

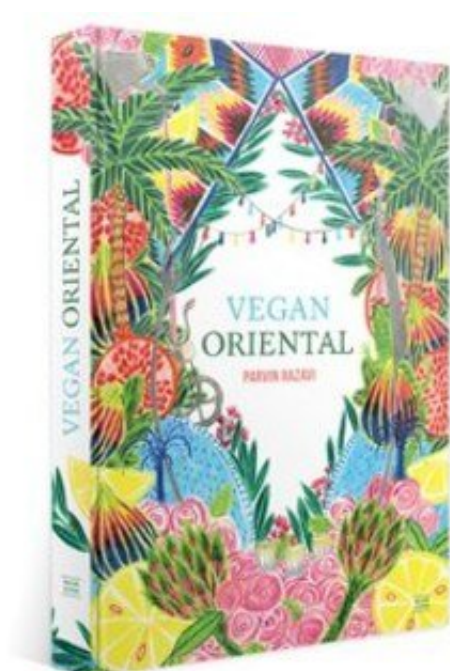
# Parvin Razavi Vegan Oriental

Leseprobe

[Vegan Oriental](#)

von [Parvin Razavi](#)

Herausgeber: Neun Zehn Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24291>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



**CUMIN – MUTTERKÜMMEL**



**BOT.:** Cuminum cyminum  
**FAM.:** Umbelliferae (Doldenblütler)  
**ARABISCH:** karmoon  
**GRIECHISCH:** kimino  
**FARSI:** zire  
**TÜRKISCH:** cemen

Eine wichtige Rolle spielt Cumin in der nordafrikanischen und orientalischen Küche. Entwickelt sein volles Aroma erst, wenn man ihn erhitzt. Cumin ist eines meiner absoluten Lieblingsgewürze und in meiner Küche kaum wegzudenken.

**FAVA BOHNE – FOUL BOHNE – DICKE BOHNE**

**BOT.:** Vicia faba  
**FAM.:** Leguminosae (Hülsenfrüchtler)  
**ARABISCH:** foul  
**GRIECHISCH:** fava  
**TÜRKISCH:** bakla

Auch ägyptische, braune Bohne oder Pferdebohne genannt. Wird nur trocken weiterverwendet. Die Farbskala reicht von beige bis lila. Die Bohnen müssen mindestens 12 Stunden eingeweicht und sehr langsam gekocht werden. Eine gute Alternative sind vorgegarte Foul Bohnen aus dem Glas oder der Dose, erhältlich in arabischen oder türkischen Geschäften.

**FENCHELSAMEN**

**BOT.:** Foeniculum vulgare  
**FAM.:** Umbelliferae (Doldenblütler)

Ein feines Gewürz mit anisartigem Aroma, das man ersatzweise für Dill nehmen kann. Passt sehr gut zu Gemüse, insbesondere Fenchel, und gibt jedem Gericht ein delikates Aroma.

**GEWÜRZNELKE**

**DILL**



**BOT.:** Anethum graveolens  
**FAM.:** Umbelliferae (Doldenblütler)  
**ARMENISCH:** samit  
**GRIECHISCH:** anitho  
**FARSI:** Shewid  
**TÜRKISCH:** dereotu

Dill kommt ursprünglich aus dem mediterranen Raum und hat ein frisch herbes Aroma. Er passt hervorragend zu Gemüse, Reis und Pickles.



**BOT.:** Syzygium aromaticum  
**FAM.:** Myrtaceae (Myrtengewächse)  
**ARABISCH:** hababan, gharanful-mesmar  
**GRIECHISCH:** gartfala  
**FARSI:** nebos  
**TÜRKISCH:** karnfil

Die getrockneten Blüten des Immergrünen Gewürznelken-Baums sind ein sehr beliebtes Gewürz in der orientalischen Küche.



Piment

**ALLSPICE – PIMENT – NEUGEWÜRZ**

**BOT.:** Pimenta officinalis  
**FAM.:** Myrtaceae (Myrtengewächse)  
**ARABISCH:** bhar hub wa na 'im, bahar  
**TÜRKISCH:** yent bahar

Obwohl Piment ein Gewürz der Neuen Welt ist, wurde es aufgrund seiner Verträglichkeit zu Gewürznelken, Zimt und Muskat in die Küche des Mittleren Ostens aufgenommen.

**BERBERITZE**

**BOT.:** Berberis  
**FAM.:** Berberidaceae  
**FARSI:** zereshk

Die Beeren werden getrocknet und finden zum Beispiel in der Persischen Küche zur Verfeinerung von Spelsen Verwendung. Der Geschmack ist fruchtig, leicht säuerlich.

**BOCKSHORNKLEE**

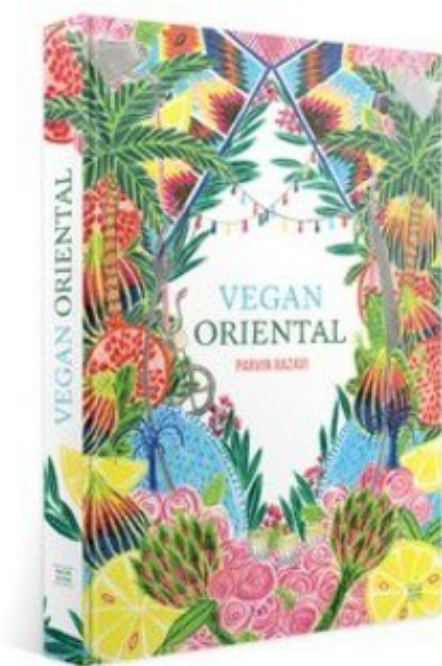
**BOT.:** Trigonella foenum-graecum  
**FAM.:** Leguminosae (Hülsenfrüchtler)  
**ARABISCH:** hulba, hülbah  
**FARSI:** shambelleh

Die frischen Blätter werden für viele persische Gerichte verwendet und sind in getrockneter Form in iranischen Geschäften erhältlich.

**BULGUR**

**ARABISCH:** burghul, bulkar  
**GRIECHISCH:**ourgour  
**TÜRKISCH:** bulgar

Geschälter Weizen, gedämpft und halbgegart, anschließend getrocknet und gemahlen. Bulgur ist fein oder grob erhältlich, hat einen leicht nussigen Geschmack und ist in der Küche des Mittleren Ostens sehr beliebt. Erhältlich in jedem Supermarkt.



Parvin Razavi

[Vegan Oriental](#)

192 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)