

Zimt

Botanisch: *Cinnamomum zeylanicum* (Lorbeergewächse)



Als Zimt wird die abgeschälte und getrocknete Rinde dünner Zweige des in den Tropen heimischen immergrünen Echten Zimtbaumes bezeichnet. In der Gattung der Zimtbäume gibt es 275 Arten, von denen mindestens fünf ebenfalls zur Zimtgewinnung herangezogen werden. Der beste Zimt ist allerdings der Ceylon-Zimt, der vom Echten Zimtbaum stammt.

Ebenfalls häufig verwendet wird in Asien Kassia-Zimt oder chinesischer Zimt, der vom Chinesischen Zimtbaum (*C. aromaticum* = *C.*

cassia), der in Südchina beheimatet ist, gewonnen wird. Zimt wird in China seit mindestens 4400 Jahren verwendet, möglicherweise auch schon seit 6000 Jahren. Die Ägypter kannten und verwendeten den Zimt schon 1600 vor Christus als Gewürz und Heilmittel.

Zur Zimtgewinnung werden Zimtbäume in Kulturen gehalten, den so genannten Zimtärten, die den hier bekannten Korbweidenkulturen ähnlich sind. Den Zimtbäumen werden nach 1-2 Jahren die bis zwei Meter langen Schösslinge abgeschnitten. Ihnen wird die Rinde abgezogen und diese gebündelt unter Matten für 1-2 Tage fermentiert. Anschließend werden die äußere und innere Rindenschicht entfernt und die verbleibende, gereinigte Rinde an der Sonne getrocknet. Dabei entsteht die charakteristische Form. Mehrere dieser Stücke werden ineinander geschoben und bilden nun die Zimtstange. Die beste Qualität sieht hell aus und macht den Eindruck von aufgerolltem, trockenem Papier, denn je dünner die Rindenstücke, desto feiner ist der Geschmack.

Der Kassia-Zimt ist rötlich und die Rindenstücke sind sehr dick im Gegensatz zu den papierdünnen des Ceylonzims.



Zimt senkt den Blutzuckerspiegel. Der Cassia-Zimt enthält mehr ätherisches Öl, aber auch mehr Cumarin. Cumarin steht im Verdacht Krebs erregend zu sein. Da Cassia-Zimt preiswerter wie Ceylon-Zimt ist, wurde Cassia-Zimt bevorzugt in der Lebensmittelindustrie eingesetzt.

Die Verwendungsmöglichkeiten von Zimt sind vielfältig: in Süßspeisen, Milchsuppen, Milchreis, Gebäck, Kuchen, Schokoladengetränken, Fruchtsaft, Glühwein,

Tee, Honig, Kompott, Cremes, Fleischgerichten, Fischgerichten und Gewürzmischungen. Kassia wird in Asien und im Orient auch zu Fleischgerichten, Pilaws und Curries verwendet. Das Zimtöl ist in cocaähnlichen Getränken, Limonaden und Kaugummis enthalten. Das Öl der Zimtbaumblätter in Kaugummi und Essiggemüse. Darüber hinaus wird es zur Verstärkung von Frucht- oder Schokoladengeschmack in Likören eingesetzt.

