

KRÄUTER & SAMEN



BAND 12

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Band 12 - Kräuter & Samen (Dill, Fenchel, Anis, Kreuzkümmel, Epazote, Shiso, Mahlep, Alpenkräuter ...)

Einleitung

Die Samen und Blätter vieler Pflanzen sind kleine Kraftwerke voller Aromen. Sie enthalten die konzentrierte Essenz der Pflanze und haben seit Jahrtausenden die Küchen der Welt geprägt. Dill, Fenchel, Anis und Kreuzkümmel sind in Europa, Asien und dem Mittelmeerraum unverzichtbar. Kräuter wie Epazote, Shiso oder Mahlep zeigen, wie unterschiedlich und exotisch die Welt der Samen sein kann. Und schließlich erweitern die Alpenkräuter das Spektrum um regionale Pflanzen, die tief in die Kultur Mitteleuropas eingebettet sind.

👉 Samen sind konzentrierte Aromaträger - winzig, aber von gewaltiger Wirkung.

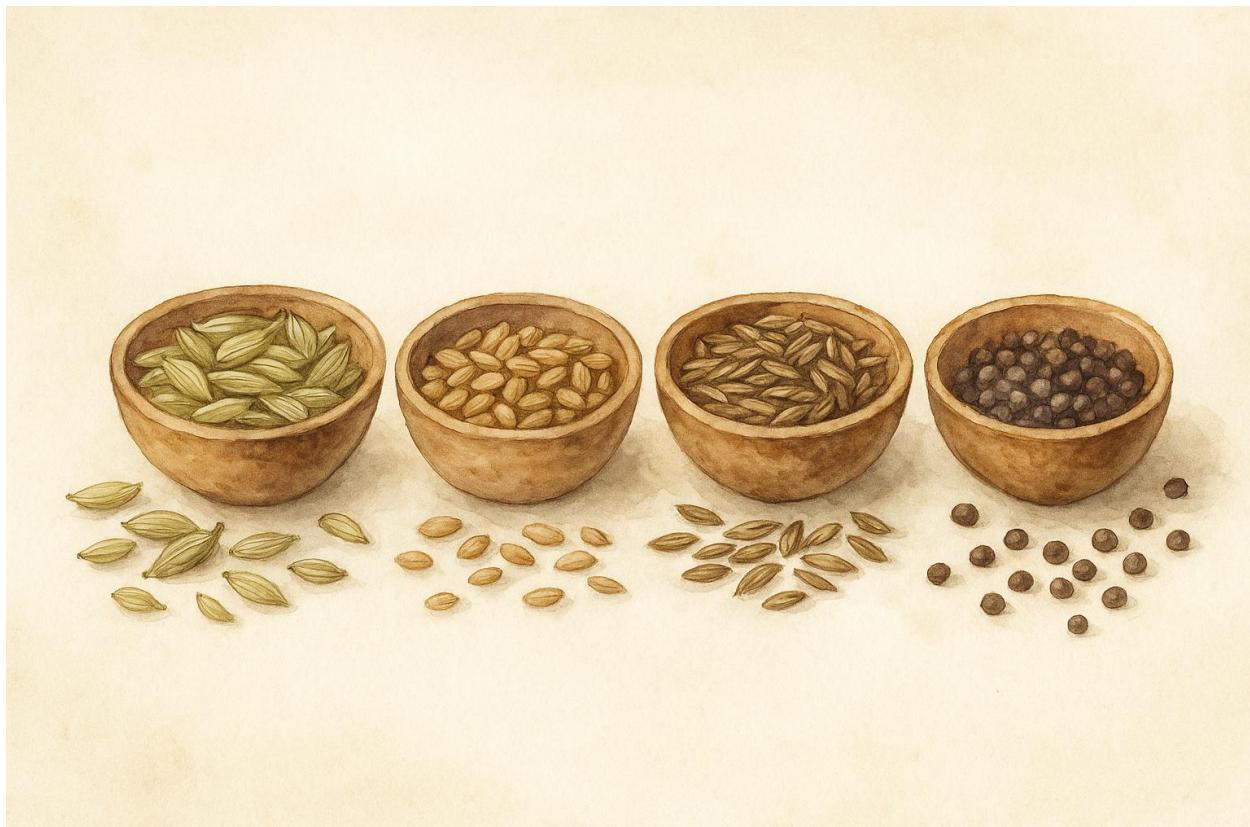


Illustration: 107 Sammlung von Samen in Holzschenalen (Fenchel, Anis, Kreuzkümmel, Shiso).

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Dill

Der Dill (*Anethum graveolens*) war schon bei den Ägyptern bekannt und begleitet seit Jahrhunderten die Küchen Nordeuropas.

Sein Aroma ist frisch, anisartig und leicht süßlich. In der Küche wird er zu Fisch, Kartoffeln und Gurken verwendet, in der Medizin als Mittel gegen Magenbeschwerden und Schlafprobleme.

👉 Dill ist das frische Grün der nordischen Küche.



Illustration: 108 Dill

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Fenchel

Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist eine uralte Kulturpflanze. Schon die Römer schätzten ihn, in der Mittelmeerküche würzt er Fisch und Gemüse, in Indien ist er Mundreiniger und Verdauungshilfe.

Sein Aroma ist anisartig, süßlich und warm, geprägt von Anethol. Medizinisch ist er ein bewährtes Mittel gegen Husten und Blähungen.

👉 Fenchel ist ein Weltenbürger unter den Samen - von Rom bis Indien.



Illustration: 109 Fenchel

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Anis

Der Anis (*Pimpinella anisum*) wurde schon in der Antike als Heilpflanze und Würze genutzt.

Sein Aroma ist süßlich, lakritzartig, geprägt von Anethol. Er prägt Spirituosen wie Ouzo, Raki oder Pastis, ebenso wie Tees und Backwaren.

👉 Anis ist das süße Gewürz der Heilkunst und Geselligkeit.



Illustration: 110 Anis

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Kreuzkümmel (Cumin)

Der Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) stammt aus Mesopotamien und ist heute eines der meistgenutzten Gewürze weltweit.

Sein Aroma ist erdig, warm und kräftig, geprägt durch Cuminaldehyd. In Curry, Chili, Falafel und Brot ist er unverzichtbar.

👉 Kreuzkümmel ist das Gewürz der Weltküchen - universell, erdig, charakterstark.



Illustration: 111 Kreuzkümmel

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Epazote

Das Epazote (*Dysphania ambrosioides*) stammt aus Mexiko und war schon bei den Azteken wichtig.

Sein Aroma ist streng, leicht medizinisch, unverwechselbar. Es wird in Bohnengerichten genutzt, da es als entblähend gilt.

👉 Epazote ist das Kraut der Bohnenküche - ungewöhnlich, aber unverzichtbar.



Illustration: 112 Epazote-Blätter frisch und getrocknet.

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Shiso

Das Shiso (*Perilla frutescens*) ist in Japan und Korea verbreitet.

Sein Aroma ist zitronig, minzig, leicht herb. Genutzt wird es in Sushi, Tempura, Tees und Salaten. Es enthält Perillaldehyd und wirkt antioxidativ.

👉 Shiso ist die frische Note der japanischen Küche.



Illustration: 113 Shiso

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Mahlep

Das Mahlep stammt aus den Kernen der Felsenkirsche (*Prunus mahaleb*).

Sein Aroma ist mandelartig, vanillig, leicht kirschig. Es verfeinert orientalisches Festtagsgebäck wie türkisches Çörek.

👉 Mahlep ist das Festtagsgewürz der orientalischen Backkunst.



Illustration: 114 Mahlep

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Querverweise & weitere Samen

- Nigella (Schwarzkümmel): Brot, Ayurveda#.
- Koriandersamen: mild, zitronig, würzig.
- Bockshornklee: Basis für Currys, Käse.
- Senfsamen: Schärfe, Würzpастен.

Kulturgeschichte & Symbolik

Samen sind Träger von Kultur und Symbolik:

- Dill stand für Wohlstand.
- Fenchel galt den Römern als Symbol für Kraft.
- Anis stand für Geselligkeit und Heilkraft.
- Kreuzkümmel war ein Zeichen für Reichtum.
- Epazote symbolisierte Reinigung.
- Shiso galt als Schutzkraut in Japan.
- Mahlep stand für Festlichkeit.

👉 Samen sind Geschichte im Kleinen.



Illustration: 115 Kulturgeschichte und Symbolik

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Vergleichstabelle

| Pflanze | Aroma | Hauptstoff(e) | Verwendung | Symbolik |
|-------------|-------------------|---------------|-----------------------|--------------|
| Dill | frisch, anisartig | Carvon | Fisch, Gurken, Suppen | Frische |
| Fenchel | süßlich, warm | Anethol | Fisch, Brot, Currys | Kraft |
| Anis | süß, lakritzig | Anethol | Tee, Liköre, Gebäck | Geselligkeit |
| Kreuzkümmel | erdig, warm | Cuminaldehyd | Curry, Brot, Käse | Reichtum |
| Epazote | streng, herb | Ascaridol | Bohnenküche | Reinigung |
| Shiso | zitronig, minzig | Perillaldehyd | Sushi, Tee | Schutz |
| Mahlep | mandelartig | Cumarin | Gebäck, Brot | Festlichkeit |

Sensorische Tests

- Dill: frisch kauen → grasig-anisartig.
- Fenchel: süßlich und wärmend.
- Anis: intensiv süß, lakritzig.
- Kreuzkümmel: erdig, warm, leicht bitter.
- Epazote: streng, ungewöhnlich.
- Shiso: frisch, minzig-zitronig.
- Mahlep: mandelartig, süßlich.

👉 Samen sind ein Sensorik-Abenteuer im Kleinen.



Illustration: 116 Sensorische Tests

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Sensorische Tests

1. Kauen von Anis, Fenchel, Dill - Gemeinsamkeit: Anethol#.
2. Vergleich von Kreuzkümmel und Schwarzkümmel - erdig vs. nussig.
3. Tee-Aufgüsse von Mahlep und Shiso - Unterschiede in Bitterkeit und Frische.



Illustration: 117 Verkostung von Kräuter- und Samen-Tees

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Alpenkräuter & europäische Wildkräuter

Einleitung

Die Alpen sind ein Schatzkästchen voller aromatischer Pflanzen. Auf kargen Böden, in klarer Bergluft und unter intensiver Sonne entwickeln sie ein besonders kräftiges Aroma.

👉 Alpenkräuter sind wild, kräftig und unverwechselbar - ein Spiegel der Berge.

Enzian

Gelber Enzian (*Gentiana lutea*), bittere Wurzel für Schnaps und Bitterliköre, Heilmittel für die Verdauung.

👉 Enzian ist die bittere Seele der Berge.



Illustration: 118 Enzian

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Quendel

Wilder Thymian (*Thymus serpyllum*), wächst auf Bergwiesen, thymolhaltig, würzig, in Heiltees und Küche.

👉 Quendel ist der wilde Thymian der Alpen.



Illustration: 119 Quendel

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Meisterwurz

Traditionelles Klosterkraut, galt als Allheilmittel. Bitter, harzig, genutzt in Kräuterbittern.

👉 Meisterwurz ist die mystische Heilerin der Alpen.



Illustration: 120 Meisterwurz

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Bergbohnenkraut

Pfeffrig-würzig, beliebt in Eintöpfen und Wurstküche.

👉 Bergbohnenkraut ist die pikante Würze der Bergküche.



Illustration: 121 Bergbohnenkraut

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Heublumen & Bergwiesenkräuter

Duftende Mischungen aus Schafgarbe, Frauenmantel, Spitzwegerich, genutzt für Tees, Heubäder, Heuschnaps.

👉 Heublumen sind die Quintessenz der Bergwiesen.



Illustration: 122 Heublumen und Bergwiesenkräuter

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Alpenkräuter-Mischungen

Typisch: Alpenkräutertee, Alpenbitter, Räuchermischungen.

👉 Alpenkräuter wirken im Ensemble.



Illustration: 123 Alpenkräuter-Mischungen

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Zusammenfassung Alpenkräuter

Die Alpenkräuter verbinden Heilkunde, Kulinarik und Rituale.

👉 Sie sind das Aroma der Berge - bitter, würzig, duftend.



Illustration: 124 Alpenkräuter

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Zusammenfassung

Samen und Kräuter wie Dill, Fenchel, Anis, Kreuzkümmel, Epazote, Shiso, Mahlep und die Alpenkräuter zeigen die Vielfalt, die Pflanzen in winzigen Körnern und Blättern bereithalten.

👉 Samen und Kräuter sind kleine Weltgeschichten in Miniaturform.



Illustration: 125 Collage aller vorgestellten Samen & Kräuter.

Glossar

- Anethol - süßlich-lakritzartiger Aromastoff in Anis, Fenchel, Dill.
- Cumarinaldehyd - erdig-würziger Aromastoff im Kreuzkümmel.
- Ascaridol - charakteristischer Stoff des Epazote.
- Perillaldehyd - Duftstoff von Shiso.
- Cumarin - aromatisch-bitterer Stoff in Mahlep, Waldmeister.
- Ayurveda - indische Heilkunst mit vielen Samen wie Kreuzkümmel, Fenchel.