

Aus den Tropen

Sie schmecken feurig-scharf bis leicht brennend, verleihen Gerichten eine süßliche Note und sind bekömmlich: Gewürznelken. Die Weitgereisten aus den Tropen sind die Blüten eines zirka zwölf Meter hohen Baumes. Kurz vor dem Aufblühen der rosafarbenen Knospen erfolgt die Ernte, also noch im geschlossenen Zustand. Die Blüten trocknen an der Luft, schrumpfen dabei und bekommen ihre dunkelbraune Färbung und ihre unverwechselbare Form.

Gute Wirkung

Als schnelles Schmerzmittel können Gewürznelken kurzfristig gute Dienste leisten. Die Knospen enthalten nämlich Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle, v.a. das Eugenol. Und das besitzt eine schmerzstillende Wirkung. Bei Zahnweh kann daher der Biss auf eine Nelke helfen. Alternativ kann die schmerzende Stelle auch mit etwas Nelkenöl beträufelt werden. Doch Vorsicht: Das Nelkenöl niemals unverdünnt einsetzen! Mit seiner Schärfe reizt

es nämlich unangenehm die Haut. Tipp: Mit Raps- oder Olivenöl verdünnen und dann auf die entzündete Stelle pinseln. Nelkenöl ist deshalb auch Bestandteil von Zahncremes und Mundspülungen. Zudem fördert es den Appetit und die Verdauung.

Küchenpraxis

Einkaufen: Greifen Sie lieber zu hochwertigen Nelken, am besten in Bioqualität. Es gibt sie ganz oder gemahlen in Naturkostläden oder Reformhäusern. Bedenken Sie, dass sich die Aromastoffe im gemahlene Zustand rasch verflüchtigen. Daher besser kleine Mengen nach Bedarf kaufen. Für gemahlene Nelken wird übrigens nur die kleine Knospe am Ende des Stiels verwendet.

Lagern: Geben Sie das Gewürz in fest verschließbare Behälter und lagern Sie es kühl und dunkel! So hält es sich bis zu zwei Jahren.

Verwenden: Die kleinen Knospen finden Einsatz beim Würzen von Rotkohl, Sauerkraut, Kompott, Eingelegtem und asiatischen Ge-

richten. Aber auch Glühwein, Punsch, Bowlen und Tees lassen sich gut mit ihnen aromatisieren. Gemahlene Nelken harmonieren mit Zimt, Kardamom, Ingwer, Koriander, Muskat und Kurkuma. Sie sind geeignet für Plätzchen, Lebkuchen, Gebäck, Reiskuchen und Puddings. Besonders gut passen Nelken zu Äpfeln. Ganze Nelken im Gericht können sehr unangenehm sein, wenn man beim Verzehr draufbeißt! Entweder Sie hängen einen Beutel ins Gericht oder spicken weitere Zutaten wie z. B. eine Zwiebel mit Nelken. Beides wie gewohnt mitkochen und am Ende herausnehmen.

Dosieren: Da das Nelkenaroma sehr intensiv ist, sollten Sie sparsam damit umgehen. Oft genügt nur eine Prise.

Extra-Tipp: Frische und Qualität können Sie prüfen, indem Sie den Nelkenstiel knicken oder einritzen. Tritt ätherisches Öl aus, ist das Gewürz noch stark aromatisch. Alternativ können Sie die Nelken einfach ins Wasser legen. Treiben sie senkrecht, sind sie frisch. Schwimmen sie horizontal oder sinken sie ab, handelt es sich um alte Ware.

Rotkohl mit Nelken und Kumquats

6 Portionen, ca. 60 Min.

1 Rotkohl (ca. 1,2 kg) • 2 Zwiebeln • 150 g Kumquats (Zwergorangen) • 8-10 Nelken • 2 TL Gemüsebrühe, z.B. von Knorr • 20 g Margarine • 100 g Orangenmarmelade • 3-4 EL Zitronensaft • Salz

1. Rotkohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder auf einer Gemüseribe hobeln. Zwiebeln abziehen und würfeln.
2. Zwei Kumquats gut abspülen und mit Nelken spicken. 250 ml Wasser aufkochen und Gemüsebrühe einrühren.
3. Margarine in einem Topf erhitzen, Rotkohl und Zwiebeln darin kurz andünsten. Heiße Brühe zugießen und gespickte Kumquats zufügen. Rotkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.
4. Restliche Kumquats mit kochendem Wasser überbrühen. Nach ca. 3 Minuten Wasser abgießen und Früchte in Scheiben schneiden.
5. Orangenmarmelade unter den Rotkohl heben. Mit Zitronensaft und eventuell et-



was Salz abschmecken. Orangenscheiben unterheben.

Tipp

Dazu passen Schupfnudeln und körniger Frischkäse.

Gemahlene oder ganze Nelken gibt es in 35-g-Päckchen z. B. von *Sonnentor* für je 2,19 € im *Bioladen*.



Für Naschkatzen gibt es „Haselnuss-delice“. Die handgeschöpfte Schokolade von Zotter ist mit Muskatnuss, Sternanis, Zimt und Nelken verfeinert. Im *Bioladen*, *Supermarkt* und im *Schokoladenfachgeschäft*, 70-g-Tafel für ca. 3,05 €



Die Gewürzmischung von Herbaria „Hot Apple Cider“ ist ein kulinarischer Klassiker an kalten Tagen. Das Punschgewürz gibt es in 55-g-Döschen für 7,45 € Zum Verfeinern von thailändischem Wokgemüse eignet sich die Mischung „Die Gärten von Siam“, 80-g-Döschen für 6,80 €. Beide Döschen sind in Biomärkten erhältlich.

