



Kräuterwissen

Grüner Kardamom

Elettaria cardamomum (Zingiberaceae = Ingwergewächs)



Geschichte, Botanik und Kultur

Vier Rhizomstauden werden der bereits in der Antike bekannten Gattung zugeordnet.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Als eines der teuersten Gewürze wird Kardamom auch als «Königin der Gewürze» bezeichnet.



Rezept

Gewürzgugelhopf mit Kardamom



Geschichtliches – Grüner Kardamom

Das ursprünglich aus dem südwestlichen Asien stammende krautige Gewächs wurde schon in alten Schriften der Griechen und Römern erwähnt. Ob es sich dabei um den grünen Kardamom handelt, kann aber nicht mit Sicherheit nachgewiesen werden.

Urkundlich erwähnt wurde diese Pflanze im 5. Jahrhundert erstmals in den Schriften von Alexander Trallianus (525 bis 605 nach Christus). In China erstmals um 720 nach Christus als Heilpflanze gegen Übelkeit und Erbrechen beschrieben. In der indischen Medizin Ayurveda ist das Kraut unter dem Namen *ela* seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Kardamom erlangte aber nie die grosse Bedeutung, wie der aus der gleichen Familie stammende Ingwer. Der Haupthandelsplatz ist Kalkutta von wo aus – es in früheren Zeiten – für den europäischen Handel nach Hamburg verschifft wurde.

Botanik und Kultur

Der Malabar-Kardamom ist eine ausdauernde, immergrüne Staude mit dicken Wurzelrhizomen und bis 60 cm lanzettförmig zugespitzten Blättern. Während der Sommermonate zeigen sich an lockeren Ähren die weissen, milchfarbigen Blüten mit den rosa bis violetten Blattlippen.

Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat ausgereifter Samen bei Temperaturen, die nicht unter 20 Grad C liegen dürfen, wie auch durch Teilung älterer Stöcke. Durch Auslichtung einzelner Triebe kann das Wachstum angeregt und gefördert werden. Während der kalten Jahreszeit darf die Temperatur nicht unter 10 Grad C fallen, was in den angestammten Anbaugebieten in Indien, Sri Lanka, Sumatra und Malaysia praktisch nie vorkommt. Der Standort dieser Pflanze sollte sonnig bis halbschattig sein und für ein gesundes Wachstum wird ein nährstoffreicher und feuchter Boden vorausgesetzt.

Die jungen Pflanzen beginnen ab dem 3. bis 4. Lebensjahr Früchte zu tragen und können anschliessend noch während 6–7 Jahren genutzt werden. In den gemässigten Klimazonen wird diese der Familie der Ingwergewächse zugeordnete Staude auch unter Glas kultiviert. Hier ist aber zu beachten, dass sie dann eher selten Blüten und Früchte bildet und von der roten Spinnmilbe bedroht wird.

Neben dem grünen Kardamom kennen wir noch den schwarzen Kardamom. Als Hauptanbaugebiet sei hier der Himalaya-Staat Nepal genannt, wo er in Höhenlagen bis 1400 m ü. M. kultiviert wird und unter dem Namen Nepal-Kardamon in den Handel kommt.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften des grünen Kardamom werden in der Literatur als *«beissend, wärmend und aromatisch»* beschrieben. Die anregende und stärkende Wirkung vor allem auf die Lungen- und Nierenfunktion, sowie den Appetit und die Verdauung sind in der einschlägigen Literatur hinlänglich beschrieben worden. Das Aroma, das sich beim Mahlen sehr schnell verflüchtigt, soll an Eukalyptus und Zitrone erinnern. Schlechter Atem lässt sich durch das Kauen von Samen mildern und die Bildung von Karies verhindern. In den arabischen Ländern wird dem Kardamom sogar eine anregende Wirkung auf das Liebesleben – Aphrodisiakum – zugesprochen. In diesen Ländern ist das «Göttliche Kraut» auch ein Symbol der Gastfreundschaft und des willkommen heißen.

Verwendung in der Küche

Als Gewürz werden die noch geschlossenen, ausgereiften und getrockneten Fruchtkapseln wie auch die Samen, die ganz oder auch gemahlen im Handel erhältlich sind, verwendet. In den Herkunftsländern in Asien werden auch die Blätter fein geschnitten als Gewürz – in den heimischen Rezepten – zu schmackhaften Gerichten verarbeitet.

Ein feines und aromatisches Küchengewürz, das man in Gewürzen für die Feinbäckerei, Brote, sowie zur Likörherstellung auch in unseren Breitengraden findet.

Lamm- und Hammelfleischgerichte, Roastbeef, Steaks und Gulasch, wie auch Fisch und Krustentiere lassen sich durch die Beigabe einer Prise dieses Gewürzes verfeinern.

In den arabischen Ländern wird Kaffee durch die Beigabe einer Messerspitze von gemahlenem Kardamom, eine spezielle orientalische Note charakterisiert.



Rezept

Gewürzgugelhops mit Kardamom

4	Eier
100 g	zimmerwarme Butter
40 g	Steviapulver (GrooVia)
1 kleiner	Apfel (100 g)
1/2	Orange Schale
50 ml	Orangensaft
16–20	Kardamomkapseln
50 g	Datteln ohne Stein
150 g	Weissmehl
2 TL	Backpulver
100 g	Mandeln gemahlen
1 TL	Zimt
1 Msp.	Bourbon Vanille

- Eier, Butter und GrooVia zusammen schaumig schlagen (wenn die Butter etwas zu kalt ist, kann die Masse etwas flockig werden, fahren Sie weiter, der Gugelhops wird trotzdem gut!)
- Apfel mit Schale auf einer Bircherraffel fein reiben und sofort unter die Eier-Buttermasse ziehen.
- Orangensaft und -schale dazugeben.
- Kardamomkapseln im Mörser mahlen. Die Hüllen entfernen, die Samen mahlen.
- Datteln in kleinstmögliche Stücke schneiden.
- Kardamom, Datteln, Mehl, Backpulver, Mandeln, Zimt und Bourbon Vanille dazugeben und unter die Eier-Buttermasse ziehen.
- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Gugelhopsform ausfetten und fein mit Mehl bestäuben. Auf den Boden der Form ganze Mandeln legen. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
- Form in den Ofen schieben und bei 180 °C 35–40 Minuten backen. Den Gugelhops in der Form etwas auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf dem Kuchengitter abkühlen lassen.

