

Wissenswertes über: **Zimt**



Der exotische Zimt avanciert zum Star unter den Gewürzen, nicht nur zur Weihnachtszeit.

Was ist Zimt?

Zimt wächst an Bäumen, nicht als Frucht, sondern als dünne Innenschicht der Rinde von immergrünen Zimtbäumen. Die dünne getrocknete Rindenschicht rollt sich röhrenartig zusammen und ergibt, zu mehreren solchen Röhrrchen zusammengefügt, den so genannten Stangenzimt (Canehl).

Zur Geschichte

Zimt zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt. In China wurde bereits 3000 v. Ch. mit Zimt gewürzt. Das warme, exotische Zimtaroma spielt schon seit Jahrhunderten auch in Mitteleuropa eine wichtige Rolle als Gewürz und zur Förderung des Wohlbefindens. Es war viele Jahrhunderte sehr kostbar.

Aroma und Anwendungen

Zimt hat einen gut erkennbaren, charakteristisch aromatisch kräftigen Geruch und sein Geschmack ist süßlich, leicht brennend. Zimt wirkt nicht nur stärkend und antibakteriell, es hilft auch gegen viele Erkältungssymptome. Außerdem stärkt es die Verdauung, fördert die Durchblutung und bringt Wärme in den Körper. Manche Frauen nutzen Zimt um Probleme bei der Menstruation und bei den Wechseljahren zu lindern. Zimt stärkt aber nicht nur den Körper sondern hat auch eine stimmungshobende, entspannende und inspirierende Wirkung.

Die Volksmedizin empfiehlt Zimt bei

Appetitlosigkeit, Atembeschwerden, kalte Füße, Grippaler Infekt, Kräftigung des Kreislaufs, Menstruationsbeschwerden, zur Förderung des Stoffwechsels und zum schnelleren Abbau von Fett.

Bekannt ist der Zimt auch als „indisches Gewürz“ und wenn man sich die oben stehende Liste der Heilwirkungen ansieht, dann kommt man zu dem Schluss, dass die Inder schon wissen, warum sie täglich Tee mit Zimt trinken. Bei unseren Vorfahren galt Zimt auch als Aphrodisiakum. Sein süßer Duft und der brennend-warm-würziger Geschmack sollen die Sinnlichkeit anregen.