



Zimt - Hochbegehrtes Gewürz der einst Mächtigen und Reichen Woher kommt der Zimt?

Zimt wird aus der getrockneten Rinde der Zweige des Zimtbaums gewonnen und ist ein beliebtes Gewürzmittel. Der Zimtbaum ist ein Lorbeergewächs und stammt ursprünglich aus China. Heute werden im Wesentlichen zwei Arten Zimt verwendet: Traditioneller China-Zimt oder Kassia-Zimt und der feine Ceylon-Zimt, der von Vasco da Gama auf der Insel Ceylon entdeckt wurde. Hauptanbaugebiete für Zimt sind heute noch Sri Lanka, außerdem Vietnam, Indonesien, Südindien, Seychellen, Antillen, Brasilien und Mauritius. Zimt gibt es im Handel in gemahlener Form als braunes Pulver, als Stange oder Blüte zu kaufen.

Aroma und Inhaltsstoffe von Zimt

Zimt enthält ätherisches Öl, das die Duftstoffe Zimtaldehyd und Eugenol enthält. Beim Kassia-Zimt ist der Zimtaldehyd-Anteil relativ hoch, der etwas bittere Geschmack entsteht durch die vorhandenen Gerbstoffe. Der Geruch dieser Zimtsorte ist nicht so hocharomatisch wie beim feineren Ceylon-Zimt. Dieser hat ein angenehm süßes, warm-würziges Aroma, das ihn heute noch zu einem der begehrtesten Gewürze macht. Während das Pulver intensiv aromatisch ist, müssen Zimtstangen erst zerbrochen oder in Flüssigkeit erhitzt werden, damit sie ihr Aroma entfalten.

Verwendung von Zimt

In der Heilkunde: Schon in der Antike wurde Zimt als Heilmittel genutzt und findet heute immer noch Verwendung bei Beschwerden. Zimt wird eine appetitanregende und Magen-Darm unterstützende Wirkung zugeschrieben. Aber Zimt hilft nicht nur bei Magen-Darm-Beschwerden, sondern hat auch eine entzündungshemmende Wirkung, die bei Erkältungskrankheiten, Gliederschmerzen und sonstigen Entzündungen Linderung bringt. .

In der Küche: Zimt ist unerlässlich in der traditionellen Weihnachtsbäckerei. Das hocharomatische Gewürz verfeinert Zimtsterne, Lebkuchen, Spekulatius, **Bratäpfel**, Zimtparfait, Kuchen, Punsch und Glühwein. In der süßen und salzigen Küche ist das angenehm süße Zimtaroma ebenfalls sehr beliebt. Herzhaften **Fleisch- und Geflügelgerichten** (Ente, Schwein) sowie verschiedene Gemüsesorten verleiht das aromatische Gewürz eine feine, süß-würzige Note. In **orientalischen Gerichten** hat Zimt einen festen Platz – indische Chutneys und Gewürzmischungen enthalten das feine Gewürz grundsätzlich, **nordafrikanische Schmorgerichte** (Tajine) sind ohne die Beigabe von Zimt nicht denkbar.

Zimt-Tipp: Das feine Zimtaroma würzt **Tomatensoßen oder -suppen** und harmoniert gut mit **Blumenkohl, Kürbis**, Linsen, Milchspeisen und **Zucker**.

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

Zimt ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: