

# Wie riecht Weihnachten?

## Wissenswertes zu Gewürzen

Auf den nachfolgenden zehn Karten sind Informationen zu den meistbenutzten Weihnachtsgewürzen. Drucken Sie die Karten aus und schneiden Sie sie entlang der durchgezogenen Linien in Streifen. Die Karten passen zum Duft-Gedächtnisspiel und lassen sich ergänzend dazu einsetzen. Lassen Sie die Kinder die Karten dem erkannten Duft aus den Gläschen zuordnen oder erweitern Sie einfach nur ihr Gewürzwissen auf spielerische Art.

**Übrigens:** Wussten Sie, dass ätherische Öle wie Lemongras, Zitrone oder Zitronenmelisse die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit erhöhen und, dass sie dabei helfen, Fehler zu minimieren? Der Einsatz dieser Öle ist daher besonders in Fächern sinnvoll, in denen das rationale Denken geschult wird.

### Kardamom

**Woher kommt das?** Hauptsächlich aus Indien.

**Wie schmeckt das?** Leicht süßlich und gleichzeitig etwas scharf.

**Wie benutze ich das?** Man kann die getrocknete, ganze Kapsel oder den gemahlene Samen kaufen. Allerdings verfliegt das Aroma bei gemahlene Samen recht schnell. Besser ist es, die Samen erst kurz vor der Verwendung in einem Mörser zu zermahlen.

**Was kann ich damit machen?** Mit Kardamom werden Brot und Gebäck gewürzt, es gehört auch in Spekulatius.

**Gut zu wissen!** Kardamom gehört mit Safran und Vanille zu den teuersten Gewürzen.



Foto: ©Shutterstock.com/Oxie99

Kardamom

### Muskatblüte (Macis) und Muskatnuss

**Woher kommt das?** Aus Grenada, Indonesien, Südamerika.

**Wie schmeckt das?** Muskatnüsse haben einen sehr kräftigen, süßlich-nussigen und leicht erdigen Geschmack, die Blüten haben ein milderer und feineres Aroma.

**Wie benutze ich das?** Nuss und Blüte gibt es in Pulverform oder als ganze Nüsse sowie Macisstreifen.

**Was kann ich damit machen?** Muskat wird oft zum Würzen von Kartoffelbrei, Spinat und anderem Gemüse verwendet, passt aber auch zur Weihnachtsbäckerei und darf bei Spekulatius nicht fehlen.

**Gut zu wissen!** Muskat ist seit ca. 1500 Jahren als Gewürz bekannt, wurde aber zunächst als Arznei eingesetzt.



Foto: ©Shutterstock.com/Anton Starikov

Muskatblüte (Macis) und Muskatnuss

## Nelke

**Woher kommt das?** Aus Indonesien.

**Wie schmeckt das?** Nelken haben einen intensiven, süßlich-würzigen und leicht brennenden Geschmack.

**Wie benutze ich das?** Nelken sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes. Man kann sie als ganze Knospen oder gemahlen kaufen. Je dunkler das Pulver ist, desto besser ist die Qualität.

**Was kann ich damit machen?** Am bekanntesten ist der Geschmack im weihnachtlichen Rotkohl und Lebkuchen.

**Gut zu wissen!** Auf einer Gewürznelke zu kauen, kann bei Zahnschmerzen helfen. Sie wirken leicht betäubend und entzündungshemmend.



Foto: ©Shutterstock.com/Natalia K

Nelke

## Sternanis

**Woher kommt das?** Aus Südchina.

**Wie schmeckt das?** Er duftet, wie er schmeckt: süß und warm.

**Wie benutze ich das?** Die sternförmigen Früchte bestehen aus sechs bis zehn Kapseln samt Samenkorn. Die ätherischen Öle sind vor allem in der Frucht zu finden.

**Was kann ich damit machen?** Mit Sternanis lässt sich Glühwein oder Tee würzen. Gemahlen passt er zu zartem Gebäck und natürlich in Lebkuchen als Bestandteil der bekannten Spekulatius-Gewürzmischung.

**Gut zu wissen!** Sternanis wird in Asien seit mehr als 3000 Jahren verwendet.



Foto: ©Shutterstock.com/Phuangphet geissler

Sternanis

## Ingwer

**Woher kommt das?** Aus China und Indien.

**Wie schmeckt das?** Frischer Ingwer ist leicht scharf. Je länger er gelagert wird, desto milder wird er. Er schmeckt erfrischend, leicht zitronig und holzig.

**Wie benutze ich das?** Frisch gerieben, getrocknet als Pulver, eingelegt oder sogar kandiert – ein Allrounder.

**Was kann ich damit machen?** An Soßen, Suppen und Fleischgerichten ist Ingwer sehr beliebt. Als Tee mit Honig wärmt er gut durch und hilft dem Immunsystem.

**Gut zu wissen!** Ingwer fördert die Durchblutung und hilft bei Magenbeschwerden. Er ist bereits seit 500 v. Chr. bekannt.



Foto: ©Shutterstock.com/Photoangraphy

Ingwer

## Piment (Nelkenpfeffer)

**Woher kommt das?** Aus Mexiko und Jamaika.

**Wie schmeckt das?** Der Geschmack erinnert an Nelke, Muskat und Zimt. „Nelkenpfeffer“ heißt er wegen seiner Schärfe (Piment (span.) = Pfeffer).

**Wie benutze ich das?** Die getrockneten Früchte werden als ganze Beeren oder gemahlen verwendet.

**Was kann ich damit machen?** Piment wird in der Küche vielfältig eingesetzt, etwa zum Würzen von Suppen, Marinaden, Fleisch- und Wildgerichten und Gebäck.

**Gut zu wissen!** Schon die Maya haben damit ihre Schokoladengetränke gewürzt. Kolumbus brachte es nach Europa, wo es als Weihnachtsgewürz schnell beliebt wurde.



Foto: ©Shutterstock.com/eye-blink

Piment

## Anis

**Woher kommt das?** Aus Asien, Kroatien und Albanien.

**Wie schmeckt das?** Anis besitzt ein intensives Aroma. Er schmeckt lakritzähnlich und blumig süß.

**Wie benutze ich das?** In der Küche werden die Anisfrüchte verwendet. Es sind keine Samen, wie oft fälschlicherweise angenommen wird.

**Was kann ich damit machen?** Neben Tee passt Anis zu herzhaften, deftigen und fettigen Speisen wie Bratensaucen, Eintöpfen und Schmorgerichten.

**Gut zu wissen!** Den ätherischen Ölen der Anisfrüchte werden krampflösende, schleimlösende und verdauungsfördernde Eigenschaften nachgesagt.



Anis

Foto: ©Shutterstock.com/Nedim Bajramovic

## Tonkabohne

**Woher kommt das?** Aus Südamerika.

**Wie schmeckt das?** Das süß-fruchtige Aroma der Tonkabohne ist mit dem der Vanille vergleichbar.

**Wie benutze ich das?** Die dunklen Samen werden aus den Früchten des Tonkabaumes gewonnen. Sie werden getrocknet und gerieben, dann als Pulver verwendet.

**Was kann ich damit machen?** Mit Tonkabohnen kann man sehr gut Süßspeisen und süßes Gebäck veredeln. Aber auch herzhafte Gerichte wie Rotkraut, Kürbissuppe oder Kartoffelbrei können mit Tonka verfeinert werden.

**Gut zu wissen!** Bei Nervosität und Angst wird die Tonkabohne verräuchert, weil ihr Geruch beruhigend wirkt.



Tonkabohne

Foto: ©Shutterstock.com/Nataly Studio

## Vanille

**Woher kommt das?** Ursprünglich aus Mexiko, inzwischen auch von Madagaskar und aus Indonesien.

**Wie schmeckt das?** Die Vanilleschote gilt als Königin der Gewürze. Vor allem die Bourbon-Vanille besitzt ein intensives, süßes Aroma. Sie gehört zu den teuersten Sorten.

**Wie benutze ich das?** Man kann sie als ganze Vanilleschote und gemahlen als Pulver oder Paste kaufen.

**Was kann ich damit machen?** Die Schote wird ausgekratzt und das Mark zum Aromatisieren von Süßspeisen, Soßen, Kuchen oder Kompott verwendet. Außerdem harmonisiert Vanille mit weißem Fleisch und Fisch.

**Gut zu wissen!** Vanille regt den Appetit an.



Vanille

Foto: ©Shutterstock.com/Valentyn Volkov

## Zimt

**Woher kommt das?** Aus Südasien.

**Wie schmeckt das?** Das erdig-holzige und süßliche Aroma des Zimtes wird gerne für Süßspeisen verwendet. Je nach Herkunft gibt es große Qualitätsunterschiede.

**Wie benutze ich das?** Verwendet wird die innere Rinde des Zimtbaums. Sie ist bereits getrocknet und aufgerollt, wenn er zu uns in die Geschäfte kommt. Zimt kann man als ganze Stangen oder gemahlen kaufen.

**Was kann ich damit machen?** Vor allem für Süßspeisen, Gebäck, Tee und Glühwein wird Zimt oft verwendet.

**Gut zu wissen!** Zimt hat antiseptische und antivirale Eigenschaften und wirkt als Erkältungsmittel.



Zimt

Foto: ©Shutterstock.com/yeti studio