

# Gewürz-Dossier

## INHALT

EINLEITUNG	2
PHILOSOPHIE UND ZERTIFIZIERUNG	2
GEWÜRZFIBEL	3
GEWÜRZSORTIMENT	FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.
GEWÜRZPRODUZENTEN	FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.



---

## EINLEITUNG

Gewürze sind im Fairen Handel nicht wegzudenken, als ehemalige typische ‚Kolonialprodukte‘ gehören sie einfach zum Sortiment von claro. In der Vergangenheit wurde in Zusammenarbeit mit Erboristi Lendi das Gewürzsortiment eingekauft. Die stetig steigenden Gewürzpreise und veränderte Produktionsprozesse haben uns veranlasst, das Sortiment zu überdenken und uns bewegen, von unserer eigenen Verpackung abzusehen und neu das Sortiment unter der Marke von Erboristi Lendi anzubieten. Das vertraute claro Standardsortiment wird weiterhin unter der Marke Erboristi Lendi angeboten, zudem haben wir neu einige Bestseller gelistet, damit Sie Ihren Kundinnen ein umfassendes Angebot anbieten können. Einige wenige Gewürze welche sich schlecht verkauft haben, werden nicht weitergeführt. Die neuen Gewürze kommen nach Abverkauf des alten Bestandes in den Verkauf. Eine Sortimentsübersicht finden Sie am Schluss in diesem Dossier.

Wir freuen uns, Ihnen ein überarbeitetes Sortiment präsentieren zu dürfen, welches die Küche Ihrer KundInnen mit wertvollen Spezialitäten aus der Hand von KleinproduzentInnen bereichern wird.

---

## PHILOSOPHIE UND ZERTIFIZIERUNG VON LENDI

Die Kleinbauern in den südlichen Ländern sind das schwächste Glied in der Handelskette. Ihnen gilt die spezielle Aufmerksamkeit von Erboristi Lendi. Mit langfristig angelegten Geschäftsbeziehungen, Wissenstransfer und professioneller Arbeit werden die Produzenten nachhaltig gefördert.

### FAIR

- Langfristige Zusammenarbeit
- Schulung der Kleinbäuerinnen und -bauern, so dass sie die Anbautechniken des biologischen Landbaus kennenlernen und das Qualitätsniveau erreichen, welches die Industrieländer verlangen
- Anbauverträge
- Festlegung der Preise aufgrund der Produktionskosten und Marktverhältnisse
- Zum Teil Vorfinanzierung, zum Teil Übernahme der Zertifizierungskosten

### BIO

- Die landwirtschaftlichen Betriebe werden ganzheitlich biologisch bewirtschaftet und von unabhängigen Organisationen zertifiziert
- Der Gewürzanbau ist in eine Fruchtfolge eingebettet oder Teil einer ganzheitlichen Waldbewirtschaftung
- Bei Sammelware ist Raubbau ausgeschlossen

### QUALITÄT

- Für jedes Gewürz werden alle Qualitätskriterien schriftlich festgelegt.
- Die Gewürze werden von Fachleuten auf ihre Qualität geprüft und von unabhängigen Labors auf Pestizidrückstände, Mikrobiologie und wo nötig Schwermetalle geprüft

---

## VERPACKUNG

Erboristi Lendi hat in eine neue Abfüllstrasse investiert welche automatisch in Beutel abfüllen kann. Mit Ausnahme von Gewürzen mit hohen ätherischen Ölen und den Pfeffermühlen, werden alle Gewürze und Kräuter in diesen Beuteln angeboten. Wir bieten Ihnen für Ihre KundInnen leere Gläser an, welche für das Abfüllen der Gewürze verwendet werden können.

---

## GEWÜRZFIBEL

Wir laden Sie zu einer Reise durch die exotische und sinnliche Welt der Gewürze ein. Entdecken Sie die unterschiedlichen Düfte, Farben und Aromen.

### PFEFFER



#### Herkunft

Pfeffer ist eines der wichtigsten Gewürze überhaupt, er macht etwa einen Viertel des weltweiten Gewürzhandels aus. Pfeffer ist eine etwa 6m hoch wachsende Schlingpflanze, die feuchttropisches Klima bevorzugt. Hauptanbaugebiete sind Kerala (Südwestindien), Indonesien, Malaysia und Brasilien. Der konventionelle Pfeffer wird zumeist in grossen Monokulturen angebaut und muss ziemlich häufig mit Fungiziden behandelt werden. Der biologische Pfeffer wird zumeist in Mischkultur mit Tee (Indien und Sri Lanka), mit Kaffee und anderen Kulturen angebaut. Der grüne, schwarze und weisse Pfeffer stammen von der gleichen Pflanze. Werden die grün gepflückten Beeren in Salzwasser konserviert oder gefriergetrocknet, dann erhalten wir den grünen Pfeffer. Werden die gleichen Beeren an der Sonne getrocknet, dann erhalten wir dunkelbraune bis schwarze, geschrumpfte Pfefferbeeren. Der weisse Pfeffer stammt von den ausgereiften roten Beeren, die in Wasser eingeweicht werden, bis sich die Fruchtschale vom weissen Samen löst.

#### Qualitätsmerkmale

Schwarzer Pfeffer darf keinen muffigen Geruch haben. Guter Pfeffer ist nicht nur scharf, sondern hat ein volles, rundes Aroma. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist für die Qualität entscheidend.

#### Verwendung

Schwarzer Pfeffer wird für Gemüsegerichte, Tomatensaucen, Fleisch- und Fischgerichte verwendet.

#### Küchentipp

Ganze Pfefferkörner behalten das Aroma länger als bereits gemahlener Pfeffer. Darum bieten wir Ihnen die ganzen Pfefferkörner in der Mühle an.

#### Produzenten

**SOFA** (Small Farmer Organisation in Sri Lanka), Etwa 2000 Kleinbauernfamilien sind in SOFA organisiert. Sie bauen Tee, Gewürze, Reis und Kokosnüsse an. Sie sind eine der ersten Kleinbauernorganisationen in Sri Lanka, die sich von FLO zertifizieren liessen. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten/Bio Foods](http://claro.ch/Produzenten/Bio_Foods))

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Suminter Organic Farmers Consortium** (Kerala, Indien). Kleinbauern der Region Idukki in Zentralkerala.

## PAPRIKA UND CHILIS



### Herkunft

Die Urform der Paprika stammt aus Zentralamerika und wurde von den Spaniern nach Europa gebracht. Botanisch gesehen, gehören sowohl Paprika als auch Chili zu den Capsicum Arten. Paprika werden in milde und scharfe Gewürzpaprika unterteilt. Je höher der Anteil Capsaicin in den Kapseln, umso schärfer sind sie und werden dementsprechend Chili genannt. Beim Paprika gibt es verschiedenen Qualitäten, wobei der edelsüsse Paprika nur aus den Fruchteschalen besteht, während für den Rosenpaprika auch Samen und Trennwände mitvermahlen werden welche ihm die Schärfe verleihen.

### Qualitätsmerkmale

Edelsüsser Paprika aus Ungarn ist dunkelrot und weist einen süsslichen, runden Geschmack auf. Spanischer Paprika ist etwas herber im Geschmack. Ein guter Chili ist nicht nur scharf, sondern hat einen schönen Abgang.

### Verwendung

Paprika eignet sich für Käsespeisen, Eiergerichte, gedämpfte Gemüsegerichte, Huhn, Wild und Fischgerichte.

Chilis eignen sich für orientalische Gerichte, pikante Saucen, Geflügel und Gemüse.

### Küchentipp

Das Hantieren mit frischem Chili kann Haut und Augen reizen. Darum haben wir im Sortiment einen mittelscharfen gemahlene Chili. Als mildere Variante bieten Sie Ihren KundInnen das edelsüsse und aromatische Paprikapulver an.

### Produzenten

**Phalada** (Indien), Bauern von Hubli bauen verschiedene Chilisorten mit unterschiedlicher Schärfe an. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Berta** (Ungarn), in Ungarn leben viele ältere Menschen in Armut und ihr Gemüsegarten ist wichtig für die Selbst-versorgung. Unser Partner Berta gibt ihnen die Möglichkeit, auf kleinen Flächen Bio Kräuter und Bio Paprika anzubauen, was ihnen ein Zusatzeinkommen verschafft.

## KURKUMA (GELBWURZ)



### Herkunft

Curcuma stammt wahrscheinlich aus Ostindien und ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Ingwergewächse. Heute wird Curcuma vor allem in den tropischen Ländern Ostasiens angebaut. Die traditionell aus der Pflanze gewonnene Substanz Curcumin dient ausser als Geschmacksträger auch als gelber Farbstoff zur Färbung von Lebensmitteln.

### Qualitätsmerkmale

Die Farbe von Curcuma kann von orange bis intensiv gelb schwanken. Der Geschmack ist leicht bitter, aber nicht scharf.

### Verwendung

In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird Curcuma zu den „heissen“ Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und energiespendende Wirkung zugesprochen wird. In der Küche wird dieses Gewürz vielfältig eingesetzt und ist ein wichtiger Bestandteil indischer Gewürzmischungen und wird für

Reis und Nudelgerichten, Gemüseintöpfe und Fischgerichte verwendet. Curcuma wird auch für die Herstellung von Senfpaste und Saucen verwendet.

### Küchentipp

Für Liebhaber der indischen Küche! Sparsam verwenden, damit die Bitternoten der Curcuma nicht zu stark hervortreten.

### Produzenten

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Suminter Organic Farmers Consortium** (Kerala, Indien). Kleinbauern der Region Idukki in Zentralkerala.

## KARDAMOM



### Herkunft

Kardamom ist ein tropisches Gewächs, das vermutlich aus Südwestindien (Kerala) stammt. Die Pflanze gedeiht am Besten in höheren feuchttropischen Lagen. Die Pflanze wird bis zu vier Meter hoch, die Kapseln enthalten kleine dunkelbraune Samen, die erfrischend aromatisch schmecken. Der grösste Produzent mit der besten Qualität ist heute Guatemala. Kardamom wird aber auch in anderen zentralamerikanischen Staaten, Indien, Sri Lanka und Indonesien angebaut. Die grössten Verbraucher sind die arabischen Staaten sowie Skandinavien.

### Qualitätsmerkmale

Grünliche Kapseln und dunkle Samen verheissen beste Qualität. Helle Samen stammen von unreifen Früchten und enthalten weniger ätherisches Öl.

### Verwendung

In den arabischen Ländern wird Kardamom vor allem für die Kaffeezubereitung verwendet. Bei uns gilt Kardamom als feines Gewürz das sich für Feingebäck wie auch für Getränke eignet. In einer Currymischung schmeckt Kardamom hervorragend. Verwenden sie kleine Mengen Kardamomsamen zu Fruchtekompost oder fügen sie dem Kaffeepulver einige zerstossene Kardamomsamen hinzu.

### Küchentipp

Kardamomkapseln im Beutel kaufen und frisch im Mörser zerkleinern. Schon kleine Mengen verfeinern ein Gericht spürbar.

### Produzenten

**Fedecovera** (Guatemala): Eine Dachgenossenschaft von 13 lokalen Genossenschaften, in denen 15'000 Mayafamilien organisiert sind. Sie bauen Kaffee, Kardamom und andere Gewürze für den Export an, Tee und Holz(für den Lokalmarkt)

## KORIANDER



### Herkunft

Koriander stammt aus dem Mittelmeergebiet und war bereits den alten Ägyptern bekannt. Schliesslich waren es die Römer, die dieses Gewürz zu uns brachten. Heute wird Koriander in Indien, Europa, Nordafrika und Lateinamerika angebaut. Von der Pflanze werden Blätter wie Körner zum Würzen verwendet und finden eine breite Anwendung in den verschiedensten Ländern.



### Qualitätsmerkmale

Gute Koriandersamen haben ein feines Aroma, das an Orangenschalen erinnert.

### Verwendung

Die Körner werden gerne zu Gewürzgurken, Randen und Sauerkraut aber auch in Gewürzmischungen für Lebkuchen oder für Curry verwendet. Köstlich: Korianderbutter auf dunklem Brot, Pellkartoffeln oder zu Randen, die im Ofen gegart wurden. Einfach Butter weich rühren und mit etwas Fleur de Sel und gemahlenem Koriander abschmecken.

### Küchentipp

Der Liebling der orientalischen Küche.

### Produzenten

**Thobar** Kleinbauernvereinigung, El Fayoum, Ägypten (siehe Portrait)

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

## INGWER



### Herkunft

Ingwer stammt vermutlich aus dem südostasiatischen Raum und wird heute überall in den Tropen angebaut. Verwendet wird die Wurzel, die je nach Sorte mehr oder weniger ätherisches Öl enthält. Es gibt inzwischen Sorten die viel Wasser enthalten und für den Frischverzehr angebaut werden. Im biologischen Ingweranbau wird stark darauf geachtet, dass eine weite Fruchtfolge eingehalten und in Mischkultur mit anderen Kulturpflanzen kultiviert wird. Die Pflanze gedeiht wie Arabica-Kaffee am besten im Halbschatten, so dass eine Kombination mit Fruchtbäumen sich bewährt.

### Qualitätsmerkmale

Ingwerwurzeln werden frisch wie getrocknet angeboten. Guter Ingwer schmeckt nicht nur scharf, sondern hat einen feinen zitronenartigen Geschmack.

### Verwendung

Ingwer kann sehr vielseitig eingesetzt werden: Er schmeckt sehr gut zu Gemüse- Fleisch- und Fischgerichten aber auch zu Chutneys, zu Getränken, als Beigabe zu Gewürztee, für gewürztes Gebäck und in kandierten Form zur Verdauung. In der japanischen Küche wird Ingwer für das traditionelle Sushi verwendet

### Küchentipp

In Marinaden harmoniert Ingwer hervorragend mit Zitrusfrüchten, Zwiebeln, Sojasauce und Knoblauch.

### Produzenten

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Suminter Organic Farmers Consortium** (Kerala, Indien). Kleinbauern der Region Idukki in Zentral Kerala.

## KREUZKÜMMEL



### Herkunft

Kreuzkümmel ist nicht zu verwechseln mit Kümmel, obwohl Beide Gewürze zur Familie der Doldenblütler gehören und botanisch nah miteinander verwandt sind. Kreuzkümmel wird in den Mittelmeerländern, Vorderasien und Indien angebaut. Er wird gerne in der orientalischen Küche verwendet. Kreuzkümmel ist eine willkommene Kultur für Fruchtfolgen die viel Getreide enthalten, damit sich der Boden erholen kann.

### Qualitätsmerkmale

Qualitativ hochstehender Kreuzkümmel wird nach der Ernte gut gereinigt. Er weist einen hohen Anteil an ätherischen Öl auf.

### Verwendung

Kreuzkümmel ist ein wichtiger Bestandteil von Curries. Schmeckt gut zu Saucen für Couscous, zu Fleisch und Fisch. Kreuzkümmel ist verdauungsfördernd.

### Küchentipp

Kreuzkümmelsamen ohne Fett etwas rösten, so wird das Aroma noch intensiver, dann im Mörser frisch zerstoßen und gleich verwenden.

### Produzenten

**Thobar** Kleinbauernvereinigung, El Fayoum, Ägypten (siehe Portrait)

## MUSKATNUSS



### Herkunft

Muskat stammt von den Molukkeninseln, die heute zu Indonesien gehören. Wichtigste Anbauländer dieses Gewürzes sind Grenada (Karibik), Indonesien, Neu Guinea, Indien, Sri Lanka und Madagaskar. Muskat wie Macis - letztere wird auch Muskatblüte genannt - sind zwei verschiedene Gewürze, die von der gleichen Frucht stammen: Die Muskatnuss ist der harte Fruchtkern, Macis ist der Mantel, der die Fruchtschale umhüllt. Der Muskatnussbaum benötigt ein feuchtes, tropisches Klima und gedeiht am besten im Halbschatten noch grösserer Bäume. Die Ernte ist ziemlich arbeitsaufwändig und erfordert viel Sorgfalt, sonst sind die Nüsse nicht verkaufsfähig. Die Nüsse werden vom Fruchtfleisch befreit, das

leuchtend rote Macis wird von Hand aus der Schale gelöst und an der Sonne getrocknet. Die Nüsse werden getrocknet und wenn sie in der Schale klappern, mit Holzhämmern oder mit Maschinen aufgebrochen.

### Qualitätsmerkmale

Die Muskatnuss darf nicht schrumpelig sein und keine Frasslöcher und Risse aufweisen.

### Verwendung

Muskatnuss wird für Käse- und Eierspeisen, Suppen und Kartoffelgerichte verwendet. Lebkuchen und Honigkuchen enthalten ebenfalls Muskatnuss. Gerichte mit wenig Muskatnuss dürfen auch von Kindern gegessen werden (Kartoffelstock).

### Küchentipp

Sparsam und nur frisch gerieben verwenden. Erst am Schluss hinzufügen, durch langes Kochen verliert Muskatnuss an Intensität.

### Produzenten

**SOFA** (Small Farmer Organisation in Sri Lanka), Etwa 2000 Kleinbauernfamilien sind in SOFA organisiert. Sie bauen Tee, Gewürze, Reis und Kokosnüsse an. Sie sind eine der ersten Kleinbauernorganisationen in Sri Lanka, die sich von FLO zertifizieren liessen. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten/Bio Foods](http://claro.ch/Produzenten/Bio_Foods))

## ZIMT



### Herkunft

Der Ceylonzimt hat seinen Ursprung in Sri Lanka, wo Zimt in grösseren Mengen angebaut und exportiert wird. Die Bedeutung dieser Kulturpflanze wird noch dadurch unterstrichen, dass Zimtschäler nicht nur ein Beruf ist, sondern im nicht so starren Kastenwesen der Insel eine eigene Kaste bildet. Von etwa einjährigen Trieben wird die äussere Borke abgeschabt, die Rinde mit einem Messer gelöst und getrocknet. Der Ceylonzimt weist in seinem Trockenzustand eine Dicke von nur etwa einem Millimeter auf. Der Cassia-Zimt, auch China Zimt genannt, wird in China, Indonesien und Vietnam angebaut, während Ceylonzimt nicht nur aus Sri Lanka, sondern auch aus Brasilien, Madagaskar und anderen feuchttropischen Ländern stammt.

### Qualitätsmerkmale

Die Zimtrinde darf kein Borke enthalten, was beim gemahlene Zimt schwer ersichtlich ist. Geruch und Geschmack muss intensiv und die Farbe braun sein.

### Verwendung

Zimt ist sehr beliebt zu Süssspeisen, Feingebäck, Früchtekompott. Zimt ist ein fester Bestandteil in der Currymischung und ist beliebt zu Gewürztee. Zimt und Zimtöl wird in der chinesischen und der ayurvedischen Medizin als Heilmittel eingesetzt.

### Küchentipp

Etwas Zimt verfeinert die meisten Fleischsaucen. Tee mit Zimt und Ingwer wärmt den Körper schnell auf.

### Produzenten

**SOFA** (Small Farmer Organisation in Sri Lanka), Etwa 2000 Kleinbauernfamilien sind in SOFA organisiert. Sie bauen Tee, Gewürze, Reis und Kokosnüsse an. Sie sind eine der ersten Kleinbauernorganisationen in Sri Lanka, die sich von FLO zertifizieren liessen. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten/Bio Foods](http://claro.ch/Produzenten/Bio_Foods))

## VANIILLE



### Herkunft

Vanille ist die einzige essbare Frucht aus der Familie der Orchideen, welche mit über 35.000 Arten weltweit wiederum die größte Familie blühender Pflanzen bildet. Es gibt weltweit an die 150 verschiedene Vanille-Arten: Die wohl bekannteste ist die Gewürz-Vanille, die *Vanilla planifolia*. Die Vanille stammt aus Mexiko, wo Kolibris die Blüten bestäuben. Die Franzosen versuchten später erst auf La Réunion (bis 1784 Île Bourbon) anzubauen. Da dort die Kolibris fehlen, müssen die Bauern jede Blüte von Hand bestäuben. Im 20. Jahrhundert hat sich der Schwerpunkt der Produktion auf Madagaskar, Indonesien und Indien verlegt.



### Qualitätsmerkmale

Je nach Herkunftsland und Produzent gibt es erhebliche Qualitätsunterschiede egal welche Vanille-Art angebaut wird. Unabhängig von der Sorte sollte eine Vanillestange von dunkelbrauner und elastischer, lederartiger Beschaffenheit sein, keinesfalls hart und vertrocknet.

### Verwendung

Die die Samen umgebende ölige Flüssigkeit innerhalb der Kapsel enthält einen grossen Anteil des Aromas und des Geschmacks. Dies ist der Grund, warum man für eine besonders intensive Aromatisierung der Speisen die Frucht der Länge nach aufschneiden das Vanillemark herauskratzen soll. Als Hauptaromaträger gilt jedoch die "Schote" (Kapselhülle) selbst. Die darin enthaltenen Aromastoffe können durch Aufkochen in Milch, Sahne oder anderen Flüssigkeiten gewonnen und so z.B. für die Zubereitung einer Vanillesauce verwendet werden.

### Küchentipp

Mit ausgekratzten „Vanilleschoten“ können Sie Ihren eigenen Vanillezucker herstellen. Dazu geben Sie die „Schoten“ mit Zucker in einen luftdichten Behälter. Nach mehreren Wochen hat der Zucker das feine Aroma angenommen.

### Produzenten

Komam Cooperative und CPVM Cooperative, Madagaskar

## SAFRAN



### Herkunft

Der Name Safran stammt (von arabisch/persisch *za'farān*). Safran, ist eine Krokusart die violett blüht. Aus den Narben ihrer Blüten wird das ebenfalls Safran genannte Gewürz gewonnen. Safran ist ein sehr wertvolles Gewürz, es braucht etwa 250 Narben für ein Gramm Safran. Geschichten erzählen, dass Safran früher mit Gold aufgewogen wurde. Angebaut wird Safran in Afghanistan, Iran, Kaschmir, Marokko und Europa, dort vor allem im Mittelmeerraum. Früher war Spanien der grösste Produzent, heute ist es der Iran. In der Schweiz wird in der auf einem Hochplateau gelegenen Walliser Gemeinde Mund Safran angebaut. Pro Jahr werden dort etwa zwei Kilogramm der wertvollen Fäden geerntet.

### Qualitätsmerkmale

Unser Safran kommt aus Kashmir in Indien oder aus Griechenland. Der hohe Preis von Safran verführt viele Händler, das Gewürz zu strecken oder minderwertige Ware mit Lebensmittelfarbe „aufzuwerten“, Als Tourist werden einem des öfteren billiger Safran angeboten, der in Tat und Wahrheit aus billigem Curcuma oder Petalen der Färberdistel besteht. Jede Partie, die Erboristi Lendi einkauft, wird im Labor auf Färbekraft und auf unerlaubte künstliche Farbstoffe untersucht.

### Verwendung

Safran ist im Geschmack etwas herb, sehr aromatisch, mit leicht zartbitteren bis würzigen Nuancen und ist für seine starke Gelbfärbung bekannt. Safran soll vorsichtig dosiert werden und erst am Schluss dem Gericht beigegeben werden. Die Fäden sollten zunächst ca. 10 Minuten in warmem Wasser, Milch oder auch Butter eingeweicht werden. Safran wird für Reisgerichte – wie Paella, Risotto alla Milanese sowie Suppen, Fleisch- und Fischgerichte sowie Süssspeisen verwendet. Spitzenköche haben Safran für kreative Rezepte wieder neu entdeckt.

## Küchentipp

Safran ist sehr lichtempfindlich und verliert leicht sein Aroma. Daher ist es ratsam, ihn immer in dunklen, fest verschließbaren Gefässen aufzubewahren.

## Produzenten

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Kozani Cooperative**, In dieser Cooperative sind griechische Kleinbauern der Region Kozani organisiert, sie bauen erstklassigen Safran auf der Hochebene von Kozani an.

## HARISSA



Harissa ist eine Gewürzmischung, die ihren Ursprung in der maghrebinen Küche hat. Je nach Verwendungszweck kann die Gewürzmischung verschieden zusammengesetzt und unterschiedlich scharf sein.

## Zutaten

Chili, Meersalz, Kreuzkümmel, Kümmel, Knoblauch, Pfefferminze

## Verwendung

Diese hocharomatische Gewürzmischung wird für die orientalische Küche verwendet (Couscous, Tajine etc.), für Dips und Bohnengerichte.

## Produzenten

**Thobar** Kleinbauernvereinigung, El Fayoum, Ägypten (siehe Portrait)

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

## CURRY



Als Curry werden Gewürzmischungen bezeichnet, die ihren Ursprung in der indischen Küche haben. Je nach Verwendungszweck kann eine solche Gewürzmischung verschieden zusammengesetzt und unterschiedlich scharf sein. In allen Mischungen sind einige Basisgewürze, die je nach Verwendungszweck, geografischer Region und Vorliebe des Kochs oder der Köchin mit weiteren Gewürzen ergänzt werden. Koriander, Kreuzkümmel, Senfsaat, schwarzer Pfeffer, Ingwer und Curcumawurzeln treffen wir in fast jeder Currymischung an. In Südindien werden Chilischoten zugefügt. An der Küste von Kerala und in Sri Lanka wird zudem gerne mit Kokosmilch gekocht, die jedem Gericht seine besondere Note verleiht. Wir haben aus der Vielfalt der indischen Küche zwei charakteristische Currymischungen ausgewählt.

## Curry mild

### Zutaten

Koriander, Curcuma, **Senf gelb**, Pfeffer, Kümmel, Fenchel, Bockshornklee, Ingwer (Senf ist ein Allergen)

## Verwendung

Diese hocharomatische ausgewogene Currymischung eignet sich für asiatische Reisgerichte mit Gemüse Poulet oder Schweinefleisch

### **Produzenten**

**Thobar** Kleinbauernvereinigung, El Fayoum, Ägypten (siehe Portrait)

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Suminter Organic Farmers Consortium** (Kerala, Indien). Kleinbauern der Region Idukki in Zentralkerala.

**SOFA** (Small Farmer Organisation in Sri Lanka). Etwa 2000 Kleinbauernfamilien sind in SOFA organisiert. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten/Bio Foods](http://claro.ch/Produzenten/Bio Foods))

### **Curry scharf**

#### **Zutaten**

Koriander, Chili, Pfeffer, Curcuma, Kümmel, Kreuzkümmel, Ingwer, **Senf gelb**, Zimt, Nelken

#### **Verwendung**

Diese scharfe kräftige Currymischung eignet sich für typische südindische Gerichte, zusammen mit der claro Coco Saphan Kokosmilch werden die Gerichte perfekt.

### **Produzenten**

**Thobar** Kleinbauernvereinigung, El Fayoum, Ägypten (siehe Portrait)

**Phalada** (Indien), ein langjähriger Partner, der von Anfang an mit Kleinbauern arbeitet und von Naturland Fair zertifiziert ist. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten](http://claro.ch/Produzenten))

**Suminter Organic Farmers Consortium** (Kerala, Indien). Kleinbauern der Region Idukki in Zentralkerala.

**SOFA** (Small Farmer Organisation in Sri Lanka), Etwa 2000 Kleinbauernfamilien sind in SOFA organisiert. (Mehr Infos unter [claro.ch/Produzenten/Bio Foods](http://claro.ch/Produzenten/Bio Foods))

**Vivang** (Vietnam), Zimtbauern in den Bergen Vietnams (siehe Portrait)

### **HERBES DE PROVENCE**

#### **Zutaten**

Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Bohnenkraut, Lorbeer, Lavendel

#### **Verwendung**

Die Mischung wird vor allem für Marinaden, Gemüse- und Fleischgerichte verwendet.

### **Produzenten**

**Pocsi**, Kräuterbauern vom Hochland in Südperu (siehe Portrait)

### **ERBETTE TICINESI**

#### **Zutaten**

Oregano, Ysop, Basilikum, Rosmarin, Majoran, Petersilie, Liebstöckel, Estragon

#### **Verwendung**

Die Mischung wird vor allem für Tomatensaucen, Pizza und rotes Fleisch verwendet.

### **Produzenten**

**Behindertenwerkstätte der Fondazione San Gottardo** (siehe Portrait)

**Pocsi**, Kräuterbauern von Südperu (siehe Portrait)

**Thobar** Kleinbauernvereinigung, El Fayoum, Ägypten (siehe Portrait)