

Gewürze und Kräuter in der Bodybuilding-Küche

Von Berend Breitenstein

Bereits um das Jahr 4.000 vor Christus haben die Ägypter Gewürze für das Verfeinern ihrer Speisen und für das Heilen von Krankheiten verwendet. Für mehr als 4.000 Jahre sind Gewürze bereits ein Bestandteil der Indischen Naturheilkunde. Bis zum Mittelalter kontrollierten die Araber den gesamten Gewürzhandel in Europa. Die Kreuzzüge brachten dann eine Vielzahl an Gewürzen nach Europa und die große Zeit der italienischen Handelsstädte begann. Weil fast der gesamte Gewürzhandel in Europa über Venedig ablief, entschied die Stadt über den Preis, welchen die Europäer für Gewürze zu zahlen hatten. Der Handel mit Gewürzen war finanziell äußerst lukrativ, die Gewinnspanne enorm hoch. So wurde beispielsweise im Jahre 1400 durch den Handel mit Pfeffer eine Gewinnspanne von 100 Prozent erreicht. Ein Pfund Safran hatte den Gegenwert von einem Pferd, für ein Pfund Ingwer bekam man immerhin ein Schaf. Händler, die Gewürze fälschten und in Umlauf brachten, mußten damit rechnen mitsamt ihrer Ware verbrannt zu werden.



Heute sind Gewürze wesentlich preiswerter und die Auswahl an verschiedenen Gewürzen ist enorm. Wohl jeder kann es sich heute finanziell leisten, Gewürze als einen Bestandteil in der Küche einzusetzen. Aus vielen Gesprächen mit Sportskameraden erscheint es mir dennoch so, dass nur wenige sich mit Gewürzen, bzw. deren Verwendung auskennen. Zahlreiche Athleten verwenden nur Salz und Pfeffer, um ihre Speisen zu würzen. Wenn man berücksichtigt, dass Salz im Sinne der Definition für Gewürze noch nicht einmal ein Gewürz ist, dann wird deutlich, welche geringe Bedeutung die Gewürze in vielen

Bodybuilderhaushalten haben. Wenn von Gewürzen die Rede ist, dann sind damit Pflanzen oder Pflanzenteile gemeint, die in frischer oder getrockneter Form dafür verwendet werden, das Aroma und den Geschmack des Essens zu verbessern. Dabei dienen verschiedene Teile einer Pflanze als Gewürze, beispielsweise können Blüten und Blätter, als auch Wurzeln und Samen als Gewürze verwendet werden.

Ein wesentliches geschmackliches Merkmal von Gewürzen ist, dass sie aromatisch-, scharf- oder bitter schmeckende Substanzen enthalten. Lassen Sie uns daher einen etwas

genaueren Blick auf eine wesentliche Substanzgruppe in Pflanzen werfen, nämlich die Terpene, die nicht nur sehr aromatisch sind, sondern auch sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit zeigen.

Terpene

Terpene sind sekundäre Stoffwechselprodukte von Pflanzen, das heißt, sie sind für das Überleben der Pflanze nicht lebensnotwendig. Terpene verfügen aber über ein starkes Aroma und sind Bestandteile ihrer ätherischen Öle. Viele Terpene sind Kohlenwasserstoffe mit dem Baustein Isopren. Je nach ihrem chemischen Aufbau, das heißt

nach Anzahl ihrer Isopreneinheiten, werden Terpene in Mono-, Di-, Tri- und Tetraterpene eingeteilt. Terpene zeigen antimikrobielle, teilweise sogar auch antikarzinogene, das heißt krebsvorbeugende, Wirkungen und sind somit ein erstklassiger Gesundheitsschutz.

Zu den Monoterpenen gehören insbesondere Carvacrol (z.B. in Oregano, Rosmarin und Thymian), Thymol (z.B. in Lavendel, Oregano und Thymian) und Limonen (z.B. in Orangen- oder Grapefruitschalen, auch in Koriander, Pfefferminze und Sellerie). Als für die Gesundheit besonders wertvolle Diterpene zählen hauptsächlich Forskolin (enthalten z.B. in Buntnessel) und Ginkgolide (auch als Nahrungsergänzung erhältlich). Aufgrund der chemischen Einteilung gehört auch das Vitamin A zu der Gruppe der Diterpene, hier ist insbesondere die Funktion des Vitamin A als Antioxidans zu nennen, welches die Zellen vor dem Angriff aggressiver Sauerstoffverbindungen, den sogenannten freien Radikalen, schützt.

Zu der Gruppe der Triterpene gehören die Limonoiden, die zum Beispiel in Citrusfrüchten enthalten sind und die Gruppe der Triterpensaponine, die beispielsweise in Zwiebeln und Knoblauch vorkommen. Die antikarzinogene, antivirale und antibakterielle Wirkung der Triterpene machen diese so wertvoll für unsere Gesundheit.

Zu den Tetraterpenen zählen die Carotine aus der Gruppe der Carotinoide, von denen bis heute

über 600 verschiedene bekannt sind und von denen wir ca. 30 bis 40 mit unserer Nahrung aufnehmen. Das populärste Carotinoid ist das beta-Carotin, die wichtigste Vorstufe von Vitamin A in Lebensmitteln. Carotinoide wirken antioxidativ, das heißt binden freie Radikale im Körper und zeigen damit eine herzscheidende sowie krebsvorbeugende Wirkung. Als herausragendes Beispiel für ein Carotinoid mit besonderem Gesundheitsschutz ist das Lycopin zu nennen, welches besonders in Tomaten vorkommt. In der Bodybuildingküche sollten Tomaten daher immer einen Platz finden. Besonders wertvoll für die Versorgung mit Lycopin ist konzentriertes Tomatenmark, welches eine sehr hohe Konzentration an diesem so wichtigem Tetraterpen enthält.



Neben den Terpenen existieren noch eine Vielzahl an weiteren, wichtigen Pflanzeninhaltsstoffen wie beispielsweise Phenylpropane, Alkaloide, Glycoside, Gerbstoffe und Fruchtsäuren, die mit der Verwendung von Gewürzen und Kräutern Einzug in unseren Speiseplan halten. Im Rahmen dieses Artikels soll aber die genauere Betrachtung der Terpene und deren so vielfältigen, positiven Wirkungen für die Gesundheit des Menschen, zunächst genügen.

Kauf, Zubereitung und Lagerung von Gewürzen

Sie können Gewürze in jedem Supermarkt im Land kaufen, aber wenn Sie die Wahl haben, dann empfehle ich Ihnen kleinere, speziell auf Gewürze und Kräuter spezialisierte Geschäfte zu bevorzugen. Diese Shops haben eine im Vergleich zum Supermarkt noch wesentlich größere Auswahl an einzelnen, verschiedenen Gewürzen und Sie können meistens auch kleinere, nach Ihrem persönlichen Bedarf abgewogene Mengen an Gewürzen bekommen. Falls in Ihrer Nähe kein spezielles Gewürzhandelsgeschäft existiert, so bietet auch das Internet eine gute Möglichkeit zur Beschaffung von allen Arten an Gewürzen.

Beim Gewürzkauf können Sie zwischen bereits gemahlene und noch ganzen Gewürzen wählen. Grundsätzlich sollten Sie eher ganze Gewürze, wie zum Beispiel ganze Pfefferkörner kaufen und diese selber mahlen, und zwar am besten, kurz bevor Sie das Gewürz Ihren



Schraubverschluss. Da einige Gewürze lichtempfindlich sind, ist es empfehlenswert, Gewürze an einem dunkleren Platz oder in dunklen Gläsern aufzubewahren. In jedem Fall sollten Gewürze trocken gelagert werden, denn Feuchtigkeit führt oftmals dazu, dass ein Schimmelprozess einsetzt. In eine gut organisierte Bodybuildingküche gehört auch ein Gewürzbord, welches sich allerdings nicht in der Nähe der Herdplatte befinden sollte. Gewürze sollten eher kühl gelagert werden, damit sie ihre Frische behalten.

Nachfolgend eine kleine Auswahl und nähere Beschreibung einiger Gewürze und Kräuter, die regelmäßig in der Bodybuildingküche verwendet werden sollten.

Speisen zufügen. So haben Gewürze größte Frische und bestes Aroma. Zum frischen Zermahlen von Gewürzen eignet sich ein kleiner Mörser (z.B. für Korianderkörner; Kreuzkümmelsamen, Senfsamen u.a.) oder spezielle Gewürzmühlen (z.B. für Salz und Pfefferkörner). Die gute, alte Kaffeemühle kann ebenfalls sehr gute Dienste für das Zermahlen von Gewürzen leisten. Wenn Sie zum Mahlen Ihrer Gewürze eine Kaffeemühle verwenden sollten, dann ist es eine gute Idee, diese Mühle ausschließlich für das Mahlen der Gewürze zu nehmen und nicht gleichzeitig auch für die Kaffeezubereitung. Auch wenn es in einigen arabischen Ländern üblich ist, das Kaffeearoma durch die Zugabe von etwas Kardamom zu verfeinern, möchten Sie sicherlich keinen Kaffee trinken, der durch die Verarbeitung von entsprechend aromatischen Gewürzen in der Kaffeemühle einen scharfen oder bitteren Geschmack bekommen hat.

Ein grosser Vorteil des Kaufs von ganzen Gewürzen ist, dass diese länger frisch bleiben und dass deren Qualität und Aroma gegenüber bereits industriell gemahlene Gewürzen besser ist. Allerdings sind einige Gewürze wie beispielsweise Ingwer oder Zimt recht schwierig zu Hause zu mahlen. Kleinere Mengen solcher Gewürze sollten daher in Pulverform gekauft werden. Manche Gewürze wie zum Beispiel Paprika und einige Gewürzzubereitungen, zum Beispiel Chilipulver, werden im Handel so gut wie immer in bereits gemahlener Form angeboten.

Zur Lagerung von Gewürzen verwenden Sie am besten luftdicht verschließbare Glasbehälter, vorzugsweise mit einem



GEWÜRZE

1. Pfeffer

Die Hauptlieferanten für Pfeffer sind Indien, Malaysia, Indonesien und Brasilien. Zu den positiven Wirkungen des Pfeffers auf unseren Körper zählen unter anderem die stoffwechsel- und verdauungsanregende Wirkung, da nach dem Genuss von Pfeffer der Speichelfluss und die Magensaftbildung angeregt wird.

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Pfeffersorten, zum

Beispiel dem schwarzen-, dem grünen-, dem weißen- und dem Cayennepfeffer. Schwarzer Pfeffer hat eine scharfe und brennende Würze und eignet sich besonders gut zu gebratenem und gegrilltem Fleisch, also eine Speise, die häufiger in der Ernährung des Bodybuilders zu finden sein sollte (die Vegetarier unter Ihnen mögen es mir verzeihen). Grüner Pfeffer ist sehr aromatisch und im Geschmack milder als der schwarze Pfeffer. Grüner Pfeffer wird sehr gerne zum Würzen von Rouladen oder Frikadellen ver-

wendet, aufgrund seiner weichen Konsistenz kann er aber auch sehr gut für Marinaden oder Brotaufstriche eingesetzt werden. Weißer Pfeffer zeichnet sich durch einen sehr feinen und milden Geschmack aus und kann daher sehr gut in der Zubereitung von Salaten, würzigen Quarkspeisen und hellen Soßen verwendet werden.

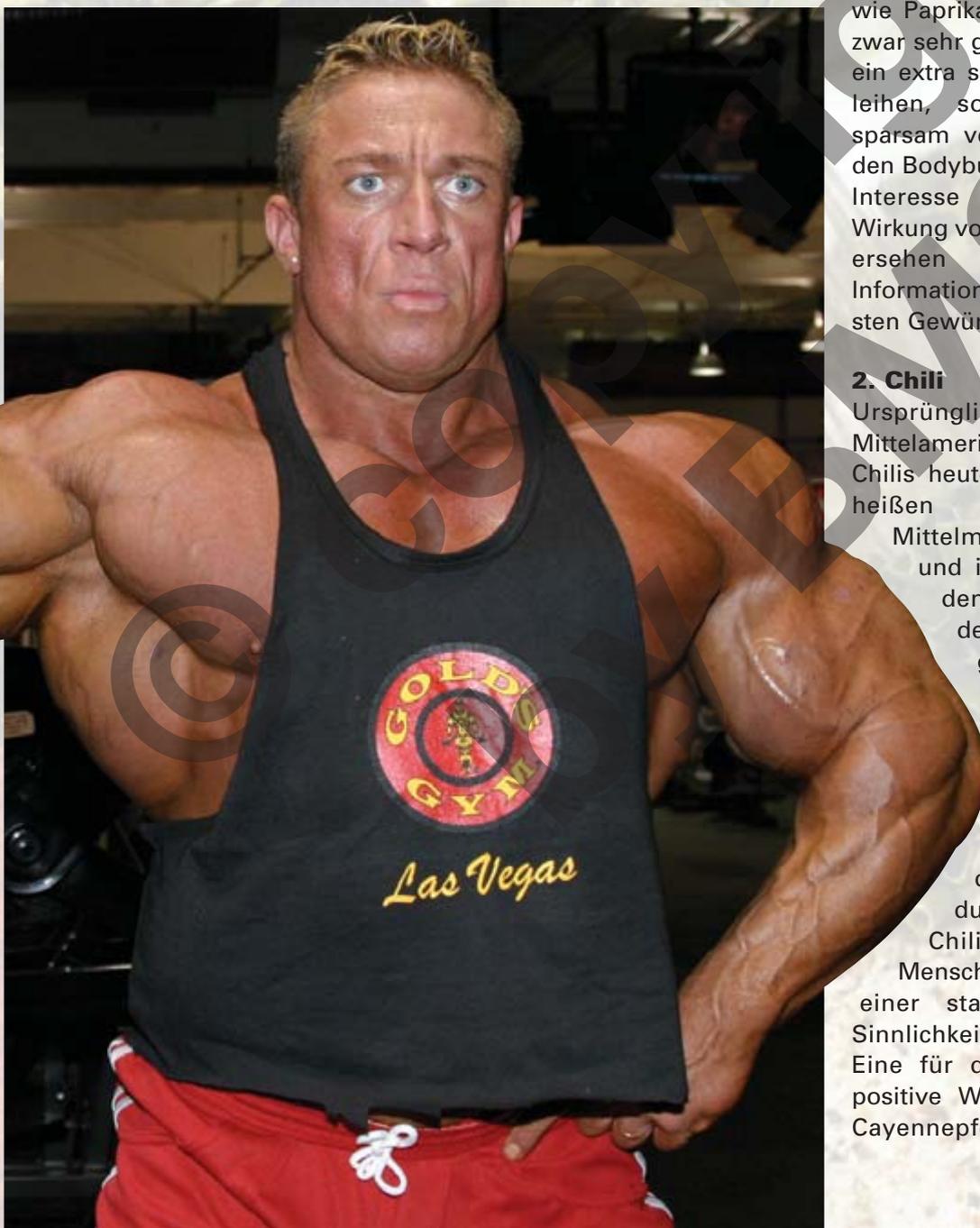
Falls Sie ganze Pfefferkörner in der Küche verwenden und diese selbst mahlen, sollten Sie diese aufgrund des flüchtigen Aromas aller Pfeffersorten erst kurz vor

Ihrer Beigabe in die Speise frisch mahlen. Beim Garen ganzer Pfefferkörner empfiehlt es sich, diese über einen längeren Zeitraum mit zu garen.

Cayennepfeffer wird aus einer Chiliart (s.u.) den Vogelaugenchilis, hergestellt. Dazu werden die Chilschoten zunächst getrocknet und dann gemahlen. Cayennepfeffer wird insbesondere für asiatische und südamerikanische Gerichte verwendet. Da Cayennepfeffer keinen besonderen Eigengeschmack hat, aber sehr scharf ist (etwa zwanzig mal so scharf wie Paprikapulver) eignet er sich zwar sehr gut dazu, Ihren Speisen ein extra scharfes Aroma zu verleihen, sollte aber nur sehr sparsam verwendet werden. Für den Bodybuilder von besonderem Interesse ist die thermogene Wirkung von Cayennepfeffer, dazu ersehen Sie bitte weitere Informationen unter dem nächsten Gewürz, dem Chili.

2. Chili

Ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika kommend, werden Chilis heute auch in den feucht-heißen Regionen des Mittelmeerraumes, in Afrika und in Asien angebaut. Zu den gesundheitsfördernden Wirkungen von Chili gehören unter anderem eine kräftigende und entzündungshemmende Wirkung. Auch der Kreislauf, die Durchblutung und die Verdauung werden durch den Verzehr von Chili angeregt. Manche Menschen berichten gar von einer stark anregenden, die Sinnlichkeit fördernde Wirkung. Eine für den Bodybuilder sehr positive Wirkung von Chili und Cayennepfeffer (s.o.) ist die



Erhöhung der Thermogenese. Nachdem Sie eine Mahlzeit eingenommen haben, kommt es, bedingt durch eine erhöhte Körpertemperatur und einer verstärkten Wärmeabgabe des Organismus an die Umgebung, zu einer Steigerung des Energieumsatzes im Organismus. Die Thermogenese ist nach dem Verzehr von proteinreichen Mahlzeiten um ein vielfaches höher als nach dem Verzehr von fett- oder kohlenhydratreichen Mahlzeiten. Außerdem hält die thermogene Wirkung nach einer proteinreichen Mahlzeit etwa doppelt so lange an, wie vergleichsweise nach dem Verzehr einer fett- oder kohlenhydratreichen Mahlzeit mit dem gleichen Kaloriengehalt.

Das ist auch ein wesentlicher Grund für die Wirksamkeit von proteinreichen, kohlenhydratarmen Diäten in der Definitionsphase. Wenn Sie also daran interessiert sind, harte, massive und fettfreie Muskulatur aufzubauen, dann können Sie sich regelmäßig eine proteineiche Mahlzeit, zum Beispiel gegrillte Hühnerbrust oder gegrillten Fisch und würzen Sie mit einer Prise Cayennepfeffer oder einigen Scheiben Chilis.

Die derzeit ca. 6000 bekannten Arten an Chilis unterscheiden sich nicht nur in der Erscheinungsform sondern auch in der eigenen, typischen Schärfe. Grundsätzlich sind Chili umso schärfer, je kleiner und roter sie sind. Allerdings gibt es auch hier eine Ausnahme, nämlich die kleinen, grünen

Jalapeno Chilischoten, die es wirklich in sich haben. Ebenso wie beim Pfeffer, haben Sie auch bei Chilis die Möglichkeit unter verschiedenen Sorten zu wählen. Wenn Sie es sehr scharf mögen, dann sind die eben genannten Jalapeno Schoten, aber auch die roten, kleinen Peperoncini Schoten erste Wahl. Roter Chili ist oft süßlich vom Geschmack und die hellolivfarbenen Anaheim Chili Schoten sind vom Aroma als eher mild bis mittelscharf einzustufen. Sie können Chilis frisch, getrocknet oder eingelegt in der Küche verwenden.



3. Paprika

Die Paprikapflanze ist nicht sehr wählerisch, wenn es um klimatische Anbaubedingungen geht, einzig viel Sonne und Wasser sind Grundvoraussetzungen für eine gute Paprikaernte. Darum sind die strauchigen Paprikabüsche heute auch sehr weit auf der ganzen Welt verbreitet. Ob gelber, grüner

oder roter Paprika, die vielfältigen positiven Auswirkungen auf den Organismus wie zum Beispiel Gefäßschutz durch die Vorbeugung von Blutgerinnseln, Magenfreundlichkeit durch eine verstärkte Sekretion von Verdauungssäften-, oder die appetitanregende Wirkung, gelten für alle Paprikasorten.

Aufgrund des scharfen, aromatischen Geschmacks eignet sich Paprika beispielsweise sehr gut zum Würzen von gebratenem oder gegrillten Fleisch oder Fisch, aber auch sehr gut zur Zubereitung von würzigen Quarkspeisen, bzw. Quarkbeilagen für Kartoffeln oder als Brotaufstrich. Achten Sie bei der Verwendung von gemahlene Paprikapulver bitte darauf, dieses stets gut verschlossen zu halten, da sich das Aroma ansonsten sehr schnell verabschiedet.

4. Zimt

Unter den verschiedenen Zimtsorten ist Ceylonzimt der bei uns bekannteste und am häufigsten verwendete. Die Hauptanbauggebiete sind Sri Lanka, Malaysia, Madagaskar, Mauritius, Antillen und Südamerika. Ceylonzimt wirkt sich positiv bei niedrigem Blutdruck aus, er zeigt eine kreislaufanregende Wirkung.

Die magenstärkende und hustenlindernde Wirkung sind weitere positive Effekte, die nach dem Verzehr von Zimt im Organismus wirken. Der Einsatz von Zimt in der Küche ist vielseitig. So kann dieses Gewürz sowohl für süße Gerichte, beispielsweise

Milchreis, Kompott oder Apfelstrudel (beides sollte allerdings nicht zu häufig Bestandteil der Ernährung des Bodybuilders sein) als auch für Gerichte mit Lamm-, Geflügel- oder Schweinefleisch verwendet werden. In der indischen Küche wird Zimt häufig ungemahlen für die Herstellung schmackhafter Saucen, zum Beispiel einer leckeren Joghurtsauce, eingesetzt. Dazu werden die Zimtrindenstücke in heißem Öl so lange gebraten, bis sie sich entrollen, dann wird die Temperatur rasch herabgesetzt indem Sie mit Joghurt ablöschen. Die Zimtstücke können Sie dann vor dem Servieren entfernen oder als dekorative, duftende Beilage belassen.

Beim Kauf von Ceylonzimt sollten Sie die Stangenform dem bereits gemahlene Zimt vorziehen. Bereits gemahlener Zimt verliert schnell an Aroma und daher sind ganze Zimtstangen besser dafür geeignet, Ihren Speisen das volle Zimtaroma zu verleihen. Sollten Sie sich für die gemahlene Zimtform entscheiden, achten Sie bitte darauf, dass Sie das Pulver nur sehr kurz erwärmen, da es anstelle seines typisch süßen, lieblichen Geschmacks dann ein eher bitteres Aroma entfalten könnte.

KRÄUTER

1. Basilikum

Basilikum, auch Königskraut genannt, stammt ursprünglich aus Indien. Durch den Gehalt an ätherischen Ölen, insbesondere Estragol und Thymol wirken sich die Blätter dieser Pflanze stärkend und wohltuend auf den Magen- und Darmtrakt aus.

Basilikumblätter sind sehr aromatisch und verleihen beispielsweise Salaten, Fisch- und Tomatengerichten sowie

Nudelspeisen und Gerichten aus hellem Fleisch (z.B. Kalb, Huhn oder Lamm) einen sehr angenehmen, süßlich pfeffrigen Geschmack. Basilikum ist ebenfalls die Basis eines jeden Pestos. Beim Kauf von Basilikum sollten Sie immer die frischen Blätter dem getrockneten Kraut vorziehen, da die getrocknete Form schnell an Geschmack verliert. Achten Sie aber bitte darauf, dass sich frischer Basilikum nur sehr kurz ca. einen Tag, im Kühlschrank hält und geben Sie die frischen Blätter erst kurz vor dem Servieren von warmen Speisen dazu. Das heißt, erwärmen Sie die frischen Blätter, wenn überhaupt, nur sehr kurz, um das volle Aroma dieser Pflanze in Ihren Speisen genießen zu können.

2. Dill

Dill, auch Gurken- oder Hexenkraut genannt, stammt ursprünglich aus Südeuropa. Dill zeigt positive Wirkungen für das Immunsystem und kann Infektionen vorbeugen. Außerdem wirkt er beruhigend und verdauungsfördernd und zeigt magenstärkende Wirkungen. Dill kann sehr gut für Gerichte aus hellem Fleisch, wie Kalb- oder Geflügel, aber auch zu Fisch serviert werden. Häufige Verwendung findet dieses Kraut auch in frischem Gurkensalat. Wie auch Basilikum kann Dill in frischer oder getrockneter Form eingekauft werden. Da auch getrockneter Dill schnell an Aroma verliert, sollten Sie Dillsamen möglichst frisch einkaufen und erst kurz vor dem Verzehr im Mörser zerstampfen und Ihren Speisen zugeben.

3. Oregano

Oregano wächst zwar auch in heimischen Gefilden, jedoch sollte die importierte Form bevorzugt werden, da das intensive Würzaroma dieser Pflanze sich erst bei voller Sonneneinstrahlung entfaltet. Oregano wirkt entzündungshemmend, besonders im Mund- und Rachenbereich und zeigt positive Effekte bei Husten, Magen- und Darmbeschwerden. Außerdem soll er, ebenso wie Mariendistel, leberstärkende Wirkungen besitzen. Oregano schmeckt scharf und aromatisch würzig. Er paßt gut zu Pizza, Kalb-



und Schweinefleisch und kann auch sehr gut für die Zubereitung von Tomatensauce verwendet werden. Das frische Kraut sollte aufgrund seines intensiven Aromas sehr sparsam eingesetzt werden und beim Kochen lange mitgaren.



4. Rosmarin

Rosmarin ist sehr kälteempfindlich und gedeiht daher am besten in warmen, südlichen Gefilden. Rosmarin zeigt herzstärkende Wirkungen, senkt den Blutzucker, wirkt kreislaufanregend und soll positive Wirkungen bei psychischen Problemen, wie nervöser Erschöpfung oder sogar Depressionen zeigen. Aufgrund des intensiven Aromas sollte Rosmarin nur sparsam in der Küche verwendet werden. Die Blätter lassen sich auch gut getrocknet verwenden und sind ohne größeren Aromaverlust länger haltbar. Rosmarin paßt gut zu Fleisch, beispielsweise Schweinefleisch und Wildgerichten. Als Zugabe zu Gemüsegerichten entfaltet er ebenso sein volles Aroma, wie auch als Beigabe zu einem Pflanzenöl, in das für einige Tage ein paar Rosmarinzwige gelegt werden.

5. Thymian

Thymian findet sich ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet. Es existieren sehr viele, unterschiedliche Thymianarten, beispielsweise Zitronenthymian oder auch der deutsche Quendel. Da Thymian sein volles Aroma am besten bei langer Sonneneinstrahlung entfaltet, sollte dieses Kraut aber aus südlichen Anbaugebieten bevorzugt werden.

Thymian zeigt positive Wirkungen auf die Verdauung und wird daher gerne zu schwereren, deftigen Speisen verwendet. Der häufig verwendete Zitronenthymian hat ein typisch pfeffriges Aroma und wird durch einen frischen, zitronenartigen Geschmack angenehm ergänzt. Ein Wort zur Vorsicht: Verwenden Sie Thymian nicht nur aufgrund seines intensiven Aromas sparsam in der Küche, sondern dosieren Sie dieses Kraut auch vorsichtig, da sehr hohe Dosierungen Vergiftungserscheinungen nach sich ziehen können.

6. Minze

Minze stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wächst heute inzwischen in ganz Europa, da diese Pflanze keine besonderen klimatischen Ansprüche für das Wachstum stellt. Es gibt sehr zahlreiche Minzsorten, am bekanntesten dürfte bei uns die Pfefferminze sein. Die Pfefferminze zeigt von allen Minzsorten den intensivsten Mentholgeschmack. Minze wirkt krampflösend und entspannend auf die inneren Organe und anregend für die Verdauung. In der Küche findet Minze aufgrund ihres typisch frischen Mentholgeschmacks insbesondere bei der Zubereitung von Eis- und Cremespeisen, aber auch für Saucen Verwendung. Minz-Sauce paßt sehr gut zu Lamm- und

Geflügelgerichten und wird häufig in indischen Chutneys eingesetzt. Darüber hinaus ist Minze auch eine sehr gute geschmackliche Ergänzung für Salate und Desserts.

GEWÜRZMISCHUNGEN

1. Kräuter der Provence

Gewürzmischungen bestehen, wie der Name es schon sagt, aus einer Mischung aus verschiedenen Gewürzen. Die bei uns am bekannteste und in der Anwendung in der Küche verbreiteste Gewürzmischung sind wohl die „Kräuter der Provence“.

Diese aus der französischen Region „La Provence“ stammende Gewürzmischung setzt sich aus den dort angebauten, folgenden Kräutern zusammen: Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano und Lavendel. Diese originale Kräutermischung wird häufig durch zerdrückte Lorbeerblätter, Fenchel und geriebene Orangenschale verfeinert. Die Kräuter der Provence Mischung zeigt ein kräftiges, würzig-pikantes Aroma und besteht immer aus den getrockneten Kräutern. Kräuter der Provence sind eine sehr gute Beigabe für die Zubereitung von Fleisch – und intensiveren Gemüsegerichten. Um das volle Aroma voll entfalten zu können, sollte diese Kräutermischung lange mitgegart werden. In der kalten Küche eignen sich die Kräuter der Provence sehr gut zur Zubereitung einer Marinade oder zur geschmacklichen Aufwertung von Essig und Öl.

Nach dieser etwas näheren Betrachtung einzelner, häufig verwendeten Gewürzen und Kräutern, soll Ihnen abschließend die folgende Tabelle für den praktischen Einsatz von Gewürzen und Kräutern in Ihrer Bodybuildingküche behilflich sein:

Lebensmittel	Beispiele für verwendete Kräuter und Gewürze
Fisch	Dill, Basilikum, Cayennepfeffer, Estragon, Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch
Geflügel	Basilikum, Cayennepfeffer, Estragon, Kerbel, Muskat, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei
Rind	Basilikum, Cayennepfeffer, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Majoran, Origano, Thymian
Schwein	Estragon, Kerbel, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Zwiebel
Getreidegerichte	Cayennepfeffer, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kümmel
Kartoffeln	Petersilie, Sesam geröstet, Oregano, Rosmarin, Knoblauch
Nudeln	Cayennepfeffer, Estragon, Zimt, Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln
Reis	Cayennepfeffer, Kardamom, Melisse, Muskat, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Zwiebeln
Eier	Basilikum, Kardamom, Pfeffer, Sesam geröstet, Thymian, Zwiebeln
Gemüse	Kerbel, Koriander, Kümmel, Origano, Paprika, Petersilie, Rosmarin, Salbei
Hülsenfrüchte	

Fazit

Gewürze und Kräuter bereichern Ihre Speisen nicht nur mit dem ihnen eigenen individuellen Aroma und Duft, sondern zeigen durch ihre Inhaltsstoffe auch zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit. Heutzutage sind Gewürze und Kräuter wohl für jeden Geldbeutel erschwinglich und sollten auch aus diesem Grund ein regelmäßiger Bestandteil der Bodybuildingküche sein. Gewürze und Kräuter sind sehr empfehlenswert für das geschmackliche Verfeinern der Speisen und sind aufgrund des tendenziell wasserspeichernden Effektes von Salz eine mehr als gute Alternative zum Würzen Ihrer muskelbildenden Mahlzeiten. Guten Appetit!

