

# DORT WO ECHTER PFEFFER WÄCHST

Eine Reise in das Herkunftsland  
des Kampot-Pfeffers

KAMBODSCHA



Foto: Shutterstock



Pfeffer ist das unscheinbarste Must have der Welt: immer da, selten hinterfragt. Zu Unrecht, zeigt unsere Reise nach Kambodscha – zu Kampot-Pfeffer, Bio-Anbau unter Klimadruck, und Menschen, für die Pfefferkörner die Welt bedeuten.

Ernte in Reih und Glied: Zwischen Schattennetzen und dichtem Grün arbeiten die Erntehelfer Korn für Korn – Handarbeit unter tropischer Sonne.



**KAMBODSCHA**  
Zwischen Touristenmagneten wie Thailand und Vietnam erlebt Kambodscha gerade ein leises Comeback. Zwischen Khmer-Küche, Märkten und Landwirtschaft wächst eine Selbstsicherheit, die aus Tradition und Gegenwart gespeist wird. Mit-tendr in ein Produkt, das wesentlicher Teil der Khmer-Identität ist: der Kampot-Pfeffer.

Die Flugbegleiterin reicht mir das mondformige Tablett mit einer lauwarmen Mahlzeit, inkludiert in daumengroßen Papiertütchen: Salz und Pfeffer. Die unabdingbare Menage aus einem Mineral und einem Gewürz, das seit seiner ersten Erwähnung bei Hippokrates einst den Handel zwischen Asien und Europa dominierte. Heute ist Pfeffer Bestandteil fast jeder Landesküche und gleichzeitig ein Produkt, das kaum Beachtung findet. Pfeffer ist eine Selbstverständlichkeit. Er darf nicht fehlen, und doch fristet er im Gewürzregal ein recht stilles Dasein – kaum jemand fragt sich, woher er eigentlich kommt, oder ob es einen Unterschied macht, woher er kommt.

Die Gelegenheit, genau das herauszufinden, bietet der Gewürzhersteller HELA in Form einer Seminarreise nach Kambodscha. Mit dabei ist Spitzenkoch und Autor Heiko Antoniewicz, der als führender Gewürzexperte gilt – „Aromapapst“ wurde er einmal im Privatfernsehen genannt. Wir landen am frisch eröffneten Techo International Airport, einem lichtdurchfluteten, wohlriechenden Tempel moderner Architektur. Ein paar Minuten später: Kulturschock. Überladene Tuk-Tuks, die sich ohne Rücksicht auf Verkehrsregeln zwischen Lastwagen und Fußgängern durchschlängeln, trockene Hitze, spontane Brände am Straßenrand. Und ein weiterer Schock, eine Beichte vom Aromapapst: „Bis vor drei Jahren hatte ich mich geweigert, in meiner Küche Pfeffer als Einzelgewürz zu verwenden.“ Erst nach seiner ersten Scouting-Tour nach Kambodscha habe sich

seine Einstellung geändert. „Dort habe ich Qualitäten kennengelernt, die ich großartig finde.“

Kampot-Pfeffer, benannt nach der Region Kampot im Süden des Landes, ist seit 2016 eine geschützte geografische Angabe und unterliegt strengen Herstellungsaufgaben. Die ursprünglich aus Indien stammende Pflanze hat in Südostasien jahrhundertalte Anbautradition. Eine Tradition, die den Kambodschanern in den 1970er-Jahren durch die Terrorherrschaft der Roten Khmer beinahe verlorengegangen wäre. Etwa ein Viertel der Bevölkerung wurde ermordet, die intellektuelle Elite so gut wie eliminiert und Pfefferplantagen wurden fast vollständig vom Reisanbau verdrängt. Und ausgerechnet an dieser Kletterpflanze zieht sich Kambodscha kulturell wieder hoch: Pfefferpflanzen prägen die Landschaft und ihre Früchte sind zurück auf den Tellern. Kampot-Pfeffer ist ein Teil der nationalen Identität, als Zutat für Gerichte wie Beef Lok Lak (das sich durch das heimische Gewürz vom vietnamesischen Lúe Lúe unterscheidet) – und auch als überlebenswichtiges Exportgut. Der hochwertigste Kampot-Pfeffer entsteht in Handarbeit: Eine Ähre nach der anderen wird behutsam von den bis zu vier Meter hohen Kletterpflanzen gepflückt; nach der Trocknung sortieren Arbeiterinnen mit Pinzetten defekte Körner aus, sodass nur die besten übrig bleiben. „Wir könnten auch Maschinen einsetzen, aber es ist uns wichtig, den Menschen in der Umgebung fair bezahlte Arbeitsplätze zu bieten“, >>



## SCHWARZER PFEFFER

Der Klassiker, der in jeder Salz-Pfeffer-Menage zu finden ist. Durch sorgfältige Trocknung bekommen unreife Pfefferbeeren ihre charakteristische dunkle Färbung und runzlige Haut.



## WEISSER PFEFFER

Lässt man die Beeren vollständig reifen, werden sie orange-rot. Bei weißem Pfeffer handelt es sich um den geschälten Steinkern dieser Früchte. Perfekt, um hellen Saucen oder hellem Fleisch einen kleinen Schärfe-Kick zu geben.



## GRÜNER PFEFFER

Grüner Pfeffer ist im Prinzip der Schwarze Pfeffer vor der Trocknung. Sein milder und fruchtiger Geschmack verflicht nach wenigen Tagen, weshalb er für den Export salzfermentiert oder eingelegt wird. Er wird meist im Ganzen für Pfeffersaucen oder Currys verwendet.



In Europa wurde der Lange Pfeffer schon vor seinem kugelförmigen Genossen verwendet. Heute ist er eher ein Geheimitipp für Gewürz-Nerds. Frisch vom Strauch schmeckt er überraschend süß, aber gleichzeitig auch deutlich schärfer als Schwarzer Pfeffer.



## LANGER PFEFFER

Echter Pfeffer wächst am Pfefferstrauch (*Piper nigrum*), der zu den Pfeffergewächsen (*Piperaceae*) gehört. Je nach Erntezeitpunkt und Verarbeitung landet er in unterschiedlichen Farben in unseren Regalen. „Kampot-Pfeffer“, „Tellicherry-Pfeffer“ oder „Sarawak-Pfeffer“ sind besondere Herkunfts- oder Qualitätsbezeichnungen für Echten Pfeffer. In der Gattung *Piper* gibt es noch weitere Arten wie den Langpfeffer. Und dann gibt es noch Gewürze, die zwar Pfeffer im Namen tragen, mit *Piper nigrum* aber botanisch gesehen nichts zu tun haben.



## ROSA PFEFFER- BEEREN

Was gerne seinen Weg in „Bunte Pfeffermischungen“ findet, ist meist kein Roter Pfeffer, sondern die Frucht einer Pflanze, die zu den Sumachgewächsen gehört – wie der Cashewbaum. Rosa Pfefferbeeren sind würzig und pikant, aber weniger scharf als echter Pfeffer.



## ROTER PFEFFER

Der heimliche König unter den Pfeffersorten: Fruchtige Süße, Noten von Pfefferminz und Zitrus sowie eine lang anhaltende, mäßige Schärfe machen das Geschmacksprofil von Pfeffer aus, wenn er nach voller Reifung geerntet wurde. Weil der perfekte Erntezeitpunkt abgewartet werden muss, ist Roter Pfeffer seltener und wertvoller als andere Sorten.



## SZECHUAN- PFEFFER

Auch der Szechanpfeffer ist nicht mit *Piper nigrum* verwandt, sondern kommt aus der Familie der Rautengewächse und wird bei uns auch Anispfeffer genannt. Charakteristisch ist das leichte Taubheitsgefühl, das er am Gaumen auslöst.



Mehr Transparenz geht nicht: Der norddeutsche Gewürzhersteller HELA reiste 2026 zum dritten Mal mit Interessierten zum Ursprungsland seiner Chamkar-Gewürze.

erklärt Guy Porré, der 2013 gemeinsam mit seiner Frau Nathalie Chaboche „La Plantation“ gegründet hat. Das Paar aus Frankreich kommt eigentlich aus einer ganz anderen Branche. Nach einer erfolgreichen Karriere in der Softwareindustrie gingen die beiden auf Reisen und blieben in Kambodscha hängen. Sie fanden ein vollkommen verwildertes Grundstück und beschlossen, hier Schritt für Schritt eine Gewürzfarm aufzubauen, die heute 40 Länder der Welt beliefert – auch Deutschland, durch die Marke „Chamkar by HELA“. Und mehr als das: La Plantation ist in erster Linie ein Sozialprojekt, von dem viele profitieren. „Am Ende ist der Social Impact eines Unternehmens entscheidend“, lautet Porrés Grundsatz. Auf dem Gelände arbeiten rund 150 Menschen, sagt er, und dazu kommt ein Netzwerk von gut 100 Partnerfarmen, die exklusiv für die Marke produzieren. Das Projekt zieht Touristen an, die mit Touren, Kochkursen und Pfefferverkostungen über die Vielfalt des Pfeffers aufgeklärt werden. Und um die Renaissance des Kampot-Pfeffers noch weiter voranzutreiben, wird in Produktinnovationen investiert. Das zeigt sich besonders deutlich beim grünen

Pfeffer, der nach der Ernte nur für wenige Tage frisch ist. Damit er seinem Geschmack treu bleibt und die knackige Textur behält, noch besser als bei der in Salzlake eingelegten Variante, werden die ganzen Körner gesalzen und „fresh fermented“. Entwickelt worden sei das Verfahren in Zusammenarbeit mit einem Team deutscher Wissenschaftler, sagt.

Außerdem fließt bares Geld direkt in eine öffentliche Schule in der Nähe, die dadurch ihre Lehrer ausreichend bezahlen kann und derzeit 110 Kindern verbesserte Bildungschancen ermöglicht. Die besten unter ihnen erhalten darüber hinaus finanzielle Unterstützung bis zum Universitätsabschluss. Worin sich La Plantation von den meisten anderen NGOs unterscheidet, erklärt Porré: „Wir sind nicht Eigentümer der Schule und haben nicht den Anspruch, das Schulsystem zu verändern – wir möchten einfach helfen, so viel wir können.“ Sprich: Wie viel Hilfe zur Verfügung gestellt werden kann, hängt direkt mit dem Ertrag der Plantage zusammen. Unter diesem Gesichtspunkt ist bemerkenswert, dass sich das Projekt selbst einen großen Stein in den >>

La Plantation ist in erster Linie ein Sozialprojekt, von dem viele profitieren. „Am Ende ist der Social Impact eines Unternehmens entscheidend“, sagt Guy Porré klipp und klar.



Fotos: HELA

Nachdem Kambodschas Pfefferindustrie in den 1970er-Jahren beinahe ausgelöscht wurde, erlebt der Kampot-Pfeffer heute sein großes Revival. Laut der Kampot Pepper Promotion Association (KPPA) wurden seit 2020 wieder mehr als 100 Tonnen pro Jahr produziert. Ein Trend, der durch den Klimawandel erneut in Gefahr ist.



- 1 Schulbeginn nahe Kampot: Kinder in Uniform, mitgetragen auch von Pfeffererlösen aus Deutschland
- 2 Fairtrade-zertifizierte Organisationen stellen sicher, dass die Bauernfamilien nicht leer ausgehen
- 3 Pinzette statt Maschine, jedes Korn geht durch Hände. Auch beim roten Langpfeffer
- 4 Unter Schattennetzen wird Ähre für Ähre gepflückt – je nach Reifegrad für unterschiedliche Endprodukte.

# „KOCHEN IST UNSER ,HOOK', ABER ES GEHT UM VIEL MEHR“

Chef Nak will in ihren Kochkursen nicht nur Rezepte vermitteln, sondern Menschen die Kultur ihres Landes näherbringen.



Chef Nak und ihr Ehemann Chhuon Sarin erbauten das Culinary Arts Center, um die Kulinarik des Landes weiterzutragen.

Weg legt: die Verpflichtung zum biologischen Anbau. Während der Klimawandel den ohnehin empfindlichen Pfefferpflanzen zu Leibe rückt, sind sie auch ein gefundenes Fressen für Schädlinge. „Es wäre eine einfache Abkürzung, chemische Pestizide und Dünger zu verwenden“, gibt Porré zu. „Es würde auch unsere Erträge erhöhen. Vom wirtschaftlichen Standpunkt aus war es eine schwierige Entscheidung, darauf zu verzichten. Aber wir haben uns eben darauf festgelegt.“ Hinzu kommen spezielle Vorschriften für Kampot-Pfeffer, die neben der Herkunft auch die Arbeitsweise festlegen. Gedüngt wird mit natürlichen Stoffen, etwa mit nährstoffreichem Fledermauskot, der von den Bauern gesammelt wird. Dass La Plantation dabei überhaupt so stabil wirkt, liegt auch an einem zweiten Gedanken: nicht alles auf eine Karte setzen. Kampot-Pfeffer bleibt das Herzstück, aber daneben wachsen Langpfeffer, Kurkuma, Kaffirlimetten, Thai-Basilikum und Zimt – Diversifizierung als Überlebensstrategie.

Und dann ist da Chef Nak. Sie zeigt uns, wie Pfeffer in der traditionellen Khmer-Küche eingesetzt wird. Dass diese Rezepte bis heute überlebt haben, ist gar nicht so selbstverständlich. Chef Nak war jahrelang durch das Land gereist, um sie zu sammeln und heute durch Kochkurse und Bücher weiterzutragen. Mit ihrem Mann hat sie, wie sie sagt, „alles stehen und liegen gelassen“, um das Culinary Arts Center aufzubauen. Ein großes Holzgebäude, zusammengesetzt aus dem Holz von sieben verschiedenen Häusern. Dreieinhalb Jahre dauerten Planung und Bau. Alles im Dienst ihrer Mission: Kunsthandwerk und Kulinarik eines Landes wiederzubeleben, dem beides einmal beinahe abhanden gekommen wäre. Essen ist für sie nicht nur Nahrungsaufnahme – es ist ein Ausdruck von Identität, Erinnerung und Heilung. All das spiegelt sich in den Zutaten wider, die je nach Rezept im Mörser landen: die berühmte Fischpaste Prahok, frischer Palmzucker, Galgant und Kaffirlimette, Kurkuma und Chilis. Und natürlich am Beispiel des Pfeffers.

Text: Niko Zoltan