

Kardamom

Botanisch: *Elettaria cardamomum* (Ingwergewächse)



Kardamom stammt ursprünglich aus Südindien, Ceylon und Malaysia, wird aber in ganz Indien und in Guatemala kultiviert. Schon die Griechen und Römer kannten Kardamom, sie stellten daraus ein Parfüm her. Seine Verwendung könnte noch viel älter sein, möglicherweise wurde Kardamom bereits 700 vor Christus in den königlichen Gärten von Babylon als Gewürz und Heilmittel angepflanzt. Der Kardamomstrauch wird in Plantagen angebaut. Dazu wird der Wald bis auf wenige Schattenspendler abgeholzt, in deren Schatten die Kardamomsträucher gedeihen. Die Samenkapseln des Kardamomstrauches werden in regelmäßigen Abständen geerntet, da sie nicht zur gleichen Zeit heranreifen. Die Samenkapseln werden "unreif", das heißt bevor sie aufspringen, geerntet und in Trockenkammern oder in der Sonne getrocknet. Das eigentliche Gewürz sind die Samen, sie werden aber zuerst in den Kapseln gelassen, damit das Aroma nicht verfliegt. Am besten werden die Samen erst unmittelbar vor dem Verzehr aus den Kapseln gelöst und zerkleinert, dann hat der Kardamom sein bestes Aroma.

Kardamom wirkt blähungstreibend und magenstärkend.

Typisch ist Kardamom bei Glühwein und Lebkuchen, im Stollen, in Currygewürz, aber auch in Kuchen, Gebäck, an Fleischgerichten, Pickles, Heringen, Pudding, Soßen, Milchreis, Apfelkuchen, Wurst, Pasteten, Likören und Whisky. Allerdings werden nur kleine Mengen verwendet. Im Orient wird mit Kardamom auch Kaffee und Tee aromatisiert. Besonders der Beduinenkaffee verdankt sein Aroma Kardamomkapseln, die in die Tülle der Kaffeekannen platziert werden. Das Öl der Samen findet in der Parfümindustrie Verwendung.

