

Vor langen Jahren hatten wir eine Haushälterin namens Frau H., die unter anderem die tägliche Hauptmahlzeit für uns kochte. Ihre Rezeptbuch war dick, der Speiseplan vielfältig und alle Gerichte waren immer auf unbestimmte Art lecker. Zu der Zeit war ich berufsbedingt nur an den Wochenenden Familienkoch und bald sehr neidisch auf das, was uns Frau H. da mit schöner Regelmäßigkeit kredenzte. Bis ich herausfand, dass ihr Geheimnis einen Namen hatte: **Fondor**. Sie verbrauchte Unmengen von dieser Streuwürze und gab sie praktisch an alles. Aus heutiger Sicht nahezu ein Verbrechen, weil Fondor, ähnlich wie Maggi ganz erhebliche Mengen Glutamat enthält, das – in Mengen regelmäßig genossen – mit einiger Wahrscheinlichkeit unschöne Krankheiten auslöst. Heute wissen wir, dass Glutamat nicht bloß ein Geschmacksverstärker ist, sondern besonders die Wirkung der Geschmacksrichtung **umami** fördert. Und die ist verantwortlich dafür, ob wir etwas für herzhaft oder lasch halten. Jahrelang habe ich mir Gedanken darüber gemacht, wie man den Fondor-Effekt mit harmloseren Mittel erzielen kann. Und bis experimentell auf die Zitronen-Muskatnuss-Connection gestoßen.

### *Muskatnuss – kongenialer Partner der Zitrone*

Ohne lange Vorrede: Das Würzen von Sossen mit Zitronensaft, Zitronenschale und geriebener Muskatnuss macht diese in (fast) jedem Fall leckerer. Wenn man vermeidet, dass diese Gewürze „durchschmecken“. Wenige Tropfen Zitronensaft und ein wenig Muskatstaub wird nur jemand mit feinem Geschmackssinn und Kenntnis über die möglichen Zutaten erkennen. Beispiel: Helle Sossen, ob auf Basis einer Mehlschwitze (wie die Bechamel) oder als echte Sahnesossen werden mit Zitronensaft und Muskatabrieb aufgepeppt. Alles, was auf Tomatenbasis gebaut wurde, gewinnt durch dezente Muskatgaben und einem Hauch

Zitronenschalenabrieb. Bei einer Weißwein-Sahnereduktion wird ein Teil der gedachten Menge Wein durch ein paar Tropfen Zitronensaft ersetzt und mit relativ viel Muskat abgewürzt.

Aber: Muskat sollte unbedingt nur in gekochten Speisen eingesetzt werden, nicht aber in Salaten oder Kaltschalen. Dann aber auch gern in Süßspeisen: Muskat im Grießbrei oder -pudding? Himmlisch! Genauso im Teig für Nudeln, für Pizza oder Flammkuchen, aber auch im Kuchenteig, der mit Zitronenschale auch gewinnt. Dabei gilt es, sich an die Grenze heranzutasten. Wenn man beispielsweise bei selbstgemachten Nudeln die Muskatnuss herausschmeckt, dann ist was falsch gelaufen.

Ohne weiter ins Detail zu gehen, empfehle ich jedem, der gern schmackhaft kocht, mit Zitronensaft und -schale sowie Muskatnuss zu experimentieren. Ein weiterer Kandidat der diskreten Gewürze ist übrigens der Kreuzkümmel, der ähnlich wirkt, aber sehr viel schwerer zu dosieren ist.