

Ein gefährlich gutes Gewürz

Zimt ist im Coca-Cola und im Glühwein, und die alten Römer haben damit ihre sauren Weine in etwas Trinkbares verwandelt. Ein eigenartiges Gewürz, diese Baumrinde.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP



Zimt gehörte von Anfang an zu den teuersten Produkten, welche die Gewürzhändler aus Asien via Morgenland nach Europa brachten. Und er war wohl, so ganz belegen lässt es sich nicht, das erste überhaupt gehandelte Gewürz. Einst war er so teuer, dass man den arabischen Händlern noch Ende des 15. Jahrhunderts weisse Frauen und Eunuchen verkaufte, um etwas Zimt zu bekommen.

Ja, Zimt ist ein gefährliches Gewürz – auch heute noch. Man muss ihn mit Respekt behandeln, denn allzu viel ist zwar in diesem Fall nicht ungesund, aber bitter. Das ätherische Öl in der Rinde des Zimtbaumes, das den unvergleichlichen Aromenmix beinhaltet, ist ein Stoff, den die Natur notabene als Schutz für den Baum ausgebildet hat: als Abwehr gegen gierige Pflanzenfresser, aber auch als vorbeugendes Medi-

kament gegen Pilzbefall und Krankheiten. Heute noch wird Zimtol mit seinen gut 75 Prozent Zimtaldehyd in der Heilkunde angewandt.

Nirgends steht geschrieben, wie der Geschmack der Rinde dieses Baums aus der Familie der Lorbeergewächse entdeckt wurde. Es wird wohl Zufall gewesen sein. Wie so oft. Erwähnt wird Zimt bereits in einem chinesischen Kräuterbuch von 2700 v. Chr. Eine der ältesten Überlieferungen von Zimt in mittelalterlichen Küchen stammt aus dem Kloster St. Gallen: Dort wurde bereits im 9. Jahrhundert Fisch mit Zimt aromatisiert. In der orientalischen, südostasiatischen, chinesischen und südasiatischen Küche werden die getrockneten Rindenröllchen häufig verwendet. Hierzulande gehört Zimt selbstverständlich in die Zimsterne und in den Apfelkuchen, über den Milchreis und ins Zwetschgenkompott. Aber schon bei der Frage, ob er ins Blaukraut oder zu

den Randen passt, gehen die Meinungen deutlich auseinander.

Der chinesische Zimt stammt vom Kassiabaum (*Cinnamomum cassia*), seine Rinde gilt als schlichter als die vom Echten Zimtbaum (*Cinnamomum verum*), der auf Sri Lanka die beste Rinde hervorbringt. Dort hat ihn Vasco da Gama im 15. Jahrhundert entdeckt, als er für die portugiesische Krone den Weg ins Gewürzparadies Indien suchte. Händler und Kunden merkten schnell, dass der Zimt aus Ceylon, wie die Insel vor der Südspitze Indiens während der Kolonialzeit genannt wurde, der bessere war. Erst die Portugiesen, dann die Holländer und am Ende die Engländer drohten mit Todesstrafe, sollte jemand versuchen, Pflanzen ins Ausland zu schmuggeln. Das Besitz- und Handelsmonopol garantierte ihnen höchste Preise.

Zimt hilft verdauen und galt lange auch als Aphrodisiakum. Ein so wär-

mender, würzig-süsser, belebender Duft in der, nun ja, straffen Form ... Sicher ist: Zimt hilft bei diffusen Magenbeschwerden, er wirkt gegen Blähungen und Unwohlsein im Darmbereich und beruhigt die Bronchien bei Husten und Heiserkeit. Da Zimt wärmt und durchblutungsfördernd ist, kann man das Öl äusserlich als Massageöl bei Muskelverhärtungen und Verspannungen anwenden.

Wie gesagt, Zimt ist ein mächtiges Gewürz. Dennoch muss man keine Angst haben, zu überwürzen. Wenn man merkt, dass genügend Zimt im Zwetschgenkompott ist, einfach die Stange aus der Pfanne nehmen. *

● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

Migusto

Rezept

Zimtpitten

Ergibt ca. 40 Stück

Teig:

250 g gemahlene Mandeln
250 g Zucker
1 EL gemahlener Zimt
1 Prise Salz
140 g Butter, kalt
150 g Mehl
4 Eigelb

Dekoration:

2 Eiweiss
50 g Zucker
50 g Mandelplättchen oder -stifte

Für den Teig Mandeln, Zucker, Zimt und Salz mischen. Butter würfeln und mit Mehl feinbröselig verreiben. Mandelgemisch zugeben und mischen. Eigelb beifügen. Zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 150 °C vorheizen. Teig direkt auf dem Blech 7 mm dick auswallen. Eiweiss steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt und sehr steif ist. Auf dem Teig verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Die Guetzi in der Ofenmitte 15–20 Minuten backen. Herausnehmen. Heissen Teig mit dem Brotmesser in verschobene Vierecke (Rhomben) schneiden. Auskühlen lassen. Dann vom Backpapier lösen.

Zubereitung ca. 30 Min. + kühl stellen ca. 1 Std. + backen 15–20 Min. Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 120 kcal/500 kJ

© Migusto/Martina Meier

