

Pfeffer

gibt es in vielen Farben und unterschiedlichen Schärfen. Doch egal, ob es sich um schwarzen, weißen, grünen oder roten Pfeffer handelt: Alle diese Varianten werden aus derselben Pflanze gewonnen. Pfeffer hat auch gesundheitsfördernde Eigenschaften. "Er enthält nicht nur antioxidativ wirkende Substanzen, sondern man schreibt ihm auch antibakterielle, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaften zu". Da das sogenannte Piperin außerdem die Produktion eines bestimmten Enzyms anregt, wirke sich Pfeffer auch positiv auf die Fettverdauung aus.

Dorthin gehen, wo der Pfeffer wächst? Das wäre immer noch ein weiter Weg. Denn wie vor Hunderten von Jahren kommt der Pfeffer auch heutzutage noch vor allem aus fernen Ländern. Neben Salz ist der einstige Exot hierzulande aber keine Seltenheit und kein Luxus mehr, sondern ein alltägliches Gewürz und ein echter Allrounder.

„Ursprünglich kommt der Pfeffer aus den Monsunregionen Asiens, wo er schon vor mehr als 1000 Jahren in der Region Malabar angebaut wurde“. Von dort aus verbreitete sich der Anbau ins heutige Indonesien, Indien, Sri Lanka, Thailand und nach Malaysia. Heute noch wird er hauptsächlich aus diesen Ländern, aber unter anderem auch aus Vietnam oder Brasilien importiert. „Nachdem der Pfeffer angeliefert wurde, müssen oft noch Stängel, Sand und andere Pflanzenteile herausgesiebt und -sortiert werden“,

„Dann erst wird er hier verpackt.“ Je nach Qualität und Geschmack unterscheiden sich die Preise.

Doch egal, ob es sich um schwarzen, weißen, grünen oder roten Pfeffer handelt: Alle diese Varianten werden aus derselben Pflanze gewonnen. „Die Farbe hängt dabei vom Reifegrad ab“. Besonders häufig werde dabei der schwarze Pfeffer verwendet. „Ihn gewinnt man, wenn man die Beeren der Pflanze grün pflückt, also wenn sie noch unreif sind.“

Sie werden fermentiert und getrocknet, bis sie schrumpelig und schwarz sind. Ähnlich bekannt ist bei uns der weiße Pfeffer. „Dafür werden die vollreifen Beeren verwendet“. Das Besondere dabei sei, dass diese Beeren erst eingeweicht werden und ihnen dann das aufgeweichte, dunkle Fruchtfleisch entfernt wird. „Die geschälten Pfefferkörner werden danach getrocknet, bis sie eine gelblich-weiße Farbe haben. „Dadurch besteht weißer Pfeffer nur aus dem Kern der Beeren.“

Der etwas seltenere grüne Pfeffer hat dagegen wieder mehr Ähnlichkeiten mit dem schwarzen. „Der grüne Pfeffer wird bereits vor der Reifung zum schwarzen Pfeffer geerntet“. „Dieser unreif geerntete Pfeffer wird meist in Salzlake eingelegt oder gelegentlich auch gefriergetrocknet.“

Die vierte und eher rare Variante, der rote Pfeffer, besteht aus den voll ausgereiften und schnell getrockneten Beeren des

Pfefferstrauchs. „Dieser sollte allerdings nicht verwechselt werden mit dem rosa Pfeffer, der gar nicht zur Familie der Pfeffergewächse gehört“. Daher zählen Experten den rosa Pfeffer häufig zu den pfefferähnlichen Gewächsen, auch wenn er im Handel - meist aus optischen Gründen – oft zum weißen, schwarzen und grünen Pfeffer in die Pfeffermühle gegeben wird.

Wer einen noch ungewöhnlicheren Pfeffer ausprobieren möchte, kann darüber hinaus auf den Kubebenpfeffer zurückgreifen. Dieser hat ein leichtes Zitrusaroma und wird aufgrund seines eigenwilligen Geschmacks am besten in Gewürzmischungen verwendet. Der Lange Pfeffer, dessen Aussehen stark an Birkenkätzchen erinnert, eigne sich mit seinem fruchtig-zitronigen Aroma hingegen als Einzelgewürz – etwa für Rindercarpaccio oder herzhafte Suppen.

Generell unterscheiden sich die Hauptvarianten des Pfeffers nicht nur in der Farbe, sondern auch in Geschmack und Schärfegrad. Außerdem ist nicht jeder Pfeffer für jedes Gericht geeignet. „Die schwarzen Beeren sind scharf und aromatisch – ebenso wie der rote Pfeffer, der aber auch noch eine gewisse Süße hat“.

Der weiße Pfeffer hingegen ist deutlich schärfer, wie von Bodelschwingh erklärt. „Das liegt daran, dass vor allem das scharfe Aroma des Fruchtkerns erhalten wurde.“ Damit sei er gerade in der fernöstlichen Küche beliebt. „Allerdings mögen ihn nicht alle Menschen“, sagt der Gewürzhändler. „Manche

finden das zedernartige Aroma etwas 'muffig'.“ Allerdings komme es dabei auch auf die Qualität und Herkunft der Pfefferkörner an. „Gerade in hellen Soßen oder bei Fischgerichten kann er ein wunderbares Aroma entfalten.“ Der grüne Pfeffer ist dagegen recht mild und aromatisch. „Er wird oft als ganzes Korn verwendet und meist für gegrilltes Fleisch oder in der eher traditionellen, deftigen Küche verwendet.“

Bereits gemahlene Pfeffer zu nehmen, davon raten viele Experten ab. „Der verliert schneller an Geschmack“, sagt Weber. „Wenn er hingegen erst vor dem Kochen gemahlen oder gemörsert wird, bleibt der intensive Geschmack im ganzen Korn besser erhalten.“ Auch die Würzkraft halte so länger.