr gemein, als dass beides Beerenfrüchte sind, die in unreifem Zustand geerntet, getrocknet und am besten frisch gemahlen verwendet werden.

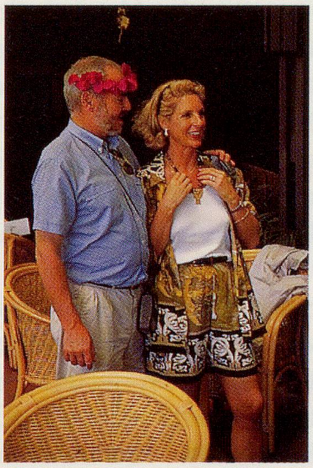
Wer hat die Kokosnuss geklaut?

Grenada ist zwar die Insel der Muskatnuss, aber auch mit anderen Nüssen reich gesegnet: z.B. Erdnuss, Betelnuss, Cashewnuss und allen voran die Kokosnuss. Cocos nucifera, Traumbild sonnenhungriger Bleichgesichter, ist eine der vielseitigsten Pflanzen überhaupt. Angeblich hat sie schon so manchen Schiffbrüchigen vor dem Verdursten und Verhungern gerettet. Auf den unter der englischen Krone stehenden Karibikinseln war es deshalb verboten, Kokosnüsse am Strand aufzusammeln.

Solange die Frucht noch jung und grün ist, enthält sie bis zu einem halben Liter Wasser, das so steril ist, dass es als Infusion gebraucht werden kann. Es ist stark traubenzuckerhaltig und wie das noch zarte, gallertartige Fruchtfleisch reich an Mineralien und Vitamin C. Das aus diesem weissen Kernfleisch, der Kopra, gepresste Öl wird als Speisefett verwendet und ist in Schokolade, Kosmetika, Seifen, Kerzen, Kunstharz und Insektiziden enthalten. Die Pressrückstände dienen als Futtermittel, Stamm und Blütenkolben liefern einen zuckerhaltigen Saft, der zu Palmhonig und -zucker verarbeitet wird, die Blätter enden als Dachbedeckung, Kokosfasern werden zu Matten und Stricken, und selbst die Palmherzen sind geniessbar. Der Dienste nicht genug: dass sich die Häuser auf Grenada, auch die Hotels, so harmonisch in die Landschaft einfügen, liegt ebenfalls an dieser Palmenart, darf doch kein Gebäude ihre Höhe überschreiten.

Apropos Hotels: Der Tourismus wird auf Grenada zum Glück noch sanft betrieben. Keine Discomeilen, Massenstrände, Bettenburgen und Würstelbuden. Stattdessen karibisches Flair in Reinkultur: Steelbands und Calypso, Calalloosuppe und Rumpunsch, lebenslustige Menschen und die überwältigende Schönheit der Natur. • IS

Hanny und Peter Oppliger, Grenada, November '95



Studienreise nach Grenada

Der Luzerner Drogist und Heilkräuterspezialist Peter Oppliger ist ein glühender Verfechter der Philosophie Alfred Vogels. Neugierig und wissensdurstig hat er die Tropen bereist und vor mehr als zehn Jahren das Gewürzparadies Grenada kennen- und lieben gelernt. Das Ergebnis lässt sich sehen: Reisen in die Natur, die Peter Oppliger und seine Frau Hanny liebevoll und erfahrungsreich betreuen, bestens organisiert und voller positiver Überraschungen.

Getreu dem Motto der Gesundheits-Nachrichten, zu prüfen, was wir empfehlen, sind wir mit den *SPICE ISLAND STUDY TOURS* in die Karibik gereist und haben viel, viel mehr entdeckt als «nur» Traumstrände mit Kokospalmen.

Die nächsten Reisen nach Grenada finden im April und November statt – mit Exkursionen in den Regenwald mit seinen Kraterseen, Wasserfällen und seiner üppigen Vegetation. Ausserdem stehen Besichtigungen von tropischen Gärten, Plantagen, Muskat-, Kakao- und Rumfabriken, Boottrips, Wanderungen um den Grand Etang und auf den Mount Qua Qua und vieles mehr auf dem Programm. Übernachtung im Erstklass-Hotel. Weitere Informationen auf Seite 39.