

## Gut gewürzt

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Es muss aber auch schmecken. Als Antwort auf eine mehr oder weniger heiße Diskussion ums Würzen von Speisen erhielten wir folgenden Brief.

„Hallo meine Lieben, Euer Ratschlag, es einmal mit Gewürzen zu versuchen, konnte nicht ungehört bleiben. So bin ich also zu unserem Gemüsehändler Hermann gegangen, um etwas passendes an frischen Kräutern und Gewürzen zu besorgen. Herr Hermann schien in dieser Richtung gut geschult und wenig später stand ich mit einer repräsentativen Auswahl einheimischer und ausländischer Würzmittel in der Küche. Da ich nicht gern etwas dem Zufall überlasse, sah ich vorsichtshalber in ein Kräuterbuch. Als Erstes setzte ich dem Gericht Rosmarin zu, wegen des frischen Geschmacks und der verdauungsfördernden Wirkung. Da aber unter „Nebenwirkungen“ vor Einschlafstörungen gewarnt wurde, suchte ich unter diesem Begriff und fand, dass die gut mit Hopfen und Melisse behandelt werden können. Als Nächstes nahm ich das Bohnenkraut, welches nun seinerseits allergische Hautentzündungen und Ausschläge hervorrufen kann. Dagegen hilft am besten Brennnessel. Nun gab ich spa-

nischen Pfeffer (dem möglichen Durchfall beuge ich mit getrockneten Heidelbeeren vor) und Johanniskraut (ruft bei empfindlichen Personen durch den Wirkstoff Hyperizin eine Fotosensibilisierung hervor mit sonnenbrandähnlichen Symptomen; vorsorglich rieb



ich die ganze Familie mit Sonnenbalsam, Lichtschutzfaktor 24, ein) dazu. Auch Senfsaaten konnten mich nicht sonderlich schrecken, da schwere Krämpfe durchaus mit Kamille, Koriander und Kümmel gedämpft werden können. Nur Thymian fand ich etwas deplatziert, denn mit einem vorübergehendem Kollaps kann man ja leidlich leben, aber starke Leibschermerzen halte ich nicht für wünschenswert. Die Nebenwirkungen von Petersilie (zentrale Reizzustände), Muskat (u. U. lähmende Wirkung auf das Zentralnervensystem), Liebstöckel (Unwohlsein und Schwindelgefühl), Lavendel (Kopfschmerzen) und Meer-

rettich machten mir lediglich ein wenig Angst, die ich durch Beimengung einer Hand voll Baldrian und Passionsblumenkraut bekämpfte.

Das Kräuterbuch betont zwar, dass die Nebenwirkungen nur bei hoher Dosierung auftreten, reagierte meine Familie –

völlig unerwartet – schon recht früh. Nämlich, als sie in den Topf schaute. Zugegeben, Anblick und noch mehr der Geschmack sind – wie soll ich sagen – gewöhnungsbedürftig. Daher werde ich künftig, wie gewohnt, mein Natri-

umnitrit, Mononatriumglutamat, Kaliumjodat, Xanthan, Natamycin, Natriumdisulfid, Isopropylhydroxyl und andere, aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenkende Hilfsmittel verwenden, seid mir nicht böse. Außerdem gibt z. B. Dihydrocodeinhydrogentartrat einen wunderbaren Geschmack an Soßen und Braten mit der durchaus wünschenswerten Nebenwirkung, dass Reizhusten wie von selbst verschwindet. Und Acetylsalicylsäure lässt Salate viel länger frisch und knackig erscheinen, bei gleichzeitiger Bekämpfung von Schmerzen und Fieber. Das als kleiner Tipp von mir. Euer Jens“