



KAPITEL 1

die geschichte, von einem, der auszog, um zu bleiben

Es war ein alter, weißer Lieferwagen, mit dem ich durch die Dörfer des Waldviertels fuhr. Er war mein einziger Besitz. Ich ließ während der Fahrt meinen Blick schweifen. Ich war auf der Suche. Ich hatte eine Idee, aber noch keine Ahnung, wie ich sie am besten umsetzen könnte. Ein Beruf, der vielversprechend begonnen hatte, hatte gerade unvermutet ein Ende gefunden. Viele meiner Bekannten fanden im Waldviertel keine Arbeit und wanderten in die Stadt. Etwas in mir sperrte sich. Ich wollte nicht weg. Ich wollte bleiben, wo ich aufgewachsen war. Plötzlich fiel mir etwas auf, das mir seit meiner Kindheit vertraut war: ein Sonnentor. Bei vielen Höfen meiner Heimat sind Türen und Tore als Sonnenbogen gestaltet. Ein warmes, freundliches Symbol in einer kargen Gegend. Ja, das ist es, sagte ich zu mir selbst. Kraft, Freundlichkeit, Wärme, Optimismus, Sonnentor – ich hatte ein Symbol für das gefunden, was ich vorhatte. Ich wollte die Kraft der Sonne und der Natur des Waldviertels den Menschen in der Stadt zugänglich machen. Genuss, Gesundheit, Lebensfreude, ein gutes Leben – das alles steckt in dem, was lange als Unkraut verpönt war, den Kräutern. Diese Idee war natürlich „spinnert“, wie man in meiner Heimat sagen würde. Was hatte ich schon vorzuweisen, wer war ich schon?

Aber beginnen wir von vorne. Vielleicht in den kleinen Ort Brand, wo alles seinen Ausgang nahm. „Das ist der, der uns gerade noch gefehlt hat“, sagt meine Mutter heute noch über mich im Scherz. Eigentlich, meint sie, hätten vier Kinder schon gereicht. Anna, Hermine, Hermann und Alfred, ein glückliches Kleeblatt. Und dann noch ich! Der kleine Johannes, geboren zur Sonnenwende 1965.



Ist das nicht ein guter Platz, um seine Kindheit zu verbringen? Zwischen Wackelsteinen und Bäumen schlug ich Wurzeln. Das Waldviertel ist mir bis heute Heimat und Nährboden für meine Ideen und das, was mich trägt. Wahrlich ein guter Platz!



KAPITEL 9

erlesene gewürze

Was eine „Wurz“ hat, kann auch zum Gewürz werden. Deswegen liegt zwischen Anis und Zwiebel ein weites Land an Düften und Essenzen, das zu erkunden sich lohnt. Wie immer hat die Natur die Aufgaben gut verteilt, sodass kein Gewürz dem anderen die Wirkung neiden muss. Auftritt für die Geschmacksverbesserer!

* anis * bärlauch * basilikum * bockshornklee * bohnenkraut * chili
* dill * fenchel * heidelbeeren * ingwer * kardamom * knoblauch * koriander
* kreuzkümmel * kümmel * kurkuma * lemongras * liebstöckel * lorbeer
* majoran * nelken * oregano * paprika * petersilie * pfeffer * rosmarin
* safran * salbei * schnittlauch * schwarzkümmel * senf * sternanis
* thymian * vanille * wacholder * zimt * zwiebel

Reisen, ohne Koffer zu packen, Tickets zu buchen oder auf den Zug zu warten – wie schön wäre das. Mit genügend Gewürzen im Regal kann man fremde Kulturen erschnuppern, ohne wegzufahren. Der kleinen Weltreise steht nichts mehr im Weg, denn sie kann von der Küche aus angetreten werden.

Ist es draußen bitter kalt, empfiehlt sich eine Reise nach Südostasien, um ein wenig Energie zu tanken. Ingwer, Kurkuma, Koriandersamen und Chili bringen uns nach Indien und passen fein in eine rote Linsensuppe, die zum ersten Gang serviert wird. Mit Lemongras, Limetten und Korianderblättern geht es weiter nach Thailand. Ein köstlich frisches Thai-Curry mit diesen Gewürzen, knackigem Gemüse, Kokosmilch und Jasminreis lässt Urlaubsgefühle aufkommen und schmeckt großartig. Und weil wir schon in der Gegend sind, gibt es als Dessert gebratene Bananen mit Zimt, Nelken und Honig – Indonesien lässt grüßen.

Im Sommer, wenn uns der Sinn mehr nach mediterranen Geschmäckern steht, verlassen wir das Land gen Süden. Mit Petersilie, Salbei, Basilikum, grünen Bohnen, Tomaten, Knoblauch und etwas Speck zaubern wir toskanische Fagiolini, die ihresgleichen suchen. Dazu frisches Olivenbrot und ein Glas besten Weines – und Gedanken an den Alltag sind wie weggeblasen. Ein simples Risotto mit Safran, Carnaroli-Reis, Parmesan, Zwiebeln und – ganz wichtig – Weißwein bringt uns nach Mailand. Wer die Hitze der Stadt lieber meidet, kann mit einem gut gewürzten Lammbraten nach Frankreich abzweigen: Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut und Lavendel passen gut dazu, und ihr Duft räumt alle Zweifel aus, ob sich der Umweg rentiert hat. Will man den Kurzurlaub zu zweit ausklingen lassen, muss unbedingt Vanille in die Nachspeise: Mit den aphrodisierenden schwarzen Pünktchen endet die Reise garantiert im siebenten Himmel.

Wer lieber innerhalb der Landesgrenzen reist, kann einen Abstecher ins Waldviertel machen. Ein mit Kümmel und Fenchel gewürztes kräftiges Bauernbrot mit viel Butter ergibt eine köstliche Jause während einem ausgiebigen Spaziergang. Gleich ums Eck wächst Thymian, mit dem sich ein köstlicher Obstsalat für den Nachmittag zubereiten lässt. Dazu passt ein würziger Aniskuchen, für den man ebenso nicht mehr weit fahren muss, denn auch dieses Gewürz gelehrt in der Gegend.

Viele Gewürze, die in unseren Breiten wachsen, sind in Vergessenheit geraten. Kümmel, Fenchel, Anis oder Koriandersamen, die wichtige Bestandteile der Küche unserer Omas waren,

sind näher als man denkt und müssen nur wieder entdeckt werden. Diese besonderen Geschmackserlebnisse sollten wir uns gerade im Zuge der Globalisierung nicht entgehen lassen und neue Wege finden, um diese „alten“ Gewürze in die heutigen Zubereitungsmethoden zu integrieren.

Gewürze können aphrodisieren, wärmen, kühlen, energetisieren und sogar heilen. Viele positive Wirkungen der Gewürze auf die Gesundheit sind noch weitgehend unbekannt, werden aber nach und nach erforscht. Alternativmedizinische Methoden wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Ayurveda und – neuerdings – die Traditionelle Europäische Medizin sorgen dafür, dass Gewürze als Heilmittel zunehmend anerkannt werden. Auch Hildegard von Bingen wusste die Gewürze zu schätzen und setzte sie als Medizin ein. Durch sie erfahren, vergessene Gewürze wie Quendel, Bertram und Ysop heute wieder eine Renaissance.

Um die unzähligen möglichen Wirkungen zu erfahren, müssen wir gar nicht viel tun, sondern einfach nur würzen und uns am Geschmack und den prächtigen Farben erfreuen. Für mehr Farbe im Essen sorgen auch Gewürzblütenmischungen, die alle Sinne beflügeln.

Vor dem Eintauchen in die bunte Welt der Gewürze aber noch ein paar grundlegende Tipps: Das Um und Auf bei der Aufbewahrung von Gewürzen ist die kühle, trockene und dunkle Lagerung. Auch wenn die Gewürze in diversen Glasbehältern wunderschön und dekorativ anzusehen sind, ist es eine Überlegung wert, sie doch im lichtgeschützten, geschlossenen Kasten aufzubewahren. Denn Licht zerstört die Farbpigmente, und die strahlenden Farben sind schnell Vergangenheit.

All jenen, die viel kochen, sei empfohlen, sich einen Mörser oder eine Gewürzmühle anzuschaffen. Denn frisch gemahlene Gewürze sind unvergleichlich in ihrem Duft und Geschmack, was sich nicht nur auf die Speise, sondern auch auf die Laune und das Wohlbefinden der Esser und Genießer am Tisch auswirkt.

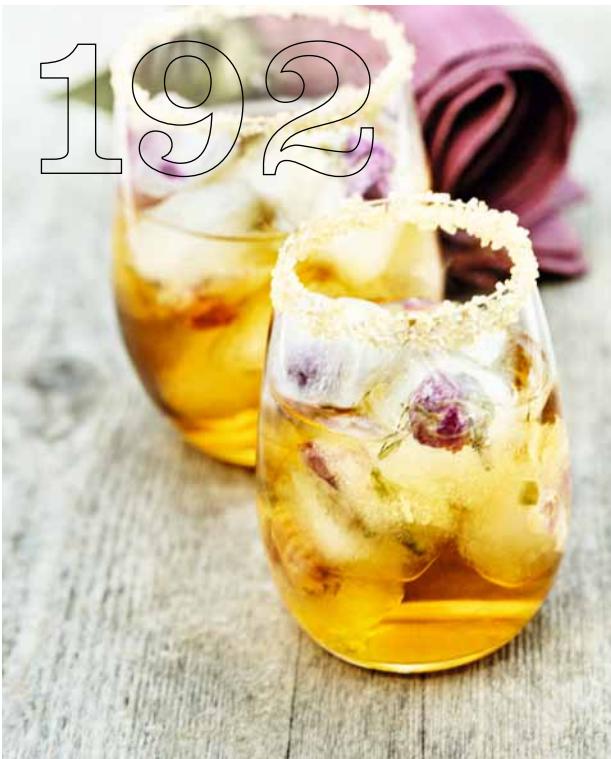
Ob man das Gewürz eher am Beginn oder am Ende des Kochvorgangs hinzugibt, hängt ganz vom Gewürz ab. Einige, wie Kümmel, Koriandersamen, Nelken oder Zimt, sollten so lange wie möglich mitgegart werden, andere, wie Petersilie, Bärlauch oder Schnittlauch, sind aromaempfindlich und werden erst später dazugegeben.

Duft, Farbe und Geschmack sind die wichtigsten Qualitätskriterien bei Gewürzen – je intensiver, desto besser. Bei industriell hergestellten Produkten kann dieser Anspruch oft nicht erfüllt werden, weil die Trocknung zu schnell erfolgt ist. Allen Genießern und Köchen sei daher ans Herz gelegt, einen Gewürzproduzenten mit entsprechenden Qualitätsansprüchen auszuwählen. Gewürze, die aus biologischem Anbau stammen, sind zwar oft etwas teurer, können aber den höchsten Anforderungen zu 100 Prozent gerecht werden. Steht das köstlich duftende Essen erst auf dem Tisch, wird klar, dass sich jeder Cent mehr rentiert hat. Denn erst beste Qualität jeder einzelnen Zutat ermöglicht wahren Genuss.

Wer auf der Suche nach neuen Ideen ist, mehr über die Wirkungen von Gewürzen erfahren oder einfach wissen möchte, welche Gewürze miteinander harmonieren, wird auf den folgenden Seiten fündig.

Die Beschreibungen der Gewürze stammen aus alten Überlieferungen. Wir glauben an die Kraft der Natur, es liegt aber an jedem persönlich, dieses traditionelle überlieferte Wissen von den Wirkungsweisen der Kräuter und Gewürze eigenverantwortlich und sensibel für das eigene körperliche Wohlbefinden anzuwenden. Wir raten Ihnen, gesundheitliche Beschwerden vorerst mit dem Arzt abzuklären, um einen verantwortungsvollen ganzheitlichen Mix aus Schulmedizin und Unterstützung aus der Pflanzenwelt zu finden.





sprögnitzer glück

200 ml gekühlter Grüner Glückstee

50 ml Apfelsaft

Eiswürfel mit Rosenblüten

Zucker

Zitronensaft

für 1 Person

Tee, Apfelsaft und Eiswürfel vermischen (shaken), in einem Glas mit Zuckerrand servieren. Dazu den Glasrand mit Zitronensaft befeuchten und in Zucker tauchen.

sonnentor adventpunsch

1 EL Adventfrüchtetee

1 EL Winternacht-Früchtetee

1/4 l Apfelsaft

1/8 l Rotwein

1/8 l Rum

1/4 l Orangensaft

2–3 EL Honig

1 TL Vanillezucker

1 Zimtstange

6 Gewürznelken

1 TL gemahlene Orangenschalen

für 4 Personen

Früchtetee mit 300 ml kaltem Wasser ansetzen, kurz aufwallen und 10 Minuten ziehen lassen. Apfel- und Orangensaft mit Rotwein und den Gewürzen erhitzen, zum Tee geben, nochmal 5 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen, Rum dazugeben, nochmal abschmecken und eventuell nachsüßen. Geschnittene Apfel- und Orangenstücke mitkochen, in Gläser füllen und mit dem Punsch heiß servieren.



ingwer- zitronen- cocktail

1/4 unbehandelte Orange

2 cl Sonnentor Ingwer-Zitronen-Sirup

6–8 Blätter Zitronenmelisse

2 cl weißer Rum

2 cl Galliano oder Vanillelikör

Eiswürfel

Mineralwasser

für 1 Person

Die Orange waschen, von den Kernen befreien, mit der Schale in 2–3 cm große Stücke schneiden und in ein großes Glas füllen. Ingwer-Zitronen-Sirup über die Orangen gießen, Melisseblätter dazugeben und im Glas mit den Orangen zerdrücken. Rum und Vanillelikör dazugeben, mit einem Löffel umrühren. Das Glas mit Eis anfüllen und mit Mineralwasser aufgießen. Mit einer Orangenscheibe und Melisse garnieren und mit einem Strohhalm servieren.

erfrischendes pfefferminzchen

250 ml eisgekühlter Pfefferminztee

Sonnentor Erfrischungssirup

frische Minze

Eiswürfel mit Minze

für 1 Person

Den gekühlten Tee mit einem Schuss Erfrischungssirup verfeinern, mit frischer Minze dekorieren, Eiswürfel hinzufügen und genießen!