

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

Artikel: Ein Gewürz für die ganze Welt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557505>

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: 09.08.2025

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

Ein Gewürz für die ganze Welt

Täglich ist es im Gebrauch, kaum ein Gericht kann darauf verzichten. Aber was wissen wir schon über das Gewürz, das einst die Welt veränderte und längst die Nummer eins im Gewürzregal ist?



Weltweit werden 140 000 Tonnen Pfeffer produziert. Die wichtigsten Erzeugerländer sind Indien, Indonesien, Brasilien und Malaysia.

Interessant ist in diesem Zusammenhang ein Preisvergleich im mittelalterlichen England (13. Jb.) von Kenneth Hodges: 1 pound (0,453 kg) Pfeffer kostete 4 Shilling, eine Milchkuh 6 - 10 Shilling, ein Zugpferd 10 - 20 Shilling, ein wollenes Gewand 3 Shilling und die Jahresmiete für ein Cottage ebenfalls 3 Shilling.

Salz und Pfeffer gehören zusammen wie Pech und Schwefel, Tag und Nacht oder weiss und schwarz. Während Salz relativ wenig Geheimnisse birgt, weiss man vom scharfen Bruder der weissen Speisewürze so gut wie nichts. Der Pfeffer steht dem Salz jedoch in nichts nach: Seinetwegen wurde die Welt buchstäblich aus den Angeln gehoben. Die Redewendung «Geh dorthin, wo der Pfeffer wächst» bringt das Defizit auf den Punkt: Wo ist das überhaupt?

Die Suche nach den Pfeffergärten

Pfeffer war als Gewürz, Arznei und Aphrodisiakum schon in Babylon ein Begriff. Die Araber hatten sich auf den Handel mit dem Scharfmacher spezialisiert und ihn über Arabien und Ägypten auf dem Landweg nach Venedig gebracht. Im Zeitalter Karls des Grossen kam das Gewürz über die Alpen und begeisterte die Küchenchefs der Herrscher und Potentaten. Andere konnten sich den Luxusartikel kaum leisten, denn die damalige Gewürzhauptstadt Venedig hat den Pfefferhandel mit den Arabern gleichermassen monopolisiert, wie es die Araber mit ihren Pfefferlieferanten taten. Geheimhaltung war dabei oberstes Prinzip, um die astronomischen Preise nicht zu verderben. In Europa wusste niemand, wo das begehrte Gewürz angebaut wurde. Deshalb bedeutete die Redewendung, «jemanden dorthin schicken, wo der Pfeffer wächst», ihn sehr, sehr weit in ein unbekanntes Land fortzuwünschen.

Das Erstarren der europäischen Reiche und ihrer Finanzkraft im Zeitalter der Renaissance weckte die Begierde, das sagenhafte Pfefferland selbst zu entdecken. Der spanische und der portugiesische Hof sandten Seeleute aus, um das Herkunftsland des Pfeffers im Südosten der Welt zu entdecken. Kolumbus gelang es nicht, er landete in Amerika. Vasco da Gama, dem grossen portugiesischen Seefahrer, war 1498 das Glück beschieden, den Seeweg nach Indien zu finden und tatsächlich auf die Pfeffergärten an der südwestindischen Malabarküste zu stossen. Er gründete portugiesische Handelsniederlassungen in Indien und begründete damit Lissabons Ruhm und Aufstieg zur neuen Gewürzmetropole.

Rund 100 Jahre dauerte Lisboas Glanz an. Derweilen wurden die Holländer, Engländer und Franzosen nicht müde, das Geschäft an sich zu reißen. Zunächst gelang es Amsterdam, sich im Gewürzhandel durchzusetzen und reich zu werden, dann übernahmen die Engländer die Führung. Nicht nur in Malabar, dem Königreich des Pfeffers, galten die schwarzen Körner als Zahlungsmittel, auch in Europa wurde Pfeffer mit Gold aufgewogen. Pfeffersäcke nannte man übrigens hanseatische Gewürzhändler, die dank des Pfeffers zu Reichtum gekommen waren. Da das Gewürz so kostbar war, suchte man natürlich nach Ersatz. Doch zuerst einmal zum Echten Pfeffer.

Scharfe Schlingpflanze mit weissen Blüten

Vielleicht war es Pfeffer, an dem sich Tarzan durch den Urwald schwang. *Piper nigrum* L., der echte, schwarze Pfeffer, ist eine bis 15 Meter lange Liane, die in den feucht-heissen Tropen bis in Höhen von 500 Metern vorkommt. Die Schlingpflanze aus der Familie der Pfeffergewächse (Piperaceae) stellt nicht wenige Ansprüche: humusreiche, feuchte Böden, am besten in Küstennähe, halbschattiges Gelände und gute Wasserversorgung. Sie wird heute nicht nur an der Malabarküste angebaut, wo nach wie vor der beste schwarze Pfeffer herkommen soll; auch in anderen Teilen Indiens, in Malaysia, Indonesien, Sri Lanka, Brasilien und auf den Antilleninseln (Karibik) werden die Pfeffersträucher in kleineren und grossen Plantagen kultiviert.

Die am Grund verholzte Pflanze mit den knotigen, biegsamen Ästen braucht Kletter- bzw. Rankhilfen, weshalb sie in Mischkulturen mit Nutzhölzern gezogen wird. An den Sprossen bildet sie Haft- und Luftwurzeln aus, mit denen sie sich an den Kletterhilfen hochrankt. Nach drei Jahren trägt sie die ersten Früchte, die in Trauben bzw. Ähren mit bis zu 60 Beeren dicht zusammenstehen. Die Pfefferkörner bestehen aus diesen etwa fünf Millimeter kleinen runden Steinfrüchten, die von einer Schale und einer dünnen Schicht Fruchtfleisch umgeben sind. Je nachdem, ob die Pfefferbeeren grün und unreif oder rot und reif geerntet und je nachdem, wie sie verarbeitet werden, ergibt ein und dieselbe Pflanze grüne, schwarze oder weisse Pfefferkörner.

Wo der Hase im Pfeffer liegt

Pfeffer war so begehrt - nicht zuletzt, weil er mit Männlichkeit und Macht verbunden wurde -, dass man damit Steuern, Mieten, Soldnerlöhne, Zölle, Bestechungsgelder und vieles mehr bezahlen konnte. Wenn Mangel an dem kostbaren Gut herrschte, behalf man sich mit allerlei Ersatz. Nicht nur andere Vertreter der grossen Pfefferfamilie kamen dabei zum Einsatz, auch artfremde Pflanzen, wie z.B. Mönchspfeffer, Mohrenpfeffer oder Myrtenbeeren.



Pfeffersträucher tragen bis zu 30 Jahre Früchte. Sie blühen das ganze Jahr über und werden zweimal im Jahr von Hand geerntet. Der Erntezeitpunkt hängt davon ab, ob die Beeren reif oder unreif geerntet, d.h. zu schwarzen oder grünen und weissen Körnern verarbeitet werden.

Echter Pfeffer

Schwarzer Pfeffer: Die ganzen, grünen, unreifen Früchte des *Piper nigrum* werden zum Fermentieren aufgeschichtet und in der Sonne oder in Öfen getrocknet. Dabei werden sie runzelig und schwarzbraun. Verwendung zu gebratenem, dunklem Fleisch, Hülsenfrüchten, Kohl, Pilzen. Ganze schwarze Körner kann man ohne Aromaverlust mitkochen.

Weisser Pfeffer: besteht nur aus den Samenkernen der ausgereiften, roten Früchte des *Piper nigrum*. Diese werden ca. 10 Tage in Meerwasser eingelegt, damit sich Schale und

Fruchtfleisch ablösen lassen. Anschliessend werden die mattweissen Körner abgerieben und getrocknet. Verwendung zu hellem Fleisch, hellen Saucen, Geflügel, Fisch, Aufläufen, Teigwaren.

Grüner Pfeffer: Die unreifen, grünen Früchte des *Piper nigrum* werden frisch und ganz in Essig, Salzlake oder Alkohol eingelegt oder schockgetrocknet. Verwendung zu Lammfleisch, Steaks, Wurstwaren, Currygerichten, pikantem Geflügel, Tomatensuppen, Kräuterbutter, Gemüseeintöpfen, Salaten, Quark, Omeletts, eingelegten Früchten. Im Gegensatz zur schweren Schärfe des schwarzen Pfeffers hat der grüne ein besonders feines, intensives Aroma.



Blühender Kubebenpfeffer

Roter Pfeffer: Die seltenen, weil aufwendig zu verarbeitenden, rötlichen, reifen Körner des *Piper nigrum* haben ein recht scharfes, leicht süssliches Aroma.

Langer Pfeffer: *Piper longum* oder Bengalpfeffer ist dem schwarzen Pfeffer sehr ähnlich. In der ayurvedischen Küche und Medizin werden seine Qualitäten «scharf, erhitzen und süss» hoch geschätzt. Eine ebenso grosse Rolle spielt er als Aphrodisiakum in der tantrischen Liebeskunst. Manchmal wird er mit *Javapfeffer* (*Piper retrofractum*) verfälscht.

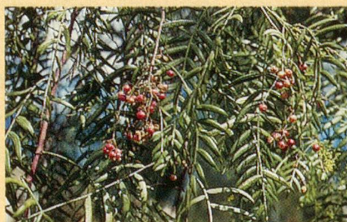
Kubebenpfeffer: Die unreifen Früchte eines indonesischen Verwandten (*Piper cubeba*) waren in China, Arabien und später in Europa als Heilmittel und bitter-scharfes Gewürz weit verbreitet. Heute sind die nach Nelkenpfeffer schmeckenden Kubeben bei uns in Vergessenheit geraten.

Unter mehr als 700 verschiedenen Pfefferarten wären noch viele hervorzuheben, z.B. der *Betelpfeffer* (*Piper betle*), den man für die in Asien beliebten Betelbissen braucht, *Kava-Kava* (*Piper methysticum*), der als psychoaktiver Rauschpfeffer bekannt ist, oder der mildere *Aschanti-* oder *Guinea-Pfeffer* (*Piper guineense*), mit dem der echte Pfeffer gestreckt wurde.

Falscher Pfeffer

Rosa Pfeffer: Der Peruanische, Brasilianische oder Rosa Pfeffer (*Schinus terebinthifolius*) ist ein Sumachgewächs und hat ausser dem Aussehen nichts mit Pfeffer gemein. Die süssen, wenig aromatischen, an Wacholder erinnernden Beeren des Pfefferbaums sind häufig in bunten Pfeffermischungen zu finden.

Cayennepfeffer: Auch «Spanischer Pfeffer» und «Roter Pfeffer». Die Beerenfrüchte des Chili- oder Cayennepfefferstrauchs sind nicht mit Pfeffer verwandt. Die aus Südamerika stammende, schärfste Gewürzpflanze der Welt gehört wie Paprika zur Familie der Capsicum-Gewächse.



Peruanischer Pfefferbaum

Jamaikapfeffer: Piment, Allspice, Nelken- oder Jamaikapfeffer hat ebenfalls nichts mit Pfeffer zu tun. Das Gewürz verdankt seinen Namen einer Verwechslung: Columbus dachte, es handle sich um echten Pfeffer, als er es kennenlernte.

Szechuanpfeffer: Fagara, Chinesischer, Anis-, Szechuan- oder Blütenpfeffer besteht aus den rotbraunen, hohlen Beeren des Gelbholzbaums, der mit Pfeffer nichts zu tun hat. Eines der wichtigsten und ältesten chinesischen Gewürze mit holzigem Aroma und für Szechuan-Ente unentbehrlich.

Aus Profitgier wurde natürlich auch gepanscht, verunreinigt und gestreckt – mit Steinchen, Wacholderbeeren, Sand, kleinen Zweigen oder Teeblättern.

Seine Schärfe verdankt das bedeutendste Gewürz der Welt dem im Samen enthaltenen Alkaloid Piperin. Sein Aroma basiert vor allem auf einem ätherischen Öl und einem Harz in Schale und Fruchtfleisch. Auf Insektizide kann man übrigens in den Pfefferplantagen verzichten, da Piperin auf Insekten hochgiftig wirkt.

Pfeffer als Heilmittel

In vielen asiatischen und afrikanischen Gewürzmischungen ist Pfeffer enthalten. Dies aus gutem Grund: Er wirkt, wie u.a. auch Zwiebeln, Oregano und Knoblauch, desinfizierend und keimtötend. Da ein feucht-heisses Tropenklima das Wachstum von Bakterien fördert, macht seine Verwendung Sinn. Auf Darmbakterien, z.B. Salmonellen, wirkt er bakterienabtötend und durchfallhemmend. Auch gegen Herpesviren soll er helfen. In seiner tropischen Heimat kennt die Volksmedizin viele weitere Anwendungen – von Entzündungen, Rheuma, Kopfschmerz, Koliken, Erkältungen bis zu Verdauungsstörungen. So viel ist gesichert, Pfeffer ist in normalen Dosen bekömmlich, appetitanregend und verdauungsfördernd und seine Reizwirkung übt auf die Magenschleimhaut einen günstigen Einfluss aus. In der Homöopathie wird *Piper nigrum* als «kleines Mittel» bei Druckgefühl und Brennen eingesetzt, *Piper methysticum* bei Koliken und Arthritis.

Küchentipps

Pfeffer verträgt sich mit fast allen anderen Gewürzen ausser Cayennepfeffer, Chili und Paprika. • Je grösser die Körner, desto besser die Qualität. • Je feiner gemahlen, desto grösser die Würzkraft. • Unge-mahlene Körner sind lange haltbar (fünf Jahre), während gemahlene rasch ihr Aroma verlieren. Es empfiehlt sich, ganze Körner zu kaufen und frisch zu mahlen. Gemahlener, weisser Pfeffer kann abgestanden und muffig schmecken. Das beste Aroma erzielt man, wenn man weisse und schwarze Pfefferkörner zerstösst oder sie in der Mühle mischt und kurz vor Ende der Garzeit bzw. vor dem Servieren auf die Speisen mahlt. • Der Gesundheit zuliebe sollte es nicht «Pfeffer und Salz» heissen, sondern «Pfeffer statt Salz»!

Was Salz für die Suppe, ist Pfeffer für die Sprache

Schon im indischen Sanskrit wurde Pfeffer – pippali – erwähnt. Fast alle europäischen Sprachen leiten ihre Bezeichnungen für Pfeffer davon ab. Im deutschen Sprachgebrauch haben sich viele Ausdrücke des Zusatzes «Pfeffer» als Synonym für «würzig, scharf, feurig» bedient, z.B.: Pfeffernüsse, Pfefferkuchen, Pfefferminze, Pfefferschoten, Rehpfeffer, Pfeffergurke, Pfefferkraut (Bohnenkraut), Pfefferschinken, Pfefferpotthast (westf. Eintopf), Pfefferkümmel, Pfefferfenchel, Pfifferling u.v.m. Auch andere europäische Sprachen, besonders das Englische, würzen manche Wörter mit Pfeffer. • IS

