



© Eva Gruendemann / 123rf.com

Die Welt des Geschmacks

Sie können die **Gesundheit** positiv beeinflussen und sind daher Bestandteil der Phytotherapie. Verwendet werden die Samen, Früchte, Blüten, Blätter, Wurzeln und Rinden von Pflanzen.

Schon immer spielten Gewürze eine wichtige Rolle. Die begehrten Geschmacksspender zählen zu den ältesten Handelsgütern und verursachten sogar grausame Kriege. Obendrein führten sie zur Entdeckung Amerikas, denn Christoph Kolumbus war eigentlich auf der Suche nach Ge-

würzinseln, als er den Kontinent fand. Zunächst wurden überwiegend arabische Händler mit diesen Pflanzenteilen reich. Jahrhundertlang hatten sie das Monopol. Erst in der frühen Neuzeit handelten dann auch die Europäer mit diesen edlen Lebensmitteln. Gewürze waren damals gefragt, extrem wertvoll und galten

als Statussymbol. Wer sie bezahlen konnte, dokumentierte seinen Wohlstand durch den Konsum der Luxuswaren. Heutzutage sind in den Industrienationen fast alle dieser geschmacksverbessernden Beigaben im Handel erhältlich. Wir stellen Ihnen nachfolgend typische Gewürze aus der Apotheke vor. ►

► Arabisches Kaffeegewürz

Der grüne Kardamom (*Elettaria cardamomum*) ist eines der bedeutsamsten und kostbarsten Gewürze der Welt. Er gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Die mehrjährige Staude kann bis zu drei Meter hoch werden. Optimal gedeiht sie im feucht-warmen Klima. Die grünen Kapseln wachsen an kriechenden Stielen. Erst beim Trocknungsvorgang entwickeln sie ihren charakteristischen Geruch. Erntet man sie nicht zum richtigen Zeitpunkt, haben sie eine hellgrüne bis weiße oder rötliche Farbe und sind weniger aromatisch. Das Gewürz ist als Samen in der Kapsel, getrocknete Frucht oder als Pulver im Handel.



Die Samen enthalten ätherisches Öl. Hauptbestandteile sind 1, 8-Cineol, Terpinylacetat und Terpineol. Kapseln und Samen sollten lichtgeschützt, kühl und trocken gelagert werden. Kardamom besitzt ein muskatartiges, würziges Aroma, das im gemahlenen Zustand relativ schnell verloren geht. Daher werden in der Regel die ganzen Kapseln gehandelt. In Indien ist Kardamom aufgrund seiner verdauungsfördernden Wirkung sowie wegen seines angenehmen Geruchs weit verbreitet. Bedeutung hat er beim Würzen von Süßem und Pikantem. Auch Tee wird hier mit Kardamom aromatisiert. In den arabischen Ländern findet Kardamom als Kaffeegewürz Verwendung. Man brüht ihn in gemahlener Form mit Kaffeepulver auf. Neben dem verdauungsfördernden Effekt

löst das Gewürz Krämpfe und fest sitzenden Schleim in den Bronchien. In Kombination mit Kümmel und Fenchel kann es als Tee mit karminativer Wirkung eingesetzt werden. Bei uns gebraucht man Kardamom vor allem für Lebkuchen und Weihnachtsgebäck. In Skandinavien gibt die Substanz Likör und sogar Wurst den besonderen Reiz.

Klassiker zu Weihnachten

Zimt ist eines der weltweit wichtigsten Gewürze. Der Echte Zimtbaum oder Ceylon-Zimtbaum wächst am besten im feucht-warmen Klima. Der immergrüne Baum wird zwischen 6 und 12 Meter hoch und trägt bis zu 20 Zentimeter lange Blätter. Verwendung findet die Zimtrinde. Dabei handelt es sich um die von Außenrinde und äußerem Kork befreite, getrocknete Rinde von dünnen Zweigen. Zimtöl wird aus kleineren Ästen und Blättern gewonnen. Vermutlich wurde Zimt schon vor 5000 Jahren in China verwertet. Etwa 1498 entdeckte der portugiesische Seefahrer Vasco da Gama auf der Insel Ceylon (heute Sri Lanka) den Zimt und brachte ihn nach Europa. Noch immer gehört Sri Lanka zu den wichtigsten Anbaugebieten für Ceylonzimt. Besonders in der Weihnachtszeit – ob im Glühwein oder als Bestandteil von Weihnachtsplätzchen – ist Zimt hier zu Lande im Gebrauch.



Man unterscheidet zwei Arten: Kassia-Zimt (*Cinnamomum aromaticum*) und Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum* oder *Cinnamomum ceylanicum*). Sie gehören der Familie der Lorbeer gewächse (Lauraceae) an. Ceylon-Zimt stammt aus Sri Lanka, während der Kassia-Zimt aus China,

KASSIA-ZIMT MASSVOLL VERZEHREN

Cumarin kann bereits in geringen Mengen Kopfschmerzen, Leberschäden und -entzündungen hervorrufen. In Fertigprodukten wird in der Regel der billige China-Zimt verarbeitet. Dem Argument, Cumarin aus Zimt sei im Verhältnis zu isoliertem Zimt nur schlecht bioverfügbar, steht nun eine Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) entgegen. Dabei wurde beim Menschen gezeigt, dass Cumarin, welches sich in der Pflanzenmatrix des Zimts befindet, ähnlich gut vom Organismus aufgenommen wird wie isoliertes Cumarin. Das BfR empfiehlt daher, Kassia-Zimt nur eingeschränkt zu verzehren. Personen, die Zimt häufig als Gewürz einsetzen, sollten auf Ceylon-Zimt zurückgreifen.

Bildnachweise
Kardamom: © Christian Jung / 123rf.com
Zimtstangen: © Tobias Arhelger / 123rf.com
Koriander: © aberration / 123rf.com

Indonesien oder Vietnam kommt. Letzterer hat einen süßen Geschmack, der später scharf wird. Ceylon-Zimt schmeckt süßlich-mild. Im Kassia-Zimt, der billigeren Variante, ist das gesundheitsschädliche Cumarin in großen Mengen enthalten: Zwei Gramm pro Kilogramm im Gegensatz zu 0,02 Gramm pro Kilogramm im Ceylon-Zimt.

Lieben oder hassen: Koriander

Coriandrum sativum stammt aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceen). Er wird seit etwa 5000 vor Christus verwendet. Circa 400 nach Christus wurde er zunächst in China, 1066 dann in Großbritannien erwähnt. Im 15. Jahrhundert ist er nach Nordeuropa gekommen und wurde im 17. Jahrhundert in Parfüm verar-

beitet. Heutzutage wächst die Pflanze nahezu weltweit: in Nord-, Süd- und Zentralamerika, in Afrika, Europa und Asien. Das etwa 70 bis 90 Zentimeter hohe Gewächs trägt weiße oder rosa Blüten. Die Früchte sind kugelförmig und wenn sie reif sind, zerfallen sie in zwei Teile. Am besten gedeiht Koriander an sonnigen, geschützten Plätzen. Er hat einen scharf-bitteren Geschmack, sein Aroma ist kräftig, zitronig und moschusähnlich. Beim Trocknen verlieren die Blätter jedoch ihre Würze.

Europäer empfinden den Geruch der frischen Blätter oft als abstoßend, weil sie ihn mit Wanzengeruch in Verbindung bringen. Daher wird Koriander auch als Wanzenkraut bezeichnet. Bei Asiaten ist er beliebter. In Europa werden vorwiegend die Samen gebraucht, in denen sich Korianderöl befindet. Die Früchte

enthalten ein Prozent ätherisches Öl. Zu den wichtigen Bestandteilen gehört Linalool. Zudem sind Triterpene, Cumarine und Phenyl-Propan-Verbindungen enthalten. Das äthe-



rische Öl des Krauts enthält größtenteils Aldehyde. Koriander wirkt verdauungsfördernd. Er lindert Verstopfungen und Blähungen und wird auch bei Appetitlosigkeit eingesetzt. In der asiatischen und südamerikani-

schen Küche nutzt man eher das Kraut. Es ist Bestandteil von grünem Curry. Darüber hinaus wird in Asien zum Würzen von Salaten und Suppen davon Gebrauch gemacht. Europäer konsumieren den frisch gemahlenen Samen als Gewürz für Gebäck, Hülserfrüchte, Kürbis, Brotteig oder Kohlgerichte. Sowohl Lebkuchen als auch Spekulatius enthalten Koriander. Ferner ist er Bestandteil von Gewürzmischungen wie Currysauce.

Vorschau In der nächsten Ausgabe informieren wir Sie über weitere apothekenrelevante Gewürze. Im Fokus stehen dann Ingwer, Safran, Muskat, Vanille und Nelke. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)