



Kräuterwissen

Gewürznelke *Syzygium aromaticum*

Die **Gewürznelke** ist neben dem Sternanis, dem Wachholder, Zimt und dem Lorbeer ein wichtiger Bestandteil eines Küchen-Potpurris.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Abtissin Hildegard gab diesem nicht winterharten, pyramidenförmigen Baum den Namen «Nelchin».



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

«Nelkenpulver auf den Kopf gestreut, hilft mehr gegen kalte Füsse, als warme Socken.»



Rezept

Glühwein mit Nelken



Geschichtliches – Gewürznelke

Die Gewürznelken haben die Entwicklung des frühen Handels in Europa wesentlich beeinflusst. In alten Reiseberichten und Kräuterbüchern sind die merkwürdigsten Dinge darüber nachzulesen – «dass unter einem Nelkenbaum nie Grünes wachsen würde, weil er den Boden zu hitzig mache». Wie es auch immer sei, der Beliebtheit der Gewürznelken tat dies aber keinen Abbruch, den man würzte so gut wie alles mit Nelken. Nelken gehören zu den ältesten Gewürzen. Alten Schriften kann man entnehmen, dass die Gewürznelken vor über 2000 Jahren nach China, Indien und später auch in das römische Reich gelangten. In China war es üblich, eine Gewürznelke im Mund zu behalten, während man mit der Obrigkeit sprach.

Nach Europa wurden die Nelken durch die Araber gebracht. Woher sie ursprünglich aber stammten, wusste man damals aber noch nicht. Die ersten genaueren Angaben stammen aus dem 13. Jahrhundert. 1769 gelang es dem französischen Gouverneur Poivre, den Gewürznelkenbaum auf den afrikanischen Inseln Réunion und Mauritius anzusiedeln.

Die botanische Bezeichnung *Syzygium* stammt vom griechischen *syzygos* ab, was «zusammengefügt» bedeutet und auf das paarige Laub einer jamaikanischen Art hinweist.

Botanik und Kultur

Name: Gewürznelke – *Syzygium aromaticum* (*Eugenia aromatica*)

Familie: Myrtengewächs – *Myrtaceae*

Dieser nicht winterfeste, immergrüne Baum, welcher in durchlässigen und fruchtbaren Böden bis 12 Meter hoch werden kann, ist auf den Molukkeninseln und den südlichen Philippinen heimisch. Die Mindesttemperatur in der kalten Jahreszeit sollte 15–18 Grad C nicht unterschreiten.

Die Gattung umfasst rund 400–500 Arten, welche durch Kultur nun auch in anderen Erdteilen verbreitet sind. Die grossen, ovalen und bis 12 cm langen Blätter stehen paarweise gegenständig.

Aus den duftenden, rosaweissen Blütenblättern, entwickeln sich aromatische, purpurne Beeren. Die Vermehrung des Gewürznelkenbaumes erfolgt durch Aussaat der reifen Samen. Die getrockneten Blütenknospen von *S. aromaticum* sind ein weit verbreitetes und sehr beliebtes Gewürz. Die Knospen sind vor dem Trocknen rosa bis rötlich und werden erst nachher braun.

Die feinsten Sorten sind die ostindischen Molukken, bzw. die Penang-Nelken, die Sansibar und die Madagaskarnelken.

Die amerikanischen Nelken gelten wegen ihres geringeren Ölgehaltes als minderwertige Sorten.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften der Gewürznelke sind sehr vielfältig und deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sie einen sehr hohen Stellenwert in der Heilkunde, wie auch der Küche haben.

Würzig, anregend, wärmend, antiseptisch, aromatisch, schmerzlindernd, aber auch mit einem positiven Effekt auf die Verdauung, unterdrückt Uebelkeit und schützt vor Darmparasiten, dies sind nur einige Beispiele von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Nelke.

Bei Zahnschmerzen sollen einige Tropfen von Nelkenöl schon manche Linderung gebracht haben. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass Nelkenöl in der Zahnpastaherstellung zum Einsatz kommt. In der traditionellen chinesischen Medizin TCM wird die Nelke mit Erfolg zur Nierenstärkung eingesetzt.

Die ganzen Gewürznelken sind auch ein beliebter Bestandteil von Duft- und Parfümkugeln.

Der Vollständigkeit halber sei an dieser Stelle noch erwähnt, dass Nelken auch zum Aromatisieren von indischen und indonesischen Zigaretten verwendet wird.

Verwendung in der Küche

Die ganzen, aber auch gemahlene Gewürznelken dienen zum Aromatisieren von eingemachtem Gemüse, Rotkohl und auch Sauerkraut, eingekochten Äpfeln und gedämpftem Obst.

Was wäre ein Glühwein, ein Lebkuchen, oder ein weihnächtliches Gebäck ohne die aromatische Gewürznelke?

Auch in der Getränkeindustrie ist der hohe Stellenwert der Gewürznelke seit langer Zeit bekannt, wird diese doch zur Herstellung von Wermut verwendet.

Wegen ihres sehr intensiven Geschmacks, muss die Gewürznelke aber sehr vorsichtig dosiert werden. Das Nelkenpulver ist auch Bestandteil einer feinen und ausgewogenen Currypulvermischung. Die klassische Kombination von Zwiebel und Lorbeerblatt, durch eine Nelke zusammengesteckt, wird für Fleischbrühen (Bouillon), Schmorgerichte, wie auch zu fetten Fisch wie Aal und Karpfen verwendet.



Rezept

Glühwein mit Nelken

7,5 dl	Rotwein
2,5 dl	Wasser
6	Nelken
1	Zimtstange
3–5 EL	Akazienhonig oder Zucker
2	Bio Zitronen

- Koche Rotwein, Wasser, Nelken und Zimtstange zusammen auf.
- Presse eine Zitrone aus. Schneide eine Zitrone in Scheiben.
- Gib den Akazienhonig und den Zitronensaft zum Rotwein. Rühre den Glühwein um. Entferne die Gewürze.
- Fülle den Glühwein in vorgewärmte Gläser. Stecke eine Zitronenscheibe auf den Glasrand. Serviere den Glühwein heiss.

