



Zimt

Cinnamomum zeylanicum (syn. *C. verum*)
Ceylon-Zimt, Echter Zimt
Fam. Lorbeergewächse (Lauraceae)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Beschreibung

Der immergrüne **Zimtbaum** *Cinnamomum zeylanicum* kann an seinen natürlichen Standorten über 12 m Höhe erreichen; in Kultur wird er nur strauchhoch gehalten. Seine 12-15 cm großen Blätter (eiförmig, zugespitzt, kurz gestielt, ganzrandig, oben glänzend und unten ledrig) duften nach Nelken, sind in jungem Zustand rot, werden mit zunehmendem Alter grün und besitzen auffällige, parallele Hauptnerven. Die rispigen Blütenstände mit kleinen, weißgrün-gelblichen Blüten stehen endständig oder in den Blattachseln. Es entwickelt sich eine dunkelviolette Steinfrucht, die zur Hälfte von einem fleischigen Blütenbecher umhüllt



wird und den eiförmigen Samen umschließt.

„Zimtstangen“ sind zusammengerollte, vom äußeren Kork und dem darunter befindlichen Parenchym befreite Rindenstücke. Sie haben einen sehr charakteristischen, aromatisch-würzigen Geruch und einen würzig-brennenden, leicht süßlichen Geschmack.

Verwandte Kräuter



Zur selben Gattung wie der Ceylon-Zimt *Cinnamomum zeylanicum* und China-Zimt, Zimtkassie oder Kassie (*Cassia*) *C. aromaticum* (siehe unter „Kassie“) gehören auch weniger wertvolle Zimtbaumarten wie z. B. der Padang-Zimt (Burma-Zimt, Indonesischer Zimt; *C. burmanii*) und Saigon-Zimt (Vietnamesischer Zimt; *C. loureirii*). Der in Asien heimische Kampferbaum (*C. camphora*) ist eine weitere, ökonomisch bedeutende Art derselben Gattung. Er enthält – besonders im Stammholz – den vorwiegend für technische und medizinische Zwecke verwendeten Campher (oder „Kampfer“; ein bicyclisches Monoterpen-Keton), der sich bei Destillation der Holzspäne abscheidet (wird auch synthetisch hergestellt).

Als „Zimt“ bezeichnet man außerdem den Weißen Zimt oder Kaneel *Canella winterana* (syn. *C. alba*) und den in Amerika beheimateten und in Europa wenig bekannten und verwendeten Nelkenzimt *Dicypellium caryophyllatum*.

Die Familie der Lorbeergewächse umfaßt noch weitere wirtschaftlich bedeutende Pflanzen, z. B. den Lorbeer *Laurus nobilis* und die Avocado-Birne *Persea gratissima*.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Der Zimtbaum ist in den Wäldern Sri Lankas (Ceylons) und im Südwesten Indiens in Höhenlagen zwischen 900 und 2000 m beheimatet, wird aber mittlerweile in vielen tropischen Regionen angebaut.



Standort

Wegen des hohen Wasserverbrauchs werden Zimtbaumkulturen in der Nähe von Gewässern angelegt.

Kultivierung



Der im Handel erhältliche Ceylon-Zimt stammt überwiegend aus Sri Lanka (Ceylon) und Südindien. Weitere Anbaugelände befinden sich auf den Seychellen, Madagaskar und in Mittelamerika (Jamaika und Martinique).

Geerntet wird beim Ceylon-Zimt die Rinde von 2 bis 3 Jahre alten (etwa 2 m langen) Schößlingen, die ähnlich Korbweiden nach dem Rückschnitt aus strauchartig gehaltenen Bäumen wachsen. Nach dem Ablösen mit einem Messer schlägt man die abgelöste Rinde in Matten ein und läßt sie über Nacht fermentieren. Am nächsten Tag wird die besonders aromatische innere Rinde (der Bast) herausgelöst. Beim Trocknen verändert sie die Farbe nach braunrot und rollt sich zu Röhren, die ineinander geschoben und auf etwa 10 cm Länge

geschnitten werden. Die Qualitäten (Ekelle) unterscheiden sich in Farbe und Feinheit der Rinde (je dünner geschabt, desto aromatischer und auch teurer).

Kleinere Rindenteile aus der Zimtgewinnung dienen der Herstellung von **Zimtöl**. Hauptabnehmer ist die Lebensmittel- und Pharmaindustrie (150 kg getrocknete Rinde ergeben 1 kg Zimtrindenöl). In Indien werden auch die Blätter verwendet.

Diese liefern das **Zimtblattöl** (60 kg Blätter für 1 kg Öl). Es unterscheidet sich in seiner Zusammensetzung vom Rindenöl und wird vor allem in der Parfüm- und Seifenindustrie verarbeitet.

BRAUCHTUM

Brauchtum

Es waren wohl arabische Händler, die den Zimt – es könnte sich auch um Kassie gehandelt haben – vor mindestens 5.000 Jahren in den Mittleren Osten brachten, wo man ihn in Salben und Ölen (Moses für das Salböl in der Stiftshütte) verwendete. Weil die Araber und später die Ägypter und Phönizier ihre Monopolstellung im Gewürzhandel sichern wollten, blieb den Römern die Herkunft des Zimts sehr lange verborgen – bis sie schließlich von Ägypten aus eigene Schiffe nach Indien schickten. Zimt war ein seltenes Gewürz und kostbares Gut. Der römische Kaiser Nero soll beim Begräbnis seiner (von ihm selbst getöteten) Frau Poppaea angeordnet haben, zu Ehren der Toten den gesamten Zimtvorrat Roms zu verbrennen.



Zur Geschmacksverbesserung würzten Griechen und Römer mit dem Zimt nicht nur die Speisen, sondern auch den Wein. In Indien diente er zur Stärkung der Gebärmuttermuskeln

wie auch gegen Blähungen, Blasenleiden und Magenbeschwerden. Hildegard von Bingen (1098-1179) empfahl auf Brot gestreuten Zimt bei Atembeschwerden und betrachtete ihn als starkes Heilmittel, das die guten Körpersäfte vermehrt. Seit alters her wird er auch als Aphrodisiakum verwendet. Zimt wurde in der Volksmedizin sehr vielfältig eingesetzt, z. B. bei Lebererkrankungen und Angina pectoris, Schlaflosigkeit, Sehschwäche, Kopfschmerzen, Husten, Fieber, Atem-, Herz- und Magenbeschwerden, Gliederzittern, Wassersucht, Nieren-, Blasen und Gebärmutterleiden, Schlangenbissen und Skorpionstichen.

Wissenswertes



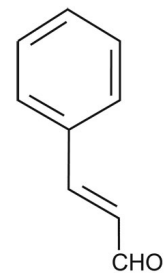
Zu Beginn der Neuzeit stieg der Verbrauch an Würzmitteln sehr stark an. Als Gewürzmetropole wurde Alexandria von Venedig und dieses wiederum im 15. und 16. Jh. von Portugiesen und Spaniern verdrängt. Portugiesische Seefahrer gelangten auch nach Ceylon (Vasco da Gama 1498) und stellten die Insel gegen Lieferung von jährlich 125.000 kg Zimt unter ihren Schutz. Von den Ureinwohnern wurden sie mit Hilfe der Holländer vertrieben, die ihrerseits Zimtplantagen anlegten und Verstöße gegen das Gewürzmonopol mit der Todesstrafe bedrohten. Um den Preis für Zimt und andere Gewürze möglichst hoch zu halten, lagerten sie ganze Ernten jahrelang ein oder verbrannten diese. Vernichtung zum Zwecke der Preisstabilität ist somit keine Erfindung der heutigen Zeit: 1760 gingen in Amsterdam rund 8 Millionen kg Zimt und 4 Millionen kg Muskatnüsse in Flammen auf; von einer weiteren Massenverbrennung von Zimt, Gewürznelken und Muskat wird aus der Stadt Middelburg in Zeeland berichtet. Doch das Zimtmonopol war auch mit solchen Methoden nicht zu halten: die Holländer wurden 1780 von den Engländern besiegt. Auch der Zimtanbau auf Ceylon fiel in ihre Hände und die Holländer begannen stattdessen mit der Zimt-Kultivierung in Indonesien. Und von dort stammt noch heute ein Großteil der weltweiten Zimtproduktion.

Der Name stammt ursprünglich aus dem hebräischen (qinnamon = Zimt) und ist ins griechische (kinnamon) und lateinische (cinnamum) übernommen worden. In der mittelhochdeutschen Sprache wurde daraus zinemin, zinment und später zimet.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Wichtigster Inhaltsstoff ist das ätherische Öl (0,5-2,5%) mit dem Hauptgeruchsträger Zimtaldehyd (65-75 %). Im Zimt sind außerdem Phenole (4-10 % Eugenol), Phenolcarbonsäuren, Diterpene, Proanthocyanidine und wenig Gerbstoffe (bis 2 %) enthalten. In Zimtblätteröl ist nur wenig Zimtaldehyd und sehr viel Eugenol enthalten.



Eigenschaften, Wirkungen

Die Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, fungistatisch (Pilzwachstum hemmend) und insektizid (gegen Insekten; z. B. Parasiten, Krankheitsüberträger). Zimt wirkt anregend auf den gesamten Organismus und fördert die Bildung von Verdauungssäften.

Warnhinweise

Bei zu hoher Dosierung können Magen- und Darmkrämpfe, Reizungen der Haut und Schleimhaut, Herzklopfen, Schweißausbrüche und Durchfall auftreten. Auch bei Überempfindlichkeit gegen Zimt und Perubalsam (= Balsamum peruvianum, enthält u. a. Zimtsäure) besteht die Gefahr von Haut- und Schleimhautreaktionen sowie

Gebärmutterblutungen. In der Schwangerschaft darf Zimtöl nicht verwendet werden.

Bei bereits bestehenden Schleimhaut-Schädigungen in Magen oder Darm wird ein regelmäßiger Verzehr von Zimt im Gramm-Bereich als problematisch angesehen und sollte vorsichtshalber unterbleiben.

Die Hinweise gelten gleichermaßen für die Verwendung des Chinesischen Zimts, bei dem noch weitere Gesundheitsrisiken bestehen (siehe unter „Kassie“).

Unter der Bezeichnung „Zimt“ existiert auch ein sehr minderwertiges Produkt aus künstlichem Zimtöl (Zimtaldehyd und Eugenol), das mit einem Trägerstoff (z. B. gemahlene Nußschalen oder Holzmehl) vermischt wird.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidrogen: **Cinnamomi zeylanici cortex** (Zimtrinde; die getrocknete, vom äußeren Kork und dem darunterliegenden Parenchym befreite Rinde junger Zweige und Schößlinge von *Cinnamomum zeylanicum*), **Cinnamomi zeylanici corticis aetheroleum** (Zimtöl), **Cinnamomi corticis tinctura** (Zimttinktur) und **Cinnamomi zeylanici folii aetheroleum** (Zimtblätteröl).



Anwendung bei Appetitlosigkeit, zur Behandlung von Völlegefühl, Blähungen, leichten krampfhaften Magen- und Darmbeschwerden und Durchfall (insbesondere bei Kindern).

Volkstümliche Verwendung auch bei Erbrechen, Grippe, Erkältungen, Darminfektionen (z. B. Wurmbefall), Entzündungen im Mundbereich, zur Wundreinigung und

Förderung der Menstruation. Diese Wirkungen sind nicht belegt.

Zimtblätteröl wird pharmazeutisch nicht verwendet.

Anwendungsart



Tagesdosis: 2 bis 4 g Droge; 0,05 bis 0,2 g ätherisches Öl;
Zubereitungen entsprechend.

Üblich ist die Zubereitung der Zimtrinde als Teeaufguß (meist in einer Mischung mit anderen Heilkräutern) oder in Form von Tinktur (Extrakt mit Alkohol, tropfenweise Einnahme) und Kompressen (zur Schmerzlinderung) sowie zur Inhalation oder Massage (mit verdünntem Zimtöl) angewendet. Die pharmazeutische Nutzung des ätherischen Öls beschränkt sich weitgehend auf eine Verwendung als Geschmackskorrigens diverser Arzneimittel.

Homöopathie

In der Naturheilkunde dient Zimt zur Blutdrucksenkung und wegen seiner appetitanregenden Wirkung zur Behandlung von Magersucht. Weil er die Gebärmutter stimulieren und die Monatsblutung anregen soll, nimmt man Zimt in Indien – mehr oder meist weniger erfolgreich – auch als Verhütungsmittel.

PRODUKTE



Getränke

Als Aromastoff ist Zimt neben anderen Kräutern in einigen Bitterlikören und Aperitifs enthalten, z. B. in Angostura, Cinzano, Dubonnet, Pernod, Ricadonna und Benedictine.

Für die eigene Herstellung von **Zimtschnaps** benötigt man rund 20 g Zimtrinde, die mit einem Mörser fein zerstoßen wird. Mit 1 Liter Obstler oder Wodka ansetzen, gut verschließen und unter täglichem Schütteln zwei Wochen lang ziehen lassen. Nach dem Filtrieren ist er trinkfertig (10 ml täglich sind ausreichend). Schwangere sollten darauf verzichten.

Rezept für **Glühwein**: 1/8 l Wasser werden zusammen mit 200 g Zucker, Stangenzimt, einigen Nelken und dem Saft einer halben Zitrone in einen Topf gegeben und erhitzt. Man fügt 3/4 l Rotwein hinzu und bringt die Flüssigkeit erneut zum Kochen. Das Getränk wird heiß mit frischen Zitronenscheiben serviert.

Tee

Zur Zubereitung von Tee wird Zimt aus geschmacklichen Gründen nur selten allein, sondern meist zusammen mit anderen Kräutern verwendet. Ein reiner **Zimtrindentee** kann mit 1/2 Teelöffel zerstoßener Zimtrinde auf 1/4 l kochendes Wasser zubereitet werden (10 Min. ziehen lassen, ungesüßt, 1 Tasse täglich).

Speisen

Beim Zimt steht nicht die heilende, sondern die kulinarische Verwendung im Vordergrund. In Form von Stangen oder Pulver ist er ein beliebtes Gewürz für Backwaren, Glühwein, Grog und Punsch sowie für Konfitüren, Kompott, Süßspeisen und sogar im Kaugummi. Vorzüglichen Geschmack verleiht der Zimt auch Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten. Er ist Bestandteil von Currypulver.



„Zimt und Zucker“ werden schon in einer Chronik aus dem 16. Jh. erwähnt und gehören einfach zusammen: nicht nur im Milchreis und anderen Milchspeisen, sondern vor allem im Weihnachtsgebäck (Zimtsterne, -brote, -waffeln).

Kosmetik

Zimtöl verwendet man bei der Herstellung von Kosmetika, Parfums und Zahnpasta.