



## 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.

### Anwendung von Kardamom

Schon früh wurde die heilsame Wirkung von Kardamom entdeckt. Die Römer empfahlen ihn nach einem ausgiebigen Essgelage, die Araber als Liebestrunk. Den ätherischen Ölen wird eine Vielzahl von Wirkungen zugeschrieben. So soll ein Zerkauen der Kardamomsamen gegen Mundgeruch und Katerbeschwerden helfen. Zugleich lindert Kardamom Magenschmerzen und Sodbrennen. Er regt die Verdauung an und wirkt entkrampfend, auch bei Menstruationsbeschwerden. Zudem wird Kardamom eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben, da er das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel anregt.

### 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.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Kardamom ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: