



Die Muskatnuss: Küchengewürz mit feurig-würzigem Aroma

Die Muskatnuss: Küchengewürz mit feurig-würzigem Aroma - Feurig, würzig, scharf, leicht bitter und stark aromatisch - so schmeckt die Muskatnuss. Das exotische Küchengewürz verfeinert helle Suppen und Soßen, Eintöpfe und Gemüse wie Spinat, Kohlrabi, Lauch und Blumenkohl. Eine Prise Muskat gibt auch Kartoffelpüree, Pasta und Quiche, Fisch, Wild und Lamm eine besondere Note und macht das Käsefondue noch pikanter. Das herbe Aroma harmoniert selbst zu süßen Speisen wie Kleingebäck, Obstsalat, Pflaumenkompott, Pfannkuchen und Eis. In der kalten Jahreszeit wärmen Früchtepunsch und Kakao, gewürzt mit feuriger Muskatnuss, von innen. Ursprünglich ist der Muskatnussbaum in Indonesien beheimatet, wird aber inzwischen weltweit in tropischen Gebieten angebaut. Der immergrüne Baum kann bis zu 20 Meter hoch werden, in Plantagen erreicht er aber meist nur eine Höhe von fünf bis sechs Metern. In der aprikosenartigen Frucht befindet sich ein rundlicher Samen, der von einem rötlichen, fleischigen Samenmantel umgeben ist. Ist die Frucht reif, springt sie auf und gibt den Samen frei. Der Samenmantel wird getrocknet und als "Muskatblüte" (Macis) verkauft. Als "Muskatnuss" werden die bräunlichen Kerne mit netzartiger Oberfläche bezeichnet, die im Querschnitt typisch marmoriert sind. Die Muskatblüte hat ein feineres Aroma als die Muskatnuss, ist in deutschen Küchen aber weniger verbreitet. Das Gewürz ist zum Beispiel ein traditioneller Bestandteil des Rezepts für die Münchner Weißwurst. Vermutlich haben arabische Händler die Muskatnuss nach Europa gebracht. Im Mittelalter war sie als Heilpflanze sehr geschätzt. Bei regelmäßigem Verzehr soll Muskatnuss beispielsweise das Verdauungssystem stärken, antibakteriell wirken, die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen und die Nerven beruhigen. Auch heute noch ist ein Glas heiße Milch mit Muskat ein gutes Hausmittel gegen leichte Schlafprobleme. Da das Aroma sehr intensiv ist, sollte das Gewürz sparsam verwendet werden. Die beste Wahl sind ganze Nüsse, die erst kurz vor dem Verzehr gerieben und zum Ende der Garzeit hinzugegeben werden. Denn das Aroma geht bereits nach kurzer Zeit verloren. Luftdicht, kühl und dunkel gelagert sind Muskatnüsse zwei bis drei Jahre haltbar. Heike Kreuz, www.aid.de Weitere Informationen: aid-Heft "Küchenkräuter und Gewürze", Bestell-Nr. 61-1372, Preis: 2,50 Euro, www.aid-medienshop.de Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.