



Rinde um Rinde

Ob im Glühwein oder im Tee, in Lebkuchen oder anderen süßen Speisen: Wem der warme Zimtgeruch in die Nase steigt, der denkt an Weihnachten. Dabei ist Zimt ein Ganzjahresgewürz, das in seiner Heimat – Sri Lanka und China – seit Jahrhunderten auch Fleisch- und Reisgerichten den passenden Geschmack verleiht. Das aromatische Gewürz findet auch Verwendung in der Medizin, der Aromatherapie oder der Kosmetik.

VON ANDREA BAUMANN

Draussen ist es kalt, die Landschaft ist mit Schnee bedeckt. Weiss wie der Guss auf den Zimtsternen. Ja, es ist wieder Weihnachtszeit. Man könnte auch sagen: Zimtzeit. Denn kaum ein anderes Gewürz verbinden wir so stark mit Winter und Weihnachten. Kratzt der Hals oder fühlt man sich unterkühlt, tut ein wärmender Zimttee richtig gut. Aber was ist Zimt eigentlich?

Zimt ist weder eine Beere, noch eine Frucht oder Wurzel. Zimt ist, vereinfacht gesagt, ein Bestandteil der Rinde des tropischen Zimtbaumes. Der Zimtbaum ist ein immergrüner etwa 10 bis 12 Meter hoher Baum mit rötlicher Rinde. Die Blätter sind oval, glänzend und duften nach Zimtöl. Sehr unscheinbar und klein sind die blassgelben Blüten.

In der Botanik werden gegen 270 Zimtarten unterschieden, die alle der Familie der Lorbeer- gewächse angehören. Aber nur aus einem halben Dutzend dieser Bäume wird Zimt im grossen Stil gewonnen. Bei uns sind hauptsächlich zwei Zimtarten im Handel erhältlich. Der Ceylonzimt (*Cinnamomum verum/ceylanicum*) und der chinesische Zimt oder Cassia (*Cinnamomum aromaticum/cassia*) - wobei der qualitativ hochwertigere Ceylonzimt bei uns gebräuchlicher ist. Wie die Namen schon sagen, unterscheiden sich die beiden Zimtarten durch ihre Herkunft: China und das heutige Sri Lanka. Jedoch auch optisch, geschmacklich und von den Inhaltsstoffen her sind sie unterschiedlich.

Auf zu den Schatzinseln

Weisse Strände, Kokospalmen und türkisblaues Meer ru-

fen bei uns Südseeträume hervor. Anders während der Kolonialzeit im 15. und 16. Jahrhundert, der Hochblüte des europäischen Gewürzhandels. Da war die pure Gier nach exotischen Gewürzen und der damit verbundene Wunsch nach Reichtum der alleinige Motor dafür, die unwegsamen, tropischen Gebiete zu erobern.

Die meisten Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken oder Sternanis sind in Asien beheimatet. Afrika steuert mit Meleguetapfeffer, Sesam und Tamarinde wie auch Südamerika mit Vanille, Chili, Paprika oder Piment relativ wenige Gewürze bei. Fernost war also das Mekka der europäischen Gewürzbarone im 15. und 16. Jahrhundert. Denn mit teuren, exotischen Gewürzen liess sich nicht nur eine Menge Geld erhandeln, sondern auch Macht – sehr viel Macht. Bezeichnend ist die Anekdote über den Kaufmann Anton Fugger. Um seine Macht zu demonstrieren, verbrannte er Schuldscheine von Karl V., seines Zeichens römisch-deutscher Kaiser, indem er kostbare Zimtstangen als Brennholz benutzte.

Zimt und andere exotische Gewürze wurden im Mittelalter mit Gold aufgewogen. Dies lag einerseits an den langen Transportwegen, andererseits heimsten geschickte, arabische Händler und Monopolisten riesige Profite ein. Zu guter Letzt war die ungebremste Nachfrage nach Zimt & Co. mitverantwortlich für die exorbitanten Preise.

Die Abhängigkeit von arabischen Gewürzhändlern war den Europäern ein Dorn im Auge. Das Ziel war klar, man musste den direkten Seeweg nach Indi-

en einschlagen. Nur so konnten die cleveren Araber ausgestochen werden, die im Handel mit Fernost führend waren. Bis dato kursierten viele Legenden über die Heimat des Zimts. Die Araber verschleierten bewusst seine Herkunft. So ersannen sie Geschichten wie: Der Zimt wachse auf dem Grund von Zimtseen oder in den Nestern von Zimtvögeln. Kein Wunder, dass man den Arabern nachsagte, sie redeten «Zimt».

Der Kampf ums Zimtmonopol

Am 8. Juli 1497 stach der Portugiese Vasco da Gama von Lissabon aus in See und fand das, was Christoph Kolumbus zuvor verfehlt hatte: den Seeweg nach Indien. Damit brachen goldene Zeiten für Portugal an. Die Portugiesen verhielten sich jedoch nicht anders als vor ihnen die Araber. Sie diktierten die Preise und schafften Abhängigkeiten. Der Kampf ums Gewürzmonopol ging weiter. Portugiesen, Holländer, Engländer und Franzosen lieferten sich Handelskriege und Seeschlachten um die begehrte Ware.

Im 15. und 16. Jahrhundert waren die Speisen noch üppig mit Schöpfkellen gewürzt worden. Da es noch keine Kühlmöglichkeiten gab, wurde auch verdorbenes Fleisch aufgetischt. Zimt übertünchte nicht nur den üblen Geschmack, sondern wirkte auch antibakteriell. Im 18. und 19. Jahrhundert hingegen würzte der gutbürgerliche Europäer seine Speisen lediglich mit einer Prise Zimt. Ausserdem wurde Zimt nur noch für Süssspeisen genutzt. Andere kulinarische Anwendungen und das Wissen

über seine Heilkraft gerieten in Vergessenheit.

Das älteste Gewürz

Die Verwendung wie auch der Handel mit Zimt reicht auf der Zeitachse jedoch noch viel weiter zurück. Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen überhaupt. Er soll schon im alten China zur Zeit des mythischen Kaisers Shen-nung im dritten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung bekannt gewesen sein. China betrieb zu dieser Zeit auch schon einen regen Handel mit Zimt. Über die Seiden- und Gewürzstrasse Innerasiens wurde er in den Nahen Osten transportiert. Um 2500 v.

Chr. war Babylon ein wichtiger Umschlagplatz für Gewürze aus China. Erwähnt wird Zimt auch in alten Sanskritschriften aus Indien und in der Bibel.

Drei Schritte zur Vollkommenheit

Erst die Holländer kultivierten Ende des 16. Jahrhunderts den Zimtbaum auf Sri Lanka in Plantagen. Zuvor wurde der wilde Zimtbaum geerntet. Damit der Ertrag an Ceylonzimt möglichst hoch ausfällt, wird der Zimtbaum regelmässig zurückgeschnitten. So wird das Wachstum der Austriebe angeregt. Wenn sich die Rinde braun zu färben beginnt, werden die

zweijährigen Triebe abgeschnitten. Die äussere Rinde wird anschliessend abgeschabt, um an die inneren Rindenschichten zu gelangen, die den stärksten Zimtgehalt aufweisen. Zuerst werden die feinen Zimtrinden unter Matten fermentiert, wodurch sie ihr unverkennbares Aroma erhalten. Danach werden sechs bis zehn Stück dieser feinsten Innenrinde ineinandergeschoben und an der Sonne getrocknet, wobei sie sich zimtbraun verfärben.

Während des Trocknungsprozesses rollen sich die Rindenstücke von beiden Seiten her ein und erhalten dadurch ihre charakteristische Form. Je

Wär häts erfunde?

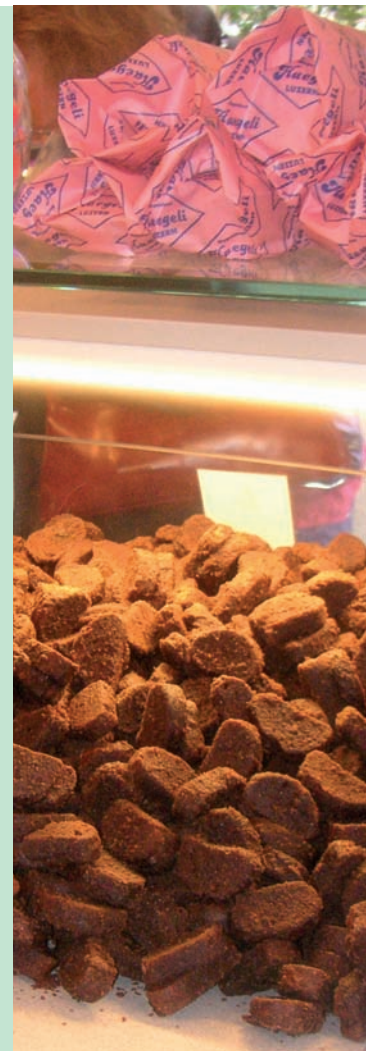
Der Gewürztransport von Italien Richtung Norden führte über die Alpen. Und so finden sich besonders in der Innerschweiz viele Rezepte mit exotischen Gewürzen. Zwei davon sind das Magenbrot und der Gewürzzucker.

Magenbrot ist eine Schweizer Spezialität. In Deutschland wird deshalb das rautenförmige, dünn glasierte, süsse Gebäckstück auch Alpenkräuter-Brot genannt. Aber weshalb heisst diese typische «Chilbi-Süssigkeit» ausgerechnet Magenbrot? Der Grund liegt in seinen magenfreundlichen Gewürzen wie Gewürznelken, Sternanis, Muskatblüte und natürlich Zimt. Für die dunkelbraune Farbe des Gebäcks ist Kakao verantwortlich. Ursprünglich wurde Honig zum Süssen genommen, heute jedoch vermehrt Zucker. Magenbrot wurde früher hauptsächlich von fahrenden Bäckern hergestellt, die an Märkten oder «Chilbis» anzutreffen waren.

Leider ist es zeitweilig in Verruf geraten, weil Abfälle aus der Süswarenbackerei wie etwa alte Biscuits und minderwertige Rohstoffe für die Herstellung verwendet wurden. Dies trifft heute nicht mehr zu. Einige Magenbrothersteller mi-

schen dem Gebäck Gewürzzucker bei, der auch unter dem Namen Magenträs, Trietolt, Triätpulver o.ä. gehandelt wird. Neben Zucker enthält Gewürzzucker exotische Gewürze wie Sandelholz, Zimt, Muskat, Nelken und Ingwer. Die Wörter Träs, Triät und Triet leiten sich vom Ausdruck «Trisenet» ab, das «ein gröbliches Pulver» beschreibt. Auch im Deutschen Wörterbuch der Gebrüder Grimm ist der Magenträsch erwähnt. Dort wird er als «leckerei» und «medicament» erwähnt.

Hergestellt wird der Gewürzzucker heutzutage vor allem in den Kantonen Schwyz, Zürich und Glarus. In den angrenzenden Kantonen ist Magenträsch eventuell noch ein Begriff, in der übrigen Schweiz ist die Spezialität jedoch kaum bekannt. Ob der Gewürzzucker wie das Magenbrot eine Schweizer Erfindung ist, lässt sich nicht mehr ergründen. Bekannt ist er hierzulande aber auf jeden Fall bereits seit dem 16. Jahrhundert.



heller die Farbe und je dünner die Rindenstücke, desto feiner ist der Geschmack des Ceylonziments. Der chinesische Zimt oder *Cassia* ist im Unterschied dazu gröber und wird von älteren Zimtbäumen geschnitten. Häufig ist die äussere Rinde nicht abgetrennt, wodurch der Geschmack schärfer und weniger süsslich ist.

Sei nicht zimtig

Das deutsche Wort Zimt und der englische Ausdruck *cinnamon* leiten sich von dem Lateinischen *cinnamomum* ab. Man geht davon aus, dass die Bezeichnung ursprünglich vom indonesischen Wort *kayu manis* abgeleitet wurde, was übersetzt süsses Holz bedeutet. Da Zimt im Mittelalter sehr selten und teuer war, ging Zimt als Synonym für Geld in den deutschen Wortschatz ein. In späterer Zeit, infolge vieler Fälschungen, wurde Zimt mit negativer Konnotation verwendet. So wurde umgangssprachlich «Mach keinen Zimt» oder «zimtig sein» für «Schwierigkeiten machen» benutzt.

Zimt statt Insulin?

Das Aroma des Zimtbaumes geht auf das in ihm enthaltene Zimtöl zurück, das zu 75 Prozent aus Zimtaldehyd besteht. Diese Hauptkomponente des Zimts hat nicht nur eine aromatische, sondern auch eine heilende Wirkung. Zimtöl kann aus der Rinde wie auch aus den Blättern gewonnen werden. Es soll kombiniert mit Nelkenöl wahre Wunder bei Zahnschmerzen bewirken. Hippokrates von Kos (um 460 v. Chr.) wusste um die verdauungsfördernde Wirkung von Zimt und verordnete ihn als Magenmit-

tel. In der traditionellen chinesischen Medizin wird *Cassia*-zimt eine wärmende Wirkung zugesprochen. Zudem wirkt Zimt lindernd bei Husten und Heiserkeit. In Form von Tropfen soll er sogar gegen zu starke Menstruationsblutungen helfen. Belegt ist seine antibakterielle und fungistatische Eigenschaft. Kontrovers wird hingegen in der Medizin die blutzuckersenkende Wirkung von Zimt in frühen Stadien des Diabetes mellitus diskutiert.

Und aufgepasst: Das ätherische Zimtöl kann allergische Hautreaktionen hervorrufen.

Nicht nur für Zimtsterne

Am häufigsten wird Zimt jedoch als Küchengewürz verwendet. Bei uns ist er eine unerlässliche Ingredienz der Weihnachtsbäckerei. Im Nahen Osten, in Nordafrika und Asien werden insbesondere Fleischtöpfe mit Zimt abgeschmeckt. In Gewürzmischungen spielt er eine überaus wichtige Rolle. Das chinesische Fünfgewürz, das indische *Garam Masala* und manche Currymischungen enthalten Zimt, ebenso das nordafrikanische *Ras El Hanout*, das äthiopische *Berber* und das *Baharat* aus den Golfstaaten.

Als tropischer Alleskönner wird Zimt nicht nur in der Heilmittelkunde und der Küche verwendet. Ob in Seifen, Parfüms oder als Räucherwerk, Zimt duftet himmlisch. Im Mittelalter galt er als Brücke zum Paradies. Denn die orientalischen Liebesgärten dieser Zeit stellte man sich erfüllt von Zimt-, Nelken- und Ingwerduft vor. Und so fehlte der Zimt in keiner der damaligen Liebesrezepturen. □



CHANIRA JESQ/FELICKR

Die Blätter des Zimtbaumes können zusammen mit kleineren Ästen zur Gewinnung von Zimtöl verwendet werden. Dieses wird als Aromastoff für alkoholische Getränke oder als Duftstoff in der Parfümindustrie eingesetzt und soll auch heilende Wirkung haben.

Zimt kann auch ungesund sein

Beim Übergenuss eines Lebensmittels werden rasch gesundheitliche Bedenken laut. Im Falle von Zimt wurde der Cumarin Gehalt als gesundheitsschädigend diskutiert. Cumarin ist der Stoff, der frischem Heu und getrocknetem Waldmeister seinen eigentümlichen, angenehm würzigen Geruch verleiht. In grösseren Mengen ist Cumarin jedoch ungesund. Cumarin kann oral eingenommen zu Kopfschmerzen, Erbrechen und Übelkeit führen. Bei sehr hoher Dosierung wurden sogar Leber- und Nierenschädigungen festgestellt. Soll man deshalb auf Zimt verzichten? Ganz bestimmt nicht, schliesslich ist Zimt eines der ältesten Gewürze der Welt. Wäre es nachhaltig gefährlich, Zimt zu essen, hätte die Menschheit längst damit aufgehört. Es gilt jedoch zu beachten, dass der billigere chinesische Zimt weitaus mehr Cumarin enthält als der Ceylonzimt. Zum Vergleich: Auf ein Kilo enthält der chinesische Zimt zwei Gramm Cumarin, der teurere Ceylonzimt allerdings nur 0,02 Gramm. Ob Zimt aus Sri Lanka oder China – beide sollten ohnehin nur als Gewürz und sicherlich nicht in Massen konsumiert werden.

Bei Fertigprodukten allerdings ist selten vermerkt, welche der beiden Zimtarten verwendet wurde. Um sicher zu gehen, dass Weihnachtsgebäck nicht zu viel Cumarin enthält, hilft nur eins: echten Ceylonzimt kaufen und selber backen.