

Zimt

Nicht nur zur Weihnachtszeit ein Genuss:

Zimt – aber echt muss er sein!

Der Duft von Zimt weckt bei den einen weihnachtliche Gefühle. Erinnerungen an frühere Zeiten kommen hoch: an das Plätzchen-Backen im Advent, an die kindliche Vorfreude auf das Fest der Feste. Für andere wiederum ist Zimt das ganze Jahr über hochaktuell: Insbesondere die Bewohner des Bergischen Lands denken da sofort an die berühmten Bergischen Waffeln mit Milchreis, Zucker und Zimt, die jede Kaffeetafel zum Hochgenuss machen.

Und nicht nur das: Avancierte das exotische Gewürz doch erst in den letzten Jahren zum Superstar unter den Gewürzen. Kein Sternekoch, der seinen Rotkohl nicht damit verfeinerte. Diabetikern wurden zuweilen hochkonzentrierte Zimtkapseln empfohlen. Und gegen Menstruationsbeschwerden versuchte „Frau“ es eigentlich schon immer (oder immer öfter) mit Zimttropfen.

Doch dann, vor einigen Jahren, geriet Zimt ein wenig in Verruf. Die Gazetten überschlugen sich geradezu mit Warnungen vor seinem übermäßigen Verzehr. Der Grund: Die preiswerte Zimt-Variante – also der Cassia-Zimt – enthält viel Cumarin. Und ein zu hoher Cumarin-Genuss kann tatsächlich Kopfschmerzen, Schwindel, Leberschäden und andere Erkrankungen verursachen. Beim Waldmeister zum Beispiel ist das schon lange bekannt. Deshalb weiß fast jeder: Waldmeister-Tee oder Maibowle sollte man nur in Maßen genießen. Ähnlich sieht es bei Produkten mit Cassia-Zimt aus. Das Problem: Die Zutatenliste von industriell gefertigten Zimt-Plätzchen beispielsweise lässt in der Regel nicht erkennen, welche Art von Zimt verarbeitet wurde. Hier schadet es deshalb auf keinen Fall, die Empfehlung des Bundesinstituts für

Risikobewertung zu beherzigen: Danach sollen Kinder höchstens 4 und Erwachsene höchstens 8 Zimtsterne (à 5,6 Gramm) pro Tag verzehren. Weniger wäre nach Ansicht einiger Experten noch besser...

Etwas anders beim echten Zimt oder Ceylon-Zimt. So wird die Innenrinde des in Sri Lanka heimischen Zimtbaums genannt. Ceylon-Zimt enthält – soweit bisher bekannt – nur wenig Cumarin und dafür viele gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe. Nicht umsonst setzt man ihn seit Jahrhunderten zu Würz- und Heilzwecken ein. Leider ist dieser echte Zimt teurer als Cassia-Zimt und wird daher in der Lebensmittel-Industrie seltener verwendet. Doch der Preis hat seinen Grund: Denn die Gewinnung von echtem Zimt ist aufwendig. Nur alle 2 Jahre kann man von den Bäumen Schösslinge schneiden. Diese werden von ihrer Rinde befreit. Und nach Ablösen der äußeren Schichten wird die übrig gebliebene Innenrinde getrocknet und in Streifen geschnitten. So entstehen die gelbbraunen Zimtstangen mit ihrem unverwechselbar süßen und leicht »brennenden« Geschmack.

Also: Zimt muss nicht tabu sein. (Übrigens gibt es sogar Zimtkapseln ohne Cumarin!) Bei unbekannter Herkunft sollten Sie ihn aber nur in Maßen genießen! Und wenn möglich, entscheiden Sie sich für den echten, den Ceylon-Zimt. Denn für Zimt gilt die gleiche Regel wie für viele andere Gewürze bzw. Würzstoffe: In normalen Mengen wirken sie oft heilsam, in größeren können sie Ihrer Gesundheit schaden. Denken Sie nur an die Folgen von übermäßigem Zucker- oder Salzverzehr. Und 2 ganze Muskatnüsse beispielsweise können sogar tödlich wirken! Aber würden Sie deshalb auf ein wenig frisch geriebene Muskatnuss in Ihrem Kartoffelpüree verzichten?

Quelle: Sigrid E. Günther; Autorin der beiden Gesundheitsratgeber

“ Gesund durch Rot-Gelb-Grün. Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter“
(Verlag Ennsthaler, 2003)

und

“ Heilsteine – 125 Steine für Ihr Wohlbefinden“ (Blv Buchverlag, 2006) – ein Buch über Edelsteine und Edelmetalle sowie ihre heilsame Von-außen-nach-innen-Wirkung.

Und was Sie noch über Zimt wissen sollten

Am besten geeignet zu Süßgerichten wie zum Beispiel Bowle, Grieskoch und Glühwein, aber ebenso auch zu Speisen wie Wild- und Sauerbraten.

Zimt zählt zu den ältesten Gerichten der Welt, sein Geruch ist aromatisch kräftig und sein Geschmack ist süßlich, leicht brennend. Zimt eignet sich unter anderem auch für Backwaren. Er fördert die Fettverdauung und hat durchblutungsfördernde Eigenschaften. In China wurde bereits 3000 v. Ch. mit Zimt gewürzt. 1502 wurde Zimt dann erstmals nach Europa importiert. Ein Portugiese brachte es von der Insel Ceylon, heute besser bekannt als Sri Lanka, mit hierher. Von da an galt Zimt lange Zeit als kostbar und teuer.

Zimt wird vom Ceylon-Zimtbaum gewonnen. Aus dem Innenteil der Rinde wird das bei uns verwendete Zimtpulver hergestellt. Wenn man diesen Innenteil nicht pulverisiert, erhält man Zimtstangen, die häufig für Gebäck oder Liköre verwendet werden. Aus dem Abfall der Rinde wird das Zimtöl gewonnen, welches für vielfältige Zwecke, z.B. in Parfüm oder als Aromastoff, verwendet wird.

Zimt hat einen gut erkennbaren, charakteristischen Geschmack, der in Deutschland hauptsächlich beim Backen in der Weihnachtszeit beliebt ist. Hierzulande wird Zimtduft häufig mit Weihnachtsstimmung in Verbindung gebracht, auch im Glühwein ist Zimt enthalten. Aber auch in der chinesischen, vietnamesischen und ganz besonders der indischen Küche kommt Zimt vermehrt in den Hauptgerichten zum Einsatz, z.B. in aromatischen Curries.