

## Zimt – Würze des Lebens

Zimt spielt gerade in der Advents- und Weihnachtszeit in vielen Haushalten eine große Rolle. Als eines der ältesten Gewürze überhaupt war es schon im alten China, in Indien, und in Ägypten beliebt. Zimt hatte zunächst mehr Bedeutung als Räuchermittel, bei der Einbalsamierung und in der Medizin, bevor es dann im Mittelalter zu einem begehrten und teuren Gewürz wurde. Welche Bedeutung Zimt heutzutage hat, weiß Nathalie Galan Medina von der AOK in Nürnberg.

### Die unterschiedlichen Zimtarten

„Man unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Sorten: Dem Ceylon Zimt aus Sri Lanka und dem Cassia Zimt aus China,“ erklärt Nathalie Galan Medina. Der Ceylon Zimt ist duftiger und süßer, Cassia Zimt hat dagegen einen eher kräftigen und schärferen Geschmack. Und: der chinesische Zimt oder auch Cassia Zimt genannt, enthält sehr viel mehr Cumarin als der Ceylon Zimt. Cumarin ist ein Aroma- und Duftstoff, der auf Dauer leberschädigend wirken kann. Der Tipp von Nathalie Galan Medina: „Im Handel besteht keine Pflicht zur Kennzeichnung der Zimtsorte. Da Ceylon-Zimt jedoch teurer ist als Cassia, wird er in der Regel auch als solcher gekennzeichnet.“ Wer gern und viel Zimtpulver in der Küche benutzt, sollte daher zum teureren Ceylon-Zimt greifen.

### Die Wirkung von Zimt

Zimt enthält viel Zimtaldehyd – je nach Sorte etwa 85 bis 90 Prozent. Dieses ätherische Öl ist der Grund für den intensiven Geruch und Geschmack des Gewürzes. Doch es kann noch mehr: Isoliertes Zimtaldehyd hemmt nachweislich das Wachstum von einigen Bakterienarten, Schimmel- und Hefepilzen sowie die Toxinproduktion einiger Mikroorganismen. Weitere Inhaltsstoffe von Zimt sollen antioxidativ, entzündungshemmend, krebshemmend, antidiabetisch und insektizid wirken. „Kein Wunder also, dass es ein traditionelles Hausmittel bei Blutungen, Zahnproblemen, Mundgeruch und Verdauungsproblemen ist“, sagt Nathalie Galan Medina.

40

## Das Aroma von Zimt

„Seinen einmaligen Duft verdankt der Zimt hauptsächlich drei Aromastoffen beziehungsweise ätherischen Ölen: dem Zimtaldehyd, dem Eugenol (das auch den Gewürznelken ihren unverwechselbaren Duft verleiht) und dem Cumarin (das auch im Waldmeister vorkommt).“ weiß Nathalie Galan Medina. Und nur bei Stangenzimt kann man den Qualitätsunterschied auch optisch erkennen: Beim Ceylon-Zimt wird die Zimtrinde von den dünneren Zweigen abgeschält, vom Kork und den darunterliegenden Schichten befreit und um Rundhölzer gelegt. Sechs bis zehn Stück der feinen Lagen werden dann ineinandergesteckt und getrocknet. „Je dünner die Rindenstücke sind, desto feiner ist das Aroma, das die Stange später abgibt und desto teurer ist sie auch“, erklärt Nathalie Galan Medina. Die Cassia-Zimtrinde ist dagegen dicker und unregelmäßiger, da die Korksicht nur grob abgeschabt wird. Die Zimtstange besteht deshalb nur aus einer einzigen dicken, gerollten Rindenschicht. Erst einmal gemahlen, kann man die einzelnen Zimtsorten jedoch kaum noch unterscheiden.