

Zimt, ein wichtiges Weihnachtsgewürz

Was wären die Feste ohne die Düfte, die verheissungsvoll durch Küche und Haus ziehen und den Festtagsschmaus ankündigen. Anis, Nelken, Kardamom, Sternanis, Zimt, Piment, Koriander, Muskatnuss, Ingwer, Orangen und Zitronen sind die Gewürze von Lebkuchen und Leckerli und mancherlei anderem leckeren weihnachtlichen Backwerk.

Zwei Arten

Zimt ist eines der ältesten Gewürze und wurde schon vor über 2000 v.Chr. verwendet. Zimt wurde in China aber auch in der ägyptischen Kultur als Räuchermittel und Gewürz eingesetzt. Der Zimtbaum, dessen Rinde als «Zimt» in den Handel kommt, stammt ursprünglich aus Ostasien. Weltweit sind heute China, Sri Lanka und Indonesien die Hauptproduzenten von Zimt. Zimt wird im Handel gemahlen oder als Rolle angeboten, dabei gibt es zwei Arten von Zimt, den «Ceylon Zimt» und den «Kassia Zimt».

Würziger Teepunsch (alkoholfrei):

1 Liter Wasser
1 Stange Ceylon Zimt
Saft und abgeriebene Schale einer Biozitrone
4 ganze Nelken
4 Kardamom Körner
5 Pfefferkörner
1 Haselnussgrosses Stück Ingwer
½ TL Anis, ganz, ½ TL Fenchel, ganz

Zubereitung:

Zitrone abreiben, Saft pressen, alle Gewürze in eine Teekanne geben, mit kochendem Wasser übergiessen, ca. 5–10 Minuten ziehen lassen, Zitronensaft zugeben, nach Belieben mit Honig abschmecken.



Gesundheitliche Wirkungen

Cumarin ist vor allem in den billigeren «Kassia Zimtsorten» enthalten, Ceylon Zimt hingegen enthält kaum Cumarin. Werden kurzfristig hohe Mengen an Cumarin aufgenommen, kann dies bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen verursachen. Langfristig kann eine hohe Cumarinzufuhr zu Leberschäden führen. Es wird daher empfohlen, den Ceylon Zimt vorzuziehen. In den letzten Jahren wurde immer wieder über scheinbare Blutzucker senkende Eigenschaften des Zimts berichtet. Der wissenschaftliche Nachweis konnte dazu bislang aber nicht überzeugend erbracht werden.

Vielseitiges Gewürz

Zimt enthält das wertvolle Zimtöl, welches für den typischen Geruch und Geschmack verantwortlich ist. Während in der Indischen Küche Zimt auch für scharfe Fleischwaren- und Fleischgerichte verwendet wird, spielt er bei uns hauptsächlich in Süssspeisen, Gebäcken, Heissgetränken eine Rolle. Zimt hat bei uns in der Weihnachtszeit einen herausragenden Platz, hier wird es vor allem in Glühwein, Punsch, Teemischungen, Lebkuchen, Basler Leckerli verwendet.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil