

Zimt (*Cinnamomum verum*)



Gerade zur Weihnachtszeit riecht man ihn überall: Zimt. Sei es in Lebkuchen, Plätzchen oder Punsch – Weihnachten ohne dieses Gewürz wäre hierzulande undenkbar. Dabei ist Zimt nicht gleich Zimt: etwa 250 verschiedene Arten umfasst diese Gattung, die der Familie der *Lauraceae* (Lorbeergewächse) angehört [1]. In Europa verwendet man vor allem den fein-aromatischen Ceylon-Zimt (*Cinnamomum zeylanicum*) aus Sri Lanka und den etwas herberen Cassia-Zimt (*Cinnamomum cassia*) aus China [2].

Ob als gemahlenes Zimtpulver oder als ganze Zimtstange, der Ursprung dieses Gewürzes ist immer die dünne Schicht unter der Rinde des Zimtbaumes. Diese Schicht wird beim Ernten „geschält“, in mehreren Lagen zusammengerollt und getrocknet. Hieraus ergibt sich auch ein Haupt-Unterscheidungsmerkmal zwischen dem teureren Ceylon- und dem Cassia-Zimt: die Schichten des sogenannten „echten“ Zimts sind in dünnen Lagen gerollt, ähnlich wie bei einer Zigarre. Der Cassia-Zimt hingegen wird aus einer dickeren Rindenschicht gewonnen.

Gesundheit und Ernährung

In der Naturheilkunde findet die Zimtrinde traditionell Anwendung bei Entzündungen und Magenerkrankungen. Auch bei Übelkeit, Erkältung und Durchfällen vertraut man seit jeher auf die Heilkraft der Pflanze [1]. Laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) besitzt Zimt eine lindernde Wirkung bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen

und kann somit den „Charakter eines Arzneimittels“ für sich beanspruchen[3].

Pharmakologische Studien über die Wirkung der ätherischen Öle des Zimts, vornehmlich des Zimtaldehyds, wiesen auf eine pilzhemmende und antivirale sowie eine Cholesterin- und Blutfett-sinkende Wirkung hin [1]. Allerdings kann Zimtaldehyd laut BfArM auch Hautreizungen hervorrufen [4]

Neueste Studien legen zudem nahe, dass die Inhaltsstoffe des Zimts die Aufnahme des Blutzuckers erhöhen könnten [5]. Diese Eigenschaft wäre vor allem für Typ-II-Diabetiker von Interesse, allerdings sind die Ergebnisse noch mit Vorsicht zu betrachten. Bedenken bestehen vor allem hinsichtlich möglicher toxischer Wirkungen bei einer langfristigen Einnahme erhöhter Mengen an Zimt. Für einen Erwachsenen ist eine tägliche Aufnahme von über 2 g Cassia-Zimt pro Tag laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nicht zu empfehlen. Grund für die Sorge ist der aromatische sekundäre Pflanzenstoff Cumarin, der bei empfindlichen Menschen in erhöhter Dosis unter anderem zu Leberschäden führen kann. Zimt-Liebhaber sollten folglich den cumarinärmeren Ceylon-Zimt bevorzugen. Die Vermutung, dass ein erhöhter Konsum von Cumarin zu Leber- und Nieren-Tumoren führen kann, wurde hingegen durch wissenschaftliche Untersuchungen bisher nicht belegt[3] [6].

In der Küche

Die Anwendungsmöglichkeiten von Zimt sind in der Küche genauso vielfältig wie in der Medizin. Wir verwenden das Gewürz gern für süße Speisen wie Milchreis, Fruchtkompott oder Kuchen und Soufflés. Auch Glühwein oder Fruchtsäfte kommen durch die Zugabe von etwas Zimt zu einem volleren Aroma. Der angenehm-aromatische bis brennend-würzige Charakter der Zimtrinde passt jedoch genauso gut zu herzhaften Gerichten mit Cayenne-Pfeffer und Chili, die das scharfe Aroma des Zimts unterstreichen. Weniger gut harmonisiert der Zimt mit Kräutern wie Basilikum oder Salbei.

Zur besseren Haltbarkeit empfiehlt es sich, Zimt in Form von Stangen zu kaufen, denn diese halten sich bis zu 4 Jahre lang, ohne an Geschmack und Geruch zu verlieren. In gemahlenem Zustand sollte Zimt kühl, trocken und möglichst lichtgeschützt aufbewahrt werden. Am besten eignet sich hierfür eine Gewürzdose mit luftdichtem Verschluss, so behält er zumindest einige Monate sein Aroma [7].

Überzeugen Sie sich von der Vielfältigkeit des Zimts bei unseren Blog-Rezepten:

Klassisch-süß:

- [Zimt-Grießknödel mit karamellisierter Birne](#) von Herbert Hintner
- [Zwetschkuchen](#) von Hans Haas

Oder herzhaft:

- [Wildhasenkeule in Balsamico](#) von Thierry Thirvaudey

Quellen:

[1] Y. Shen und e. al., „Beneficial Effects of Cinnamon on the Metabolic Syndrome, Inflammation, and Pain, and Mechanisms Underlying These Effects – A Review,“ J Tradit Complement Med., Bd. 2, Nr. 1, pp. 27-32, Jan-Mar 2012.

[2] AID-Infodienst, [Online].

[3] H. P. T. Ammon, „Zimt: Als Nahrungsergänzung nicht für Diabetiker geeignet,“ DtschArztebl, Nr. 105, pp. 51-52, 2008.

[4] „Besonderheitenliste des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)/ / Version 1-10,“ März 2013. [Online]. Available: http://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/BSHL_Version1_10_14032013.pdf?__blob=publicationFile&v=1.

[5] P. A. Davis und W. Yokoyama, „Cinnamon Intake Lowers Fasting Blood Glucose: Meta-Analysis,“ Journal of medicinal food, Bd. 14, Nr. 9, pp. 884-9, april 2011.

[6] Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), „<http://www.bfr.bund.de/cm/343/neue-erkenntnisse-zu-cumarin-in-zimt.pdf>,“ 27 Sept. 2012. [Online].