



Kräuterwissen

Pfeffer (schwarzer)

Piper nigrum (Pfeffergewächs = piperaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Heimat dieser über 1000 Arten umfassender Gattung liegt in den Wäldern der Malabarküste.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Der schwarze Pfeffer wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.



Rezept

Pfeffer- Rahmsauce



Geschichtliches – Pfeffer (schwarzer)

In Indien seit über 3000 Jahren als Speisegewürz angebaut und in Griechenland bereits im 4. Jahrhundert vor Christi Geburt bekannt, damit gehört der schwarze Pfeffer zu den ältesten Gewürzen der Menschheit. Der schwarze Pfeffer war in frühen Zeiten einer der wertvollsten Waren auf den Karawanenrouten im Osten. Der Wert der Pfefferkörner wurde zeitweilig mit Gold aufgewogen. Die eher unsicheren Handelsrouten auf dem Landweg bewogen die europäischen Seefahrernationen Spanien und Italien nach einem Seeweg zu suchen. Die venezianischen Fürsten und grossen Handelshäuser erlangten im frühen Mittelalter praktisch ein Handelsmonopol und konnten sich damit riesige Vermögen und Reichtümer aneignen. Die Redensart *«jemanden ins Pfefferland wünschen»*, damit bringt man zum Ausdruck *«jemanden mit dem man das Heu nicht auf der gleichen Bühne hat, nie wieder sehen und begegnen zu müssen»*. Die Jahresweltproduktion von schwarzem Pfeffer beträgt heute ca. 250 000 Tonnen.

Botanik und Kultur

Die Gattung *Piperaceae* umfasst rund 1000 Arten immergrüner Klettersträucher oder kleiner Bäume. Bei der Wahl des Bodens ist der Pfeffer recht anspruchsvoll. Für ein gutes Wachstum benötigt er eine nährstoffreiche und durchlässige Erde, einen halbschattigen und lichten Standort, sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit. Die Anzucht erfolgt durch Aussaat oder durch Stecklinge bei 20 bis 24 Grad C. Die jungen Pflanzen werden an Gerüsten gezogen und beginnen erst ab dem vierten Lebensjahr Früchte zu tragen. Mit einer Vollernte kann bei guter Kulturführung ab dem siebten Jahr gerechnet werden. Da die Pflanze sehr stark auf Witterungseinflüsse reagiert, können die Erträge von Jahr zu Jahr sehr stark schwanken. Die Fruchtstände der *Piper nigrum* werden unreif – sobald sich die ersten Beeren an den Stängeln rötlich färben – abgeschnitten und an der Sonne oder bei künstlicher Wärme getrocknet. Die reifen Haupttriebe des schwarzen Pfeffers werden nach der Ernte auf ca. 3 Meter zurück geschnitten und bleiben bei guten Wachstumsbedingungen bis 20 Jahre ertragsfähig.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften des Pfefferstrauches – wie der schwarze Pfeffer auch genannt wird – ist wärmend, fiebersenkend, harntreibend, anregend, verdauungsfördernd und wird in der traditionellen chinesischen Medizin TCM als beruhigendes und brechreizendes Naturheilmittel verwendet. Verwendet werden die Inhaltsstoffe auch in der ayurvedischen Heilkunde bei verstopfter Nase, Schwindel und bei Hautentzündungen.

Verwendung in der Küche

Die weissen Pfefferkörner werden reif, jene des schwarzen Pfeffers unreif geerntet und getrocknet. Sie eignen sich sehr gut als pikantes Gewürz zu Fleischgerichten, Grilladen, Saucen, Pickles, Dressings, Fisch und Käse – kurz gesagt überall wo man würzigen Speisen einen speziellen Geschmack verleihen will. Da die Körner des schwarzen Pfeffers Bakterientötend sind, eignen sie sich auch sehr gut als Konservierungsmittel.



Rezept

Pfeffer-Rahmsauce

reicht für 4–6 Personen

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1 dl	Noilly Prat
1 Msp.	Bouillon (Paste oder wenig Pulver)
2 dl	Halbrahm
1 TL	Maisstärke

- Die Zwiebel fein hacken.
- Die Knoblauchzehe pressen.
- Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.
- Das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und dünsten.
- Die Pfefferkörner dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Die Bouillon dazugeben, 2–3 Minuten köcheln lassen.
- Die Maisstärke in wenig Wasser auflösen.
- Den Halbrahm dazugießen. Kurz aufkochen, die Maisstärke dazugießen. Rühren bis die Sauce leicht eindickt.

Tipp: Die Sauce zu Lammgigot oder Steaks servieren.

