

### Klare Vorteile

Gewürzmischungen sind vor allem eins: bequem und praktisch. Mit ihnen hat man auf die Schnelle stets das gewünschte Aroma parat. Aufwendiges Würzen und Abstimmen der einzelnen Komponenten gehören damit der Vergangenheit an. Denn: In den Fertigmischungen ist schon alles perfekt aufeinander abgestimmt – Kräuter, Gewürze, getrocknete Pflanzenteile, Samen und diverse Wurzeln und Pulver. Viele Gläser und Dosen im Gewürzregal werden somit überflüssig. Teure exotische Feinschmecker-Spezialitäten müssen nicht extra zugekauft werden.

Auch Profis greifen hin und wieder zur aromatischen Fertigmischung für jede Gelegenheit. Wer kann es ihnen verdenken?! In den Mischungen sind nämlich oft auch seltene Kräuter und Gewürze wie Myrtenblätter oder Kubebenpfeffer enthalten. Diese sind einzeln oft schwer und nur in kleinen Mengen auf dem Markt zu finden. Vor allem aber gibt es Gewürzmischungen inzwischen in Bio-Qualität und für fast alle Zwecke: vom Salat über Kartoffel- und Pastagerichte bis hin zu Wurzelgemüse. Und das ist besonders lecker. Unglaublich aromatisch schmecken beispielsweise Bratkartoffeln mit „Gaumenschmaus“ von Herbaria. Ein

schönes, kräftiges Aroma erhält ein gemischter Salat zum Beispiel mit dem „Salatgewürz“ von Sonnentor.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen war im Mittelalter als Visionärin, Naturheilkundlerin und Mystikerin bekannt. Ihre ganzheitliche Naturheilkunde ist auch heute noch sehr populär, vor allem ihre Kenntnisse über Kräuter. Einige Firmen stellen nach überlieferten Rezepturen Hildegards von Bingen diverse Gewürzmischungen her. Erhältlich sind auch Tees und Plätzchen.

### Unterschiede

Was viele Verbraucher nicht wissen: Das deutsche Lebensmittelgesetz unterscheidet zwischen „Gewürzmischungen“ und „Gewürzzubereitungen“. Gewürzmischungen enthalten nur Kräuter und Gewürze. Gewürzzubereitungen hingegen bestehen zu mindestens 60 Prozent aus Gewürzen, dürfen aber auch bis zu fünf Prozent Kochsalz enthalten. Dazu können weitere geschmacksgebende Zutaten drin sein. Bei Produkten in Bio-Qualität sind das neben Meersalz Rohrzucker, Hefe oder Molkepulver. In konventionellen Zubereitungen können außerdem noch Aromastoffe, Bindemittel und Geschmacksverstärker (Glutamat) stecken.

### Bio ist Standard

Für Naturkost- und Reformhaushersteller ist nicht nur die Zusammenstellung der einzelnen Komponenten eine Herausforderung. Für Bio-Produkte gibt es auch andere Regeln als für handelsübliche Ware. So dürfen Bio-Gewürze im Gegensatz zu konventionellen Produkten nicht bestrahlt werden. Bei herkömmlichen Gewürzen soll die Behandlung mit ionisierten Strahlen die Verkeimung mit Bakterien und Pilzen stoppen beziehungsweise verhindern. Bio-Firmen setzen statt dessen auf unbedenkliche Verfahren wie die Behandlung mit Wasserdampf. Zusätzlich legt man eine größere Sorgfalt bei der Auswahl der Rohstoffe an den Tag. Zum Routineprogramm gehören zudem Untersuchungen auf Restfeuchte und Aflatoxine (natürlich vorkommende Pilzgifte).

Weitere Pluspunkte: Die Zutaten kommen aus kontrolliert biologischem Anbau und werden oft fair gehandelt. Das bringt sowohl den Verbrauchern wie auch den Bauern den größten Nutzen. Im konventionellen Handel dagegen gibt es Massenware zum Billigpreis. Das ist vor allem durch wenig Konkurrenz am Markt sowie intensiven Anbau unter Einsatz von Pestiziden und eine karge Entlohnung der Arbeitskräfte möglich.

Hersteller/Produkt	erhältlich	Menge/Preis	hergestellt aus/besteht aus	Geschmack/Besonderheiten
 Herbaria „Gaumenschmaus“	Bioladen, gourmondo.de, Supermarkt	100-g-Dose/ ca. 6,79 €	Steinsalz, Paprika, Zwiebeln, schwarzer Pfeffer, Borretschkraut, Knoblauch, Wacholder, Koriander	schön würzig-aromatisch; sehr lecker; für Kartoffelgerichte wie Bratkartoffeln, Gratins, Suppen u.v.m.
 Sonnentor „Basenkräuter“	Bioladen, sonnentor.at	35-g-Packung/ 2,95 €	Fenchel, Karotten, rote Rüben, Thymian, Bärlauch, Brennessel, Holunderblüten, Koriander, Süßholz, Anis, Löwenzahnblätter, Rosmarin, Salbei, Quendel, Käsepappel, Rooibos, Kamille, Lapacho-Rinde WS, Ysop, Krauseminze, Zitronenmelisse, Zinnkraut, Brombeerblätter, Grüner Hafertee, Spitzwegerich, Estragon, Queckenwurzel, Tausendgüldenkraut, Mutterkümmel, Chili, Nelken, Schwarzkümmel, Piment	bekömmliche, stoffwechselanregende Kräuter-Gewürzmischung; ideal für Suppen, Salate, Gemüse- und Nudelgerichte; sparsam dosieren
 Gewürzmühle Brecht „Tofugewürz“	Reformhaus	35-g-Glas/ 2,50 €	Bohnenkraut, Basilikum, Piment, Muskatnuss, Knoblauch, Kümmel, Chili	ideal zum Zubereiten von pikanten Bratlingen und Aufläufen aus Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten; verleiht allen Tofugerichten einen aromatischen Geschmack