



Kardamom

Woher kommt Kardamom?

Kardamom gehört zu den exotischsten und auch teuersten **Gewürzen** weltweit. Es wird unterschieden zwischen dem grünen und schwarzen Kardamom. Beide zählen zu den Ingwergewächsen (Zingiberaceae). Während der schwarze Kardamom im Himalaya und in China beheimatet ist, stammt der grüne Kardamom aus Indien und Thailand. Kurz vor der Reife wird die Frucht per Hand geerntet und das Gewürz schließlich aus den Kardamomsamen gewonnen. Kardamom findet als Kapsel oder Pulver Verwendung.

Inhaltsstoffe von Kardamom

Kardamom enthält Stoffe wie beispielsweise Eisen und Kampfer sowie ätherische Öle, die ihm ein sehr intensives würzig-scharfes Aroma verleihen, das an Eukalyptus erinnert. Da die Öle leicht flüchtig sind, empfiehlt es sich, die Kardamomsamen erst kurz vor Gebrauch zu einem Pulver zu zermahlen.

Aroma von Kardamom

Der schwarze Kardamom ist geschmacklich etwas herber, als der grüne, weswegen er eher für herzhaftere Gerichte wie Fleisch und **Curry** verwendet wird. Mit grünem Kardamom wird, vor allem in der Weihnachtszeit, Süßgebäck verfeinert.

Kardamom in der Küche:

Kardamom passt gut zu vielen Fleischgerichten und verfeinert herzhaftere Soßen mit seinem unverkennbaren Geschmack. Beliebt ist das Gewürz vor allem bei der Zubereitung von indischen und arabischen Gerichten sowie Currys. In der Weihnachtszeit findet Kardamom Verwendung in Gebäck, Glühwein und Tee.

Kardamom-Tipp:

Eine geöffnete Kapsel Kardamom zum Kaffee geben. Das verleiht dem Kaffee ein winterlich-gemütliches Aroma.

Kardamom ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: