

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?  
  
**Artikel:** Die phantastischen Sieben der Thai-Küche  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557869>

#### **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:** 22.01.2026

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



Zitronengras



Basilikum



Galgant

Ingwer

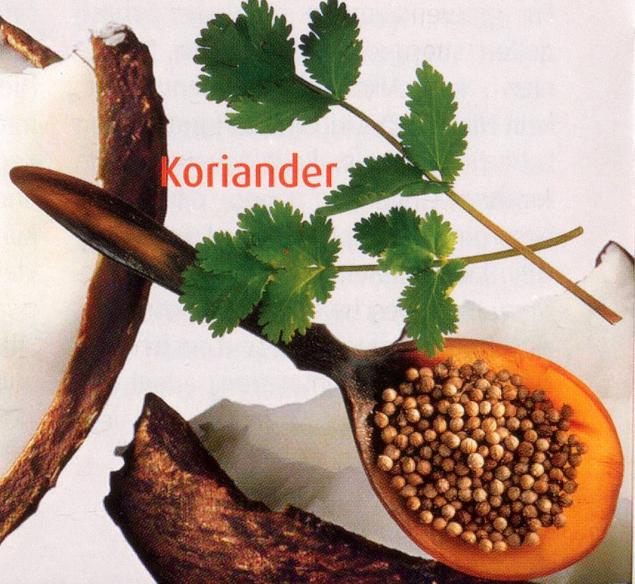
Kaffir-Limette

## Die phantastischen Sieben der Thai-Küche

Die Küche Thailands, mit ihren frisch-gesunden Zutaten eine der beliebtesten der Welt, kennt zahlreiche Kräuter und Gewürze mit unverwechselbaren Duften und Aromen. Glücklicherweise bekommt man viele davon auch bei uns – im Asia-Shop oder gar im Supermarkt um die Ecke. Die wichtigsten möchten wir Ihnen genauer vorstellen. Eins verspreche ich Ihnen: Zitronengras, Koriander, Chili & Co. lassen Sie nicht mehr los!



Chili



Koriander

## Ingwer

Die Ingwerwurzel ist für unsere Leserinnen und Leser kein unbekanntes Gewürz und Heilkraut. Ingwertee, den man durch Überbrühen oder kurzes Kochen dünner Ingwerscheiben zubereitet, ist ein würziges und gesundes Getränk, das bei tropischer Hitze ebenso gut schmeckt wie an kalten Wintertagen.

Frischer Ingwer, auch als grüner Ingwer bezeichnet, ist leicht erhältlich. Gibt man rohen, geschälten Ingwer – gerieben oder fein gehackt – ohne langes Kochen den Gerichten bei, schmeckt er würzig und angenehm scharf. Wird die Wurzel lange mitgekocht, steigt die Schärfe, aber das frische Aroma geht zurück. Gebratener Ingwer schmeckt anders: Dünstet man die gehackten Scheiben in Öl oder Butterfett (oft zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch), so weicht die Schärfe zugunsten eines milden Aromas.

## Galgant

Der Grosse Galgant (*Alpinia galanga*, neuerer Gattungsname: *Languas galanga*) ist eine aus Südostasien stammende mehrjährige, bis zu zwei Meter hohe Staude und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Das Interessante an der Pflanze ist ihr Rhizom, gelbliche, verzweigte Wurzeln mit rosafarbenen Seitensprossen, die bis zu einem Meter lang waagerecht in der Erde liegen. Die Wurzelstücke des Grossen Galgant sind gemeint, wenn man vom Gewürz spricht. Es gibt noch den Kleinen oder Echten Galgant (*Alpinia officinarum*, *Languas officinarum*), der in der Heilkunde eingesetzt wird, beispielsweise bei Magenkrämpfen. Allerdings werden auch dem Grossen Galgant oder Thai-Ingwer arzneiliche Qualitäten nachgesagt, etwa bei Verdauungsbeschwerden, zur Anregung des Appetits, gegen Fieber und bei bakteriellen Infektionen.

Die Galgant-Wurzel, die es frisch meist

nur in Asia-Läden gibt, spielt in der thailändischen Küche eine noch grössere Rolle als der Ingwer. Sie duftet nach Zitrusfrüchten und Kiefer, und ihr süßlich-würziger und doch scharfer Geschmack erinnert an eine Mischung aus Ingwer und Pfeffer mit einer Spur Zitrone. Eingepackt in Klarsichtfolie halten sich frische Wurzeln im Kühlschrank bis zu drei Wochen. In dünne Scheiben geschnitten, lässt sich Galgant auch gut trocknen. Luftdicht, dunkel und kühl aufbewahrt, hält er sich in dieser Form wesentlich länger. Getrockneter Galgant wird auch scheibchenweise gehandelt. Vor dem Gebrauch müssen die Scheiben eine bis zwei Stunden in warmes Wasser gelegt werden. Gemahlener Galgant (oft bezeichnet als Laos-Pulver) schmeckt würzig, fast wie eine Mischung aus Ingwer und Zimt, verliert aber bei der Lagerung relativ schnell sein feines Aroma. Bei uns kennt man Galgant insbesondere von Lebkuchengewürzmischungen und Magenbittern.

In Thailand, wo Galgant nur frisch verwendet wird, ist er unentbehrlich in Suppen, die mit Kokosmilch zubereitet werden, ausserdem verwendet man ihn fein gewürfelt im Wok für die schnelle Küche, und nicht zuletzt ist er gerieben eine typische Zutat in den berühmten Thai-Currypasten. Galgant, der als «milder Ingwer» gilt, würzt auch klare Bouillon, Kartoffelsuppe, Gemüseeintöpfen, Fisch oder Geflügelgerichte. Grössere Wurzelstückchen sind sehr faserig und werden nicht mitgegessen.

## Koriander

Bei Korianderblättern gibt es keine Wischi-Waschi-Gefühle. Oft entscheidet die erste Begegnung zwischen flammender Liebe und heftigem Abscheu. Allerdings gibt es auch Berichte, die nach anfänglichem Widerwillen von wachsender Zuneigung erzählen. Das ist gut,



Blüte des wahrscheinlich aus Südchina stammenden Grossen Galgants. Die schilfähnlich wachsende Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch, hat dicke, grosse Blätter, weisse Blüten und später rote Beeren.

Ein ausführliches Ingwer-Porträt finden Sie in GN 11/2005, ein 4-seitiges Chili-Porträt in GN 2/2004.



Koriander kann ab März/April im Garten und sogar im Blumentopf auf der Fensterbank gezogen werden. Die Samen sollten nicht zu dicht liegen, dürfen nur mit wenig Erde bedeckt werden und der Boden muss feucht gehalten werden. Fünf bis sechs Wochen nach Aussaat kann man frisches Koriandergrün ernten.



Das in Büscheln wachsende Zitronengras ist eine schilfartige Staude mit langen, spitzen Blättern. Sein Name kommt von dem einmaligen Zitronenduft (den man sich am liebsten als Sommerparfüm konservieren würde). Die zehn Zentimeter oberhalb der Wurzel werden als Gewürz verwendet.

wenn man nach Mexiko, Indien, Thailand oder Vietnam reist, denn dort wird Koriander täglich und überall verwendet. Koriander, auch als Cilantro oder chinesische Petersilie bezeichnet, ist eines der ältesten Würz- und Heilkräuter (magen- und nierenstärkend, krampflindernd, entzündungshemmend). Die alten Griechen nannten Koriander wegen des Geruchs seiner Blüten Wanzenkraut. Lassen Sie sich von dem etwas seifigen Geruch des Grüns nicht abschrecken – überzeugen wird Sie der schwer zu beschreibende Geschmack («frisch», «grün», «würzig», «zitronenartig», «scharf-bitter»). Sie werden sehen, dass Koriandergrün wunderbar zu Avocados und Rote Beete passt, selbst den fadesten Eiersalat aufpeppt und gedünsteten Karotten, Kohl- sowie Kürbisgerichten ein interessantes Aroma verleiht. Koriander, ganz oder grob gehackt, würzt in Thailand zahllose Gerichte, von Suppen und Eintöpfen über Salate bis zu pfannengerührten Kreationen, darf aber nie mitgekocht werden. Koriander bleibt, in Folie verpackt, im Gemüsefach des Kühlschranks vier bis fünf Tage frisch. Von getrocknetem Koriander ist nicht viel zu halten, allenfalls lässt er sich einfrieren.

Korianderfrüchte haben einen anderen, für europäische Gaumen weniger speziellen Geschmack. Beschreiben könnte man ihn als warm, süßlich-nussig, manche entdecken sogar orange- oder anisartige Untertöne. Bei uns sind sie seit jeher Bestandteil von Lebkuchen-, Kräuterlikör-, Brot-, Pasteten- und Wurstgewürzmischungen, in der Thai-Küche sind sie ein Muss in den Curripasten. Die Samen, deren Aroma recht schnell verfliegt, werden ganz verwendet, im Mörser zerstossen oder frisch gemahlen. Die ätherischen Öle entfalten sich besonders gut, erhitzt man die Körner ohne Fett, kurz und nicht zu heiß, in einer Pfanne.

### Kaffir-Limette

Der kleine, mit vielen Dornen bewehrte Kaffir-Limetten-Baum wächst überall in Thailand. Die drei bis vier Zentimeter grossen Früchte haben unter der dicken, buckligen Schale sehr wenig Saft und viele Kerne. Genutzt werden die Limettenschale mit ihren starken ätherischen Ölen, hauptsächlich aber die ledrig-glänzenden, dunkelgrünen Blätter, bei denen normalerweise je zwei zusammenhängen. Ihr ganz besonderes Zitronenaroma geben sie unzerteilt mitgekocht (aber nicht mitgegessen) an Suppen, Pilz-, Fisch- und Fleischgerichte oder hauchfein geschnitten an Salate ab. Frische Blätter bekommt man im Asia-Shop, gute Lebensmittelläden führen so genannte «Thai Kits» mit Kaffir-Blättern, Zitronengras und scharfen Chilis. Getrocknet verlieren die Blätter ihren Geruch, für eine längere Vorratshaltung bewahrt man sie besser im Gefrierfach auf.

### Thai-Basilikum

Dabei handelt es sich um drei Arten: Anisbasilikum (*Ocimum basilicum*), Zimtbasilikum (*Ocimum basilicum* var. *cinnamomum*) und Heiliges Basilikum (*Ocimum tenuifolium*). In Asia-Läden bekommt man die eine oder andere Sorte. Thai-Basilikum ist solo oder in Kombination mit Koriander köstlich, etwa zu Nudel- oder Reissalaten, Gemüsen, Fisch und allem, was mit Kokosmilch zubereitet wurde. Basilikum verträgt die Kochhitze nicht, also erst vor dem Servieren dazugeben. Unser einheimisches Basilikum ist kein vollwertiger Ersatz für die süß-pfeffrigen, geschmacksintensiven Thai-Sorten, tut es zur Not aber auch. Wer ganz perfekt sein möchte, zieht sich Thai-Basilikum selbst in Blumenkästen. Die Samen bekommt man entweder im Asien-Laden oder bei speziellen Samenversandhäusern (z.B. im Internet: [www.magicgardenseeds.de](http://www.magicgardenseeds.de)).

## Zitronengras

Die harten Stängel des Zitronengrases bereichern mit ihrem charakteristischen süß-sauren Zitronenaroma Saucen, Marinaden, Currygerichte, Fischsuppen, aber auch Süßspeisen. Unentbehrlich ist das Gras in der berühmten Hühner-Kokosmilchsuppe (Tom Khaa Gai) und in der sauer-scharfen Garnelensuppe (Tom Yam Gung). Wie die Galantwurzel und die Kaffir-Blätter werden Zitronengrasstücke nicht mitgegessen. Die Stängel vor dem Kochen halbieren und leicht quetschen. Zitronengras ist durch kein anderes Gewürz zu ersetzen. Locker eingewickelt, hält das Kraut im Kühl-schrank bis zu einer Woche, tiefgefroren bis zu sechs Monaten. Halbierte Stängel machen sich auch gut als Spiesschen beim Braten oder Grillen.

## Chilis

Bei den heißen Schoten gilt: je kleiner, dünnwandiger und grüner, desto höllenfeuriger. Wer nicht an die schweissreibenden Chilis gewöhnt ist, beginnt mit grösseren Sorten. Die kleinen Schoten schneidet man der Länge nach auf, entfernt die Kerne im Innern – und dosiert zunächst vorsichtig. Die Geschmacksknospen der Thailänder lieben die schneidende Schärfe der Thai-Chilis, drei bis vier Zentimeter lange schlanke Schoten (grün oder rot) mit fünf bis 10 Millimetern Durchmesser. Kaum zu glauben, dass es sich eigentlich um ein importiertes Gewürz handelt, denn es kam erst im 16. Jahrhundert aus Südamerika. Die dünnfleischigen «Thais» lassen sich nicht einfrieren, aber hervorragend trocknen – und werden dadurch nicht milder! Chilis sind Hauptbestandteil der Currys.

## Einheizen mit würzigem Essen

Was die Thailänder unter tropischer Sonne lieben, kommt gerade recht, um uns an kalten Tagen aufzuwärmen:

Ein scharfes Curry-Gericht bringt Feuer in graue Herbst- und Wintertage, kleine Schweißperlen auf die Stirn und warme Gefühle in Magen, Herz und Seele. Probieren Sie es mutig aus! Sie werden den Zauber der exotischen Dufte, das raffinierte Wechselspiel der Aromen und die sinnliche Farbenpracht der Speisen geniessen.

• Ingrid Zehnder



Früchte des Kaffir-Limetten-Baumes

## Noch mehr typische Thai-Gewürze

**Thai-Currypasten** zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht aus Pulvern, sondern frischen Zutaten hergestellt werden. Bei uns kann man sie auch fertig in Gläsern kaufen. Grüne Currys sind schärfer als rote. Aber Vorsicht: Die Massangaben sind für ungewohnte Gauen reichlich hoch, lieber etwas vorsichtiger dosieren. Der in Thailand verschwenderisch verwendete **Knoblauch** hat kleinere Zehen und ist etwas milder als unserer, lässt sich aber gut durch ihn ersetzen.

**Thai-Fischsauce** ist eine dünne, salzige und bräunliche Sauce, die aus fermentierten Sardellen und Salz hergestellt wird. Je länger die fermentierten Sardellen in Fässern gelagert wurden, umso besser und teurer die Sauce. Sie hat einen sehr intensiven Fisch-Duft und wird zum Abschmecken aller Thai-Gerichte oder als Salzersatz benutzt. Feinschmecker raten, ihr durchgepressten Knoblauch, etwas Zitronensaft und braunen Zucker zuzufügen.

Die braune **Austernsauce** ist dickflüssig, hergestellt aus Austern, die in Sojasauce und Salzwasser gekocht wurden. Überraschenderweise hat sie keinen fischigen Geschmack, sondern ein volles Aroma.

Die thailändische Version der **Sojasauce** ist hell (Thin Soy Sauce) und aus gelben Sojasprossen ohne Zucker hergestellt.

**Garnelenpaste** aus getrockneten Garnelen hat einen intensiven Geschmack und noch intensiveren Geruch und würzt (sparsam!) u.a. Saucen, Suppen und knapp gegarte Gemüse.

**Palmzucker** wird aus dem Saft einer bestimmten Palmenart gewonnen und schmeckt leicht nach Karamel. In Asien-Läden erhältlich in Dosen oder zu Plätzchen gepresst. Ersatz: brauner Zucker mit ein wenig Honig. Palmzucker würzt süsse und pikante Speisen.

**Kokosmilch** ist der Extrakt aus dem zerkleinerten und mit Wasser versetzten Fruchtfleisch. Bei uns bekommt man sie pasteurisiert in Dosen oder Tetrapaks. Auch als Pulver erhältlich.