

**aid-Hörfunkbeitrag für Dezember 2013**

**Thema: Und wie gut das duftet!  
Klassische Weihnachtsgewürze**

**Anmod.:** Es leuchtet, es glitzert und es duftet verführerisch! Zu Weihnachten gehören nicht nur Kerzen, Tannenbaum und Geschenke. Ein untrügliches Zeichen für die Adventszeit ist dieser „ganz besondere Duft“. Verantwortlich für den typisch weihnachtlichen Geruch sind ganz bestimmte Gewürze, die sowohl beim Backen, beim Kochen als auch für heiße Getränke verwendet werden. Und wie gut das duftet! Von Anis bis Zimt. Harald Seitz vom aid infodienst Bonn stellt die klassischen Weihnachtsgewürze vor.

**Text:** Anis:

**O-Ton:** **Anis ist ein Gewürz aus dem Mittelmeerraum und wird auch süßer Kümmel genannt. Das Aroma erinnert an Lakritz und Fenchel. Anis findet vor allem in der Weihnachtsbäckerei Verwendung und zwar nicht nur bei den Anisplätzchen, sondern speziell bei Aachener Printen oder Nürnberger Lebkuchen. Sternanis - auch ein eher weihnachtlich-winterliches Gewürz - ist trotz des Namens nicht mit Anis verwandt, hat aber ein ähnliches Aroma und wird gemahlen auch für Lebkuchen und vor allem für Pfeffernüsse benötigt.**

**Text:** Gewürznelken:

**O-Ton:** **Nelken sind getrocknete Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes. Sie haben einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und schmecken daher auch sehr intensiv würzig, von süßlich bis pfeffrig – also lieber vorsichtig dosieren. Nelken werden für Lebkuchen verwendet und gehören auf jeden Fall in Grog und Glühwein. Bei den Wintergetränken ist auch der nelkenverwandte Piment sehr gefragt: Die pfefferähnlichen getrockneten Beeren schmecken nach einer Mischung aus Nelken, Muskat, Zimt und Pfeffer.**

**Text:** Kardamom:

**O-Ton:** **Kardamom ist Teil der Ingwer-Familie und schmeckt lieblich und würzig-scharf zugleich mit einem Hauch von Eukalyptus. Kardamom benötigt man für Spekulatius, aber es ist auch als Punschgewürz beliebt. Ingwer selbst gehört – wie so viele Weihnachtsgewürze – klassisch in Lebkuchen- und Printenrezepte.**

**Text:** Vanille:

**O-Ton:** **Vanille hat eigentlich das ganze Jahr über Saison, man denke an Vanillejoghurt oder Vanilleeis. Aber Vanille ist eben auch ein typisches Weihnachtsgewürz. Was wäre die Weihnachtsbäckerei ohne Vanillekipferl?**

**Text:** Zimt:

**O-Ton:** ... und ohne Zimtsterne? Zimt gilt für Viele als das Weihnachtsgewürz schlechthin. Er wird aus der Rinde des Zimtbaumes hergestellt, von dem es viele hundert Arten gibt, aber grundsätzlich werden zwei Zimtarten unterschieden: Ceylon-Zimt, Kaneel oder echter Zimt ist die teurere Qualität und wird zu Zimtstangen, seltener zu Pulver verarbeitet. Cassia- oder Chinesischer Zimt wird vorrangig zu Pulver vermahlen und weniger in Stangenform verkauft. Auf den enthaltenen Aromastoff Cumarin können Menschen empfindlich reagieren und er kann bei übermäßigem Genuss leberschädigend wirken. Wer häufig und viel Zimt verzehrt, sollte den cumarinarmen Ceylonzimt bevorzugen.

**Abmod.:** Harald Seitz vom aid infodienst Bonn über die klassischen Weihnachtsgewürze. Einzelheiten von Anis bis Zimt finden Sie auch unter [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de).