



Gewürz- Report 2023

KOTÁNYI
1881

*Spice up
my life*

DIE WUNDERBARE WELT DER GEWÜRZE

„Genuss hat bei Kotányi Tradition: mit einer Gewürzvielfalt, die ihresgleichen sucht, und dem Anspruch an Natürlichkeit und höchste Qualität, der einzigartig ist. So werden seit über 140 Jahren Abwechslung, Echtheit und Verantwortung zur Gaumenfreude.“



DOMINIK MATTES

Director Marketing and Innovation

Gewürze haben die großartige Eigenschaft, dass sie uns durch ihren Geruch und Geschmack direkt in eine andere Welt versetzen können. Der Kotányi Gewürz-Report 2023, für den wir einmal mehr 500 Österreicher*innen zu ihren Koch- und Würzgewohnheiten befragt haben, verrät uns, dass kulinarische Entdeckungsreisen voll im Trend liegen. Fast schon könnte man sagen: Je weiter, desto besser – wären da nicht auch die bewährten Klassiker, auf die wir keinesfalls verzichten wollen. Lesen Sie nach, wer unsere Gewürzheld*innen 2023 sind, welche Trends wir aktuell gerne ausprobieren und wohin die Gewürzreise 2024 führen wird.



ELISABETH VOLTMER

*Head of Quality Management
& Product Development*

So groß wie die Vielfalt der Gewürze, so unterschiedlich sind die Würzvorlieben der Österreicher*innen. Mit über 4.500 verschiedenen Produkten zum individuellen Würzen und Verfeinern bietet Kotányi weltweit eine Auswahl, die für jeden Geschmack das Richtige bereithält. Dass sich Koch- und Würzvorlieben aber immer wieder verändern, ist im Gewürz-Report 2023 deutlich zu erkennen: Aktuell boomen einfache Gerichte mit wenigen Zutaten und das Bedürfnis nach authentischem Geschmack wächst. Mit seinem Natürlichkeits- und Qualitätsversprechen ist Kotányi also eigentlich schon lange ein Trendsetter. Übrigens: Auch Gewürze für Süßes sind sehr beliebt – so auch im Lebkuchen, dessen Geheimnis wir heuer auf den Grund gehen.



WÜRZIGES AROMA, INTENSIVE SCHÄRFE: SCHWARZER PFEFFER IST ÖSTERREICHS GEWÜRZHELD 2023

*Er besitzt eine intensive Schärfe und ein pikant-würziges Aroma, das fast alle Speisen hervorragend ergänzt. Diese Vielseitigkeit macht ihn zum Gewürz der Gewürze: Österreichs Konsument*innen haben den Klassiker „Pfeffer schwarz“ in der Kotányi-Umfrage sogar zum Gewürzhelden 2023 und damit zum Gewürz des Jahres gewählt.*

Pfeffer ist mit Abstand das gebräuchlichste Gewürz und findet weltweit Verwendung. Dass wir die kostbaren Körner, die an der indischen Küste bereits seit mehr als 4000 Jahren als Genussmittel bekannt sind, heute so vielseitig einsetzen können, ist keine Selbstverständlichkeit. Immer wieder entbrannten Kriege rund um die wertvollen Pfefferbeeren – immerhin wurde das Gewürz lange Zeit mit Gold aufgewogen.

Als Gewürz werden die Früchte – beziehungsweise der darin enthaltene Samen – des immergrünen Pfefferstrauchs verwendet: Eine Pflanze mit großen, langstieligen Blättern, deren Rispen aus 20 bis 30 beerenartigen, erbsengroßen Steinfrüchten bestehen. Um schwarzen Pfeffer zu gewinnen, werden die Früchte, sobald sie sich rötlich verfärben, geerntet und anschließend getrocknet. Ihr runzliges,

schwarzbraunes Aussehen und ihr unverkennbares Aroma entstehen durch Fermentation. Als Universalgewürz ist schwarzer Pfeffer besonders vielseitig einsetzbar, besonders gut harmoniert er aufgrund seines würzigen und holzigen Geschmacks mit Rindfleisch – insbesondere mit Steaks. Aber auch Suppen, Eintöpfe und Soßen sowie eingelegtes Gemüse verfeinert die Schärfe des schwarzen Pfeffers.

Tipp: Damit die Pfefferkörner ihr Aroma optimal entfalten können, sollten sie am besten frisch gemahlen werden. Schwarzer Pfeffer verleiht Gerichten aber auch dann eine intensiv-pikante Schärfe, wenn er länger im Ganzen mitgekocht wird.

WISSENSCHAFTLICHER NAME:

Piper nigrum

FAMILIE: Pfeffergewächse (Piperaceae)

URSPRUNG: Indien

ANBAUGEBIETE: u.a. Vietnam, Indonesien, Brasilien, Indien



Factbox

WARUM PFEFFER SCHARF IST

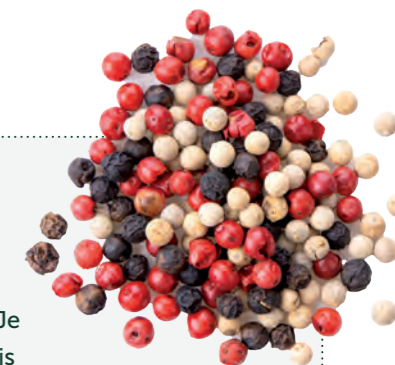
Für die Schärfe des Pfeffers ist das Alkaloid Piperin verantwortlich, aber auch Derivate des Piperins – beispielsweise Chavicin, Piperanin, Piperettin und Piperylin. Piperin ist unter der Schale zu finden. Je nach Sorte und Reifungsgrad enthält Pfeffer durchschnittlich vier bis sechs Prozent des Scharfmachers. Dabei ist „Schärfe“ gar kein Geschmack, sondern beruht auf der Eigenschaft bestimmter Stoffe, an Thermo- und Schmerzrezeptoren einen Hitze- beziehungsweise Schmerzreiz auszulösen. Im Fall von Pfeffer wirkt das Piperin auf die Wärmerezeptoren und löst durchblutungsfördernde und erwärmende Effekte aus. Deshalb fangen viele Menschen beim Konsum scharfer Speisen zu schwitzen an – auch das typische „Rinnen“ der Nase ist darauf zurückzuführen. Außerdem reizt Piperin, wie auch Capsaicin (im Chili), die Schmerzrezeptoren, worauf der Körper mit der Ausschüttung von Glückshormonen reagiert, um den „Schmerz“ erträglich zu machen. Allerdings gewöhnt sich der Körper bei regelmäßigem Genuss an die Schärfe, weshalb er sie immer weniger spürt. Deshalb ist der Piperingehalt für das „Pfefferaroma“ weniger relevant. Die für das Aroma wichtigen Stoffe sind im ätherischen Öl enthalten, das sich in erster Linie in den Zellen des Fruchtkörpers befindet. Je höher der Anteil an ätherischem Öl, umso feiner und intensiver ist das Pfefferaroma und letztendlich umso besser ist die Qualität.

BUNTER PFEFFER

Wussten Sie, dass weißer, schwarzer und grüner Pfeffer von einer Pfefferpflanze stammen? Die Farbe ist lediglich auf den Erntezeitpunkt und die weitere Behandlung zurückzuführen:

- **Grüner Pfeffer:** unreif geerntete Früchte, milder im Geschmack als schwarzer Pfeffer
- **Weißer Pfeffer:** fast reif geerntete, von der Außenhaut befreite und getrocknete Beeren des Pfefferbaumes
- **Schwarzer Pfeffer:** Früchte werden geerntet, wenn sie sich zu röten beginnen – durch Fermentation wird der Pfeffer schwarz und entwickelt ein kräftig-scharfes Aroma. Er gilt als die schärfste Pfeffersorte.

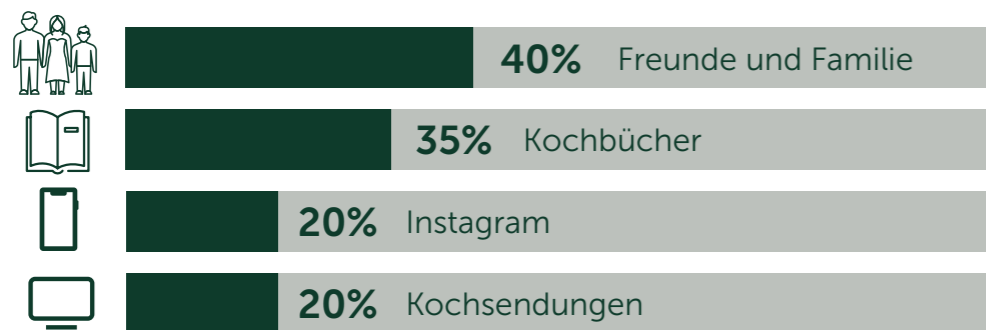
Rosa Beeren wiederum sind in der beliebten Mischung „Pfeffer bunt“ oder auch einzeln erhältlich und besitzen keine Schärfe. Rosa Beeren (*Schinus terebinthifolius*) werden oft als Roter Pfeffer bezeichnet, obwohl sie nicht mit dem echten Pfeffer verwandt sind. Mit ihrer leuchtend roten Farbe und dem süßlichen, aromatischen Geschmack eignen sie sich besonders gut zum Verfeinern von Fisch, Fleisch, Gemüse, Desserts und Cocktails. Auch echten **Roten Pfeffer** gibt es. Dieser ist aufgrund seines hohen Zuckergehaltes allerdings in Hinblick auf die Lagerung nicht unproblematisch und daher sehr selten. Besonders bekannt für echten Roten Pfeffer ist die Region Kampot in Kambodscha.



DIE ERGEBNISSE DER KOTÁNYI-UMFRAGE 2023 SO WÜRZT ÖSTERREICH



Woher nehmen die Österreicherinnen und Österreicher die Inspiration für ihre Küche?



Kotányi Umfrage, September 2023 | n=500 | Mehrfach-Nennungen möglich

Einmal mehr zeigt sich in der Kotányi-Umfrage, dass in den heimischen Küchen gerne gekocht und dabei viel experimentiert wird. Mehr als ein Drittel der Österreicher*innen plant täglich Zeit für die Zubereitung von warmen Mahlzeiten ein. Wichtig ist ihnen dabei, dass Abwechslung auf den Teller kommt. Deshalb greifen sie gerne und oft ins Gewürzregal: Immerhin 97 Prozent der Befragten sind sich einig, dass Gewürze unbedingt zum Kochen dazugehören – weil Speisen dadurch schmackhafter und auch intensiver werden.

Natürlich und weltoffen

Die Würzvorlieben der Österreicher*innen sind ebenso vielfältig wie die Welt der Gewürze. Dennoch zeichnet sich ein Trend zu einfachen, aber raffinierten Gerichten ab.

Natürlichkeit und Qualität spielen bei der Wahl der Gewürzkompositionen eine wichtige Rolle. Jede*r Zweite findet es wichtig, dass bei Gewürzzubereitungen und -salzen nur natürliche Inhaltsstoffe enthalten sind. Österreichische Gewürzregale kennen zudem keine Ländergrenzen: Neben schwarzem Pfeffer haben es Paprika Edelsüß und Oregano unter die Top 3 geschafft. Der harzige, leicht bittere Rosmarin, der ein typischer Vertreter der Mittelmeerküche ist, erlebte heuer ein Küchen-Revival. Auch Gewürz-Neuentdeckungen gibt es wieder: In dieser Kategorie hat es mit Cardamom – nach Curcuma und Ingwer – ein weiteres orientalisches Gewürz in die österreichische Gewürzliga geschafft. Generell werden exotische und orientalische Gewürze auch 2023 stark nachgefragt.



Bereits 13 % der Österreicher*innen verwenden Gewürze für die Zubereitung von Smoothies, Cocktails und anderen Getränken.

Kreativer Würzspirit

1 von 10 Befragten findet Gefallen an kulinarischen Neuauslegungen – darunter klassische Gerichte der österreichischen Küche, die vegan interpretiert werden oder bei denen Fleisch durch pflanzliche Ersatzprodukte abgetauscht wird. Der beliebte schwarze Pfeffer ist dafür ein gutes Beispiel: Er eignet sich nicht nur als Basisgewürz für warme und kalte Gerichte, mit einem Quäntchen Pfefferschärfe lassen sich auch Süßspeisen – beispielsweise Mousse au Chocolat oder Panna Cotta – aufpeppen.

Übrigens: Für 4 von 10 Befragten gelten Freunde und Familie als wichtigste Inspirationsquelle – gefolgt von Rezeptplattformen und Kochbüchern. Für die schnelle Idee zwischendurch nutzt jede*r Fünfte Instagram. Ebenso viele sehen sich gerne Kochsendungen im Fernsehen an, um neue Rezepte, Würzvarianten und Kochtipps kennenzulernen.

„Gewürze sind besonders – weil sie Speisen erst zu dem machen, was sie sind.“



Cacio e pepe Spaghetti mit Käse und Pfeffer

(4 Personen)

- 400 g Spaghetti
- 1 EL Schwarzer Pfeffer Körner
- 200 g Pecorino (italienischer Schafsmilchkäse) mittlere Würze
- 1 Prise Salz

1. Pecorino reiben und Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit schwarze Pfefferkörner in einen Mörser geben und zerdrücken oder frisch mit der Mühle mahlen. Danach bei schwacher Hitze in einer großen Pfanne anrösten und mit wenig Pastawasser ablöschen.
3. Fertige Spaghetti abgießen, dabei ein bisschen Pastawasser rückhalten. Die Pasta zum Pfeffer in die Pfanne geben.
4. Den geriebenen Pecorino mit Pastawasser zu einer Creme schlagen und über die Nudeln gießen. Alles vermengen und mit Salz abschmecken.

GEWÜRZ 1X1: GESCHMACK MIT TWIST



Die Küche ist eine Spielwiese der Kreativität. Oftmals reicht es schon, nur ein einziges Gewürz in einem klassischen Rezept zu verändern und schon entsteht ein völlig neues Gericht. Noch spannender wird es, wenn Zutaten eine ungewöhnliche Geschmackspartnerschaft eingehen und mutig kombiniert werden. Dann spricht man von Food Pairing – einem Trend, der immer wieder für kulinarische Überraschungen sorgt.

Food Pairing basiert auf der Annahme, dass Lebensmittel umso besser zusammenpassen, je mehr gemeinsame Aromakomponenten sie aufweisen. Die Harmonie ist dabei am größten, wenn sich ihre Hauptkomponenten, die sogenannten Schlüsselaromen, gleichen. Nicht immer lässt sich aber auf den ersten Blick erahnen, welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze einen hohen Überlappungsgrad an denselben Aromakomponenten aufweisen und dementsprechend zu einem optimalen Pairing-Ergebnis führen. Wer kommt zum Beispiel auf die Idee, dass Vanille und Zimt auch hervorragend zu Garnelen passen?

Mit Mut und Neugierde

Man muss aber kein*e Chemiker*in sein, um Food-Pairing-Kreationen selbst zu gestalten. Eine feine Nase – kombiniert mit einer Prise Intuition und Freude am Experimentieren – reicht aus, um interessante neue Gerichte zu kreieren: Spaghetti mit Thunfisch sind beispielsweise ein echtes Highlight, wenn sie neben Chili und Basilikum

auch mit einer Prise Zimt verfeinert werden. Auch Mango lässt sich hervorragend mit Gewürzen kombinieren: Mango-Mousse mit einer Prise Safran und Zimt schmeckt hervorragend und ist in jedem Fall einen Versuch wert. Auch Melone mit Feta hat sich bereits in die Liste heimischer Lieblingsrezepte eingereiht – mit einem fruchtigen Dressing aus Limetten, Honig und Vanilleschote wird das ohnehin etwas unkonventionelle Gericht noch außergewöhnlicher.

Mit einem Dreh anders

Wer sich nicht gleich an Schokomousse mit Zwiebeln oder Kaviar mit weißer Schokolade herantraut, kann Schritt für Schritt mit raffinierten Gewürzkombinationen in die Welt der neuen Geschmäcker eintauchen. Die Kotányi Gewürzmühlen liefern viel Inspiration dafür – ob scharf, pikant oder süß. Mit direkt frisch gemahlenem rauchig-nussigem „Chili Chipotle geräuchert“ oder „Kräuter-Mix mit geräuchertem Salz“ erhalten Gerichte eine spannende Rauchnote, die sich durchaus mit Apfel oder

Birne verträgt. Mit den natürlichen Gewürzkompositionen der „My Coffee Spice“-Serie werden Kaffee, Heißgetränke und Desserts aufgepeppt. Die verführerischen Sorten „Salted Caramel“, „Chai Moment“, „Cacao Kiss“

und „Cinnamon Dream“ können Joghurt, Eis oder Porridge zur echten Besonderheit machen – laden aber auch dazu ein, frisch aufgeschnittenes Obst einmal ganz anders zu genießen.

Infobox



JUBILÄUM: 20 JAHRE KOTÁNYI GEWÜRZMÜHLE

Seit zwei Jahrzehnten machen das zeitlose Design und die einfache und praktische Handhabung die Kotányi Gewürzmühlen zum beliebten Küchenhelfer. Sie sind jederzeit griffbereit und eignen sich damit nicht nur zur Verwendung in der Küche, sondern vor allem auch zum Nachwürzen fertiger Gerichte bei Tisch. Das hochwertige Mahlwerk der Mühlen sorgt dafür, dass Kräuter und Gewürze direkt aus dem Glas frisch gemahlen und deshalb besonders aromatisch in die Gerichte wandern können – und zwar je nach Lust und Laune in grober oder feiner Form. Denn die ausgefeilte Mühlenmechanik mit einem zweistufigen Mahlwerk erlaubt es, dass mit einem Klick der Mahlgrad umgestellt werden kann.

Ein Mühlen-Tipp von den Kotányi-Expert*innen: Wenn man die geschlossene Kotányi Gewürzmühle umdreht und das Mahlwerk zu drehen beginnt, landen die frisch gemahlene Gewürze in der Mühlenkappe und können im Anschluss ganz einfach in den Kochtopf gekippt werden. So verklebt das Mahlwerk nicht durch aufsteigenden Wasserdampf und die Mühle bleibt lange einsatzbereit. Entsorgt wird die Kotányi Gewürzmühle übrigens inklusive der Kappe über das normale Altglas-Recycling.



EINFACH UND SCHNELL: MIT FOKUS AUF DEN NATÜRLICHEN GESCHMACK

Naturbelassene Kräuter und Gewürze schmecken einfach wunderbar und machen das Beste aus guten Zutaten. Der Trend zu einfachen, aber raffiniert gewürzten Gerichten bestätigt das. Was die Qualität betrifft, können die Ansprüche dabei nicht hoch genug sein, ist Kotányi Qualitätsmanagerin Elisabeth Voltmer überzeugt.



Würzgewohnheiten ändern sich – welchen Trend finden Sie besonders spannend?

Mir gefällt, dass die Österreicher*innen im Zuge ihrer – zuweilen pandemiebedingten – Home Cooking-Erfahrungen, zu neuer Kreativität in der Küche gefunden haben. Spannend dabei ist, dass es beim kulinarischen Experimentieren derzeit weniger um das Zubereiten von aufwendigen Gerichten geht. Das Gegenteil ist der Fall: einfach soll es sein, bekömmlich und in jedem Fall möglichst natürlich.

Einfach geschmackvoll: Welche Rolle spielen Kräuter und Gewürze dabei?

Gewürze sind oft die unterschätzten Helden unseres Alltags – ihre Bedeutung würden wir vermutlich erst dann wirklich zu schätzen wissen, wenn wir auf ihren Einsatz verzichten müssten. Sie verleihen unseren Speisen das gewisse Etwas und sind essenzieller Bestandteil in allen Küchen dieser Welt. Mittlerweile sind Gewürze aber weit mehr als nur eine Zutat im verstaubten Gewürzregal: Sie sind Lifestyle-Produkte – und das aus gutem Grund. Wer großzügig Kräuter und Gewürze einsetzt, kann Salz einsparen und gleichzeitig das Wohlbefinden steigern: Denn Knoblauch, Thymian & Co. sind dafür bekannt, dass sie wertvolle Inhaltsstoffe wie Antioxidantien und ätherische Öle enthalten, die uns guttun.

Welche Wünsche und Ansprüche werden an moderne Gewürzmischungen gestellt?

Moderne Gewürze und Gewürzmischungen

müssen in erster Linie natürlich sein. Sie dürfen also keine Zusatzstoffe aufweisen und sollen darüber hinaus das Potenzial haben, sowohl im Alltag als auch zu besonderen Anlässen das Beste aus den Gerichten herauszuholen. Dabei spielen hohe Qualität und Nachhaltigkeit der eingesetzten Rohstoffe eine wichtige Rolle. Nachhaltigkeit ist mittlerweile sogar zur Selbstverständlichkeit im Entscheidungsprozess der Verbraucher*innen geworden. Deshalb bin ich überzeugt davon, dass die Lebensmittelindustrie künftig – neben Qualität, Sicherheit, Authentizität und Legalität – auch Nachhaltigkeit in alle strategischen Entscheidungsprozesse integrieren wird müssen. Die Auswirkungen des Klimawandels werden sich nämlich nicht nur in der Kostenstruktur der Unternehmen, sondern auch im Kaufverhalten niederschlagen – und zwar noch deutlicher, als das bereits heute der Fall ist.

Wie wird Kotányi diesen Ansprüchen gerecht?

Unsere Rohstoffe kommen aus fast allen Ländern der Welt. Dabei ist es uns wichtig, dass die Rohstoffe unsere Qualitätsstandards erfüllen und alle lebensmittelrechtlichen Anforderungen bedingungslos eingehalten werden. Gerade, weil wir von natürlichen Rohstoffen und damit von wertvollen Ressourcen unserer Natur abhängig sind, übernehmen wir – mit einer möglichst nachhaltigen Beschaffungspolitik – auch Verantwortung für die Gesellschaft und die Umwelt.



AKTUELLE GEWÜRZTRENDS GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

*Bei ihren Koch- und Würzgewohnheiten sind die Österreicher*innen alles andere als Gewohnheitsmenschen: Die Trends für 2024 fallen allesamt in die Rubrik „Abenteuerlust“ und sind geprägt von Natürlichkeit, Gewürzexplosionen und ganz viel Weltoffenheit.*



„Gewürze laden uns auf die denkbar einfachste Weise zu kulinarischen Entdeckungsreisen ein. Ob orientalischer Sumach oder nordafrikanisches Harissa – eine Messerspitze davon und schon schmecken wir uns in ferne Länder hinein, die wir noch nie bereist haben oder holen Geschmacks-highlights aus dem Urlaub in die eigenen vier Wände“, weiß Dominik Mattes, Director Marketing and Innovation bei Kotányi, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Entwicklung von Gewürzgewohnheiten, Rezepttrends und Zubereitungsarten zu antizipieren und in Form von neuen Gewürzmischungen wiederzugeben. Die Suche nach Abwechslung ist in Österreichs Küchen durchaus groß, wie unsere kleine Trendübersicht zeigt:

Der Geschmack von Urlaub

Warum in die Ferne schweifen, wenn das eigene Gewürzregal alle Aromen der Weltküche in vorderster Reihe bereithält? Der Trend zu internationalen oder bislang unbekanntem Gewürzmischungen, die unsere Speisekarten vielfältiger und bunter machen, hat sich bereits letztes Jahr angekündigt. Mittlerweile zählen südostasiatische, südeuropäische und nahöstliche Gewürze zum Standard-Repertoire – Tendenz steigend.

Simple Cooking

Immer mehr Menschen wollen oder können nicht stundenlang beim Herd stehen. Sie lieben einfache Gerichte mit wenig Zutaten. Langweilig darf es dabei aber nicht

werden: Je weniger am Teller los ist, desto wichtiger wird raffiniertes Aufpeppen mit Gewürzen und Kräutern sowie mit Spezial-Gewürzmischungen für das schnelle Kochen.

Belebende Natürlichkeit

Salate und Bowls entsprechen voll und ganz dem Zeitgeist: Essen soll schmecken, beleben und nähren. Konservierungs- und Zusatzstoffe sind dabei zunehmend tabu – natürlichen Zutaten mit hohem Nährstoffgehalt und immer öfter auch aus zertifiziertem Bio-Anbau gehören hingegen die Zukunft.

Kochen mit Plan

Ein neuer Trend, der vermutlich äußeren Umständen wie Inflation und Preissteigerung geschuldet ist, ist Cooking on a Budget. Dabei wird vermehrt auf preisgünstige Lebensmittel zurückgegriffen, ohne aber auf Nährstoffe zu verzichten. Auch Meal-Prepping, also das Vorkochen für ein oder mehrere Tage, sorgt für ein ausgeglicheneres Budget vor allem bei Berufstätigen – und spart dabei auch noch Zeit.

Hang zum Außergewöhnlichen

Eine feine Nase und eine Prise Intuition und Freude am Ausprobieren bringen Fans des Food Pairings mit. Die Fangemeinde der experimentellen Küche wird zusehends größer. Kreative Geschmackskombinationen wie Schokolade mit Chili oder Garnelen mit Vanille und Zimt werden salonfähig.



WARUM LEBKUCHEN HERZ UND SEELE WÄRMT

Weihnachtsbäckerei versüßt die kalte Jahreszeit: Alleine der Duft von Kipferln und Keksen versetzt viele von uns in Weihnachtsstimmung. Das gilt insbesondere für Lebkuchen, der besonders aromatisch riecht, richtig gut schmeckt und für viel Behaglichkeit sorgt.

Lebkuchen ist eine ganz besondere Köstlichkeit – und das völlig zu Recht. Immerhin enthält das Backwerk neben kraftspendenden Zutaten wie Honig und Nüssen vor allem reichlich wertvolle Gewürze: Anis, Ingwer, Zimt, Muskat und Nelke sind nur einige davon, die in bekannten Rezepturen enthalten sind, Lebkuchen zum würzigen Aromaspiel mit Wärmewirkung machen und das Gebäck mit wohltuenden Eigenschaften aufwerten.

Genuss mit viel Wirkung

Lebkuchen bietet nicht nur eine Vielfalt an

Geschmacksvarianten, sondern weckt die Sinne und wärmt die Seele fast so gut wie ein Winterabend am Kamin – vielleicht mit ein Grund, warum die Hälfte der Österreicher*innen Lebkuchen-Gewürz unverzichtbar für Weihnachtsbäckerei finden. Schon als Einzelgewürz ist Zimt für drei Viertel der heimischen Genussmenschen der weihnachtliche Spitzenreiter – gefolgt von Bourbon-Vanille (54 %). Und dennoch: Obwohl Lebkuchen in den Geschäften oft schon im September die Adventzeit ankündigt, steht das Vanillekipferl in der Beliebtheitskala unangefochten auf Platz



eins. Die süßen Sichelmonde bleiben – vor Lebkuchen (34 %) und Linzer Gebäck (23 %) – Österreichs Lieblings-Weihnachtsgebäck (49 %). Was aber viele ganz besonders schätzen, ist der Umstand, dass klassische Lebkuchenrezepte mit Roggenmehl und Nüssen bei vollem Geschmack wenig bis gar kein Fett und jede Menge Ballaststoffe enthalten – weshalb das Süßgebäck als „gesunder“ Sattmacher unter den Weihnachtsköstlichkeiten gilt. Ein Drittel der Lebkuchenfans mögen diese pure Variante ohne jeden Schnickschnack auch am liebsten, wenngleich der „Honiglebkuchen“ mit Schokoladenglasur dann doch noch um ein paar Prozentpunkte besser ankommt (34 %).

So wird Lebkuchen schön weich

Lebkuchen sollte in einer Blechdose bei maximal 18 °C und idealerweise 75% Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Am besten eine Woche lang den Dosendeckel leicht geöffnet lassen, damit noch Luft dazu kommt. Durch das Beilegen einer Apfelscheibe oder einer gewaschenen, unbehandelten Orangenschale bleibt der Lebkuchen weich und erhält gleichzeitig ein fruchtiges Aroma. Wichtiger Hinweis: Das Obst muss alle paar Tage ausgetauscht werden, damit es nicht schimmelt.



Einfaches Lebkuchenrezept

(4 Personen)

Kotányi hat neben allen Einzelgewürzen auch zwei Gewürzmischungen im Sortiment – „Honiglebkuchen“ und „Lebkuchen nach Großmutter's Art“. Mit beiden lässt sich ganz einfach köstlicher Lebkuchen backen.

- 500 g Roggenmehl
- 125 g Kristallzucker
- 125 g Honig
- 3 Eier
- 3 TL Natron
- 2 EL Honiglebkuchen Gewürzmischung
- Etwas Milch zum Bestreichen

Und so geht's:

Mehl, Zucker, Natron und die Honiglebkuchen Gewürzmischung vermengen. Dann die Eier und Honig begeben. Mit Frischhaltefolie bedecken und eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Arbeitsfläche bemehlen und den Teig darauf etwa 1 cm dick ausrollen. Die Lebkuchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Milch bestreichen und bei 175 °C ca. 7-8 Minuten backen.



KOTÁNYI GmbH

Johann Galler Straße 11
2120 Wolkersdorf im Weinviertel
Tel. +43 2245 5300
info@kotanyi.com
www.kotanyi.com

Bildnachweise:

Cover: Ratul Ghosh, S. 2, 3: Kotányi,
S. 7: Alexander Prokopenko, Shutterstock,
S. 9, 10: Kotányi, S. 12: kuban-kuban,
S. 14: Michele Purin, Dari Lli Kelsey/Unsplash,
S.15: Weinkauf/Unsplash, S. 16: grafvision