



Kräuterwissen

Zimt *Cinnamomum*

«Ich habe mein Bett mit Zimtöl besprengt» – ist in einer alten Schrift nachzulesen und verdeutlicht die grosse Bedeutung, die dem Zimtbaum anzueignen ist.



Geschichte, Botanik und Kultur

Zimtrinde aus dem chinesischen Zimtbaum gewonnen, war auch Bestandteil des «Weihrauches», welcher in Tempeln verbrannt wurde.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Zimt – Guetzli sind als «Anti-Stress» Mittel schlechthin bekannt.



Rezept

Apfel-Flammenkuchen mit Zimt



Geschichtliches – Zimt

Zimtrinden gehören zu den ältesten Gewürzen – die bereits lange vor unserer Zeitrechnung in den Kräuterbüchern des chinesischen Kaisers Shen Nung um 2700 vor Christus – erwähnt und beschrieben wurde.

Bei den Mittelmeervölkern – Ägyptern, Griechen, Römern und Arabern – diente Zimt hauptsächlich als Räuchermittel, aber auch als Heilmittel und Droge.

Die nachbiblische Literatur beschäftigt sich ausgiebig mit der Pflanze und ihrem Duft.

So ist in alten biblischen Schriften nachzulesen – «darum hat dich der Herr, dein Gott, gesalbt mit feinen Ölen vor deinen Genossen. Von Myrrhe und Aloe, von *Kassia* (Zimt) duftet all dein Gewand».

Dieser kleine Vers veranschaulicht deutlich, welche Bedeutung dem Zimt in der Antike zugekommen sein muss.

Um seinen immensen Reichtum zu veranschaulichen, soll ein Kaufmann Namens Anton Fugger um 1530 herum die Schuldscheine des Kaiser Karl V in einem Feuer aus Zimtstangen verbrannt haben.

In Europa des 16. und 17. Jahrhundert galt Zimt als eines der wertvollsten und teuersten Gewürze und soll sogar mit Gold aufgewogen worden sein. Um 1770 herum begannen die Holländer den Zimtbau und Handel in grossem Stil an sich zu reissen und zwischenzeitlich kontrollierte die Holländisch-Ostindische Kompanie den gesamten Weltmarkt.

Botanik und Kultur

Name: Zimtbaum, Zimtlorbeer *Cinnamomum*

Familie: Lorbeergewächs *Lauraceae*

Volkstümliche Namen: Echter Zimt, Kaneel

Die ursprüngliche Heimat der etwa 250 Arten, immergrüner Bäume und Sträucher ist Ost- und Südostasien, sowie auch Australien. Da die Temperaturen nicht unter 15 Grad Celsius fallen sollten, beschränkt sich der kommerzielle Anbau auf die tropischen und subtropischen Gegenden. Von wirtschaftlicher Bedeutung sind vor allem der Chinesische oder Kassia Zimt (*Cinnamomum cassia syn. C. aromaticum Nees*), sowie der Ceylon-Zimt (*Cinnamomum verum syn. C. zeylanicum*).

Der Zimtbaum verlangt einen leichten Boden und wird durch Aussaat oder auch durch Stecklinge vermehrt. Nach 6 bis 7 Jahren kann mit der ersten Ernte begonnen werden. Die Zweige werden dabei abgeschnitten und die Rinde durch Abschälen mit speziellen Hornmessern gesammelt und im Schatten getrocknet. Dabei rollen sich die etwa 40 cm langen Rindenstücke zusammen und der Zimtgerbstoff wird durch Einwirkung eines Enzyms in dunklen Farbstoff umgewandelt. Dadurch erhält der Zimt die unverkennbare braune Farbe. Die ebenfalls abgerindeten Baumstämme werden wenig über dem Erdboden abgeschnitten und die in den nachfolgenden 5 bis 6 Jahren nachwachsenden Sprösslinge können wieder für eine neue Ernte verwendet werden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Der beste Zimt kommt aus Ceylon. In den 30er Jahren waren «Canel-Zigaretten» hip, da sie ähnlich berauschten, wie Marihuana. Auch das Lecken von Zimtöl galt – wenn auch mit gesundheitlichen Risiken verbunden – früher als legaler Trip für mehr Gelassenheit.

Innerlich hilft Zimt bei Durchfall, Magen-Darm Entzündungen, Erkältung und Grippe. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass bei Schwangerschaft von der medizinischen Verwendung abgesehen werden sollte.

Neue Studien bescheinigen Zimt eine Blutzucker senkende Wirkung. Zudem haben Versuche gezeigt, dass abgekochte Zimtrinde die Bildung von Magengeschwüren verhindern kann. Aber auch zur Herstellung von aromatischen und appetit-anregenden Magenmitteln, Cola ähnlichen Getränken und Liköre, wie auch zur Mundhygiene und in Kosmetika, findet Zimt und auch das aus den Blättern gewonnene Zimtöl Verwendung.

Verwendung in der Küche

Gemahlen würzt die Rinde nicht nur Weihnachts-Guetzli (u. a. Zimtsterne), Basler Leckerli, Brote und Kuchen sondern wird auch in Süßspeisen, Currys und in Glühwein verwendet.

Ebenfalls verwendet werden die getrockneten, nelkenähnlichen Früchte.

Zimt ist zudem ein wichtiger Bestandteil des chinesischen Fünf-Gewürz-Pulvers, das in der klassisch, chinesischen Küche nie fehlen darf.

Da sich die feinen Aromastoffe des Zimts leicht verflüchtigen, muss es vor Licht geschützt, kühl und trocken aufbewahrt werden.



Rezept

Apfel-Flammenkuchen mit Zimt

Teig:	250 g	Mehl
	½ Briefchen	Trockenhefe
	½ TL	Zucker
	½ TL	Salz
	1,5 dl	Wasser
Belag:	180 g	Crème fraîche
	3–4	Äpfel, süß-saure Sorte, z. B. Boskop
	10–15 g	Butter
	3 TL	Zucker
	2 TL	Zimt

Teig: Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, alles miteinander vermischen. Das Wasser dazugeben, durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde aufgehen lassen. 2 Backbleche mit Backtrennpapier belegen. 2 runde dünne Teige ausrollen (ca. 26 cm Durchmesser). Auf jedes Blech einen ausgewallten Teig legen.

Belag: Die Teige mit Crème fraîche bestreichen. Den Äpfeln den Stiel und die Fliege entfernen, sie werden nicht geschält. Die ganzen Äpfel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden (oder von Hand in möglichst dünne Scheiben schneiden). Die Scheiben auf dem Teig verteilen. Die Butter in ein Pfännchen geben. Auf einer warmen Kochplatte zergehen lassen. Die Apfelscheiben mit der flüssigen Butter bepinseln. Zucker und Zimt vermischen, über die Apfelscheiben streuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Da der Flammenkuchen warm am besten schmeckt, ist es von Vorteil nicht beide Bleche gleichzeitig in den Backofen zu schieben! Flammenkuchen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden knusprig ist.

Tipp: Wenn nur 1 Flammenkuchen benötigt wird, kann man aus dem Resten des Teiges ein Brötchen formen und mit backen.

