

# Inhalt

|         |   |
|---------|---|
| Vorwort | 8 |
|---------|---|

|  |    |
|--|----|
| <i>Schuhbecks Reiseroute (Detailkarte)</i> | 12 |
|--|----|

## *Die Geschichte der Gewürze*

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Ich würze, also bin ich</b> | 14 |
|--------------------------------|----|

Warum der Mensch ohne Gewürze nicht sein kann  
Die einzige Medizin, die schmeckt

|  |    |
|--|----|
| <b>Myrrhe besänftigt den Zorn der Götter</b> | 18 |
|--|----|

Mesopotamiens Liebe zu Koriander und Knoblauch  
Pfefferkörner in der Nase des Pharaos

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Der Herd ist ein heiliger Ort</b> | 38 |
|--------------------------------------|----|

Das griechische Volk im Parfümrausch  
Schwertlilienzwiebeln – das Viagra der Antike

|  |    |
|--|----|
| <b>Hunderttausend Nachtigallenzungen</b> | 58 |
|--|----|

Die hohe Kunst der Dekadenz im Römischen Reich  
Sie kommen mit Gold an und fahren mit Pfeffer ab

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Der beste Koch ist der Kalif</b> | 78 |
|-------------------------------------|----|

Gewürzhändler werden zu Missionaren  
Wisse, dass die Kenntnis der Gewürze die Grundlage  
aller Kochkunst ist

|  |     |
|--|-----|
| <b>Das Mittelalter nascht vom Paradies</b> | 102 |
|--|-----|

Kümmert Euch um die Kranken und studiert die  
Wirkung der Gewürze  
Pfeffer, Ingwer, Kümmel und Salbei schmecken  
dem Gaumen und entzünden die Begierde

## *Gesundheit & Gewürze*

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>Frühe Hochkulturen</b> | 28 |
|---------------------------|----|

Vor 5000 Jahren schreibt ein Arzt Medizingeschichte  
Die Entdeckung der segensreichen Wirkung des Knob-  
lauchs

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>Antikes Griechenland</b> | 46 |
|-----------------------------|----|

Der Mensch hat sein Schicksal selbst in der Hand  
Hippokrates ist der Vater der Viersäftelehre

**Römisches Reich** 68

Plinius verfasst seine Enzyklopädie »Naturalis historia«  
Der Geruch der Minze erfrischt den Geist; ihr Geschmack  
wirkt appetitanregend

**Arabien** 90

Avicenna, die überragende Persönlichkeit der arabischen  
Medizin, der die Universalheilkraft des Safrans entdeckte  
Wie das Mittelalter von der Heilkunst der arabischen  
Ärzte profitierte

**Mittelalter** 114

Nur mit Gewürzen konnte man im Mittelalter dem Tod  
die Stirn bieten  
Die Königin der Klosterheilkunde besteigt ihren Thron:  
die heilige Hildegard von Bingen

*Die Städtereisen von Alfons Schuhbeck*

**Meine Reise nach Damaskus** 30

Die älteste Stadt des Orients, die Wiege der  
Gewürze und das Geheimnis des besten Milchpuddings

**Meine Reise nach Marrakesch** 50

Die beste Gewürzapotheke meiner Reise:  
Schwarzkümmel vertreibt Kopfschmerzen, Safran  
alle Sorgen, Sesam öffnet sich

**Meine Reise nach Beirut** 70

Der Schlüssel zur Schatzkammer, eine Stadt  
voller Widersprüche, ein Revoluzzer am Herd  
und der Moment der Erkenntnis

**Meine Reise nach Istanbul** 94

Eine Stadt voller Kraft und Lebensfreude,  
zwei Kontinente, tausend Geschichten

**Meine Reise nach Jerusalem** 118

Ein Moment des Innehaltens: Der Garten  
Gethsemane berührt einen jeden zutiefst

## *Traditionelle & neue Gewürzmischungen*

126

Harissa, Ras-el-Hanout, Berbere & Co.: Die Auswahl an traditionellen Gewürzmischungen, die Alfons Schuhbeck auf seiner Reise entdeckt hat, ist beeindruckend. In diesem Kapitel werden die sechs Mixturen, die seine Küche am meisten beeinflusst haben, in bebilderten Porträts vorgestellt. Inspiriert von diesen Gewürzklassikern, hat Alfons Schuhbeck auch acht neue eigene Gewürzmischungen kreiert, die in diesem Kapitel ebenfalls präsentiert werden. Neben der kulinarischen Bedeutung wird dabei besonders die gesundheitliche Wirkung hervorgehoben.

## *Rezeptklassiker des Orients*

156

Von Hummus über Lamm-Tajine bis hin zu Milchpudding mit Rosenwasser: In diesem Kapitel werden 14 kulinarische Klassiker aus der Orientküche ausführlich und mit anschaulichen Step-by-Step-Bildern erklärt.

## *Kleine Aromaküche des Orients*

174

Was verleiht Reis das besondere Etwas? Wie gare ich Couscous, sodass er noch körnig bleibt? Wie bereite ich schnell einen raffinierten Gewürz-Dip zu? Antworten auf diese Fragen gibt diese kleine Aroma-Kochschule.

## *Großer Rezeptteil* 182

### **Vorspeisen & kleine Gerichte** 182

Von Rote-Bete-Carpaccio mit Orangenblütencreme  
bis orientalisch gebeizter Rehrücken

### **Suppen & Eintöpfe** 212

Von geeister Gurken-Minze-Suppe mit Riesengarnelen  
bis Kaninchen-Bohnen-Eintopf

### **Fisch & Meeresfrüchte** 240

Von süßsauer mariniertem Saibling bis Garnelen in  
orientalischer Gewürzbutter

### **Fleisch** 270

Von Rinderlende mit Zatarkruste bis rosa gebratene  
Lammkeule mit Pistazienreis

### **Geflügel & Wild** 306

Von marokkanischem Zitronenhendl bis  
Kaninchenroulade mit Pistazien

### **Desserts** 328

Von Feige mit Turban bis Reissoufflé mit eingelegtem  
Steinobst und Orangenblütenwasser

### **Gebäck & Konfekt** 356

Von Baklava mit Mandelcreme bis Couscouskuchen  
mit Trauben

Glossar, Personen und Werke, Stichwortverzeichnis 380

Rezeptregister 390