

Inhalt

Vorwort	8
---------	---

Schuhbecks Reiseroute (Detailkarte) 12

Die Geschichte der Gewürze

Ich würde, also bin ich	14
Warum der Mensch ohne Gewürze nicht sein kann	
Die einzige Medizin, die schmeckt	
Myrrhe besänftigt den Zorn der Götter	18
Mesopotamiens Liebe zu Koriander und Knoblauch	
Pfefferkörner in der Nase des Pharaos	
Der Herd ist ein heiliger Ort	38
Das griechische Volk im Parfümrausch	
Schwertlilienzwiebeln – das Viagra der Antike	
Hunderttausend Nachtigallenzungen	58
Die hohe Kunst der Dekadenz im Römischen Reich	
Sie kommen mit Gold an und fahren mit Pfeffer ab	
Der beste Koch ist der Kalif	78
Gewürzhändler werden zu Missionaren	
Wisse, dass die Kenntnis der Gewürze die Grundlage	
aller Kochkunst ist	
Das Mittelalter nascht vom Paradies	102
Kümmert Euch um die Kranken und studiert die	
Wirkung der Gewürze	
Pfeffer, Ingwer, Kummel und Salbei schmecken	
dem Gaumen und entzünden die Begierde	

Gesundheit & Gewürze

Frühe Hochkulturen	28
Vor 5000 Jahren schreibt ein Arzt Medizingeschichte	
Die Entdeckung der segensreichen Wirkung des Knoblauchs	
Antikes Griechenland	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 Couscuskuchen
mit Trauben

Glossar, Personen und Werke, Stichwortverzeichnis

380

Rezeptregister

390