Grüner Kardamom

elettaria cardamomum

echter Kardamom, Karpura, Kampferbaum, hail (arab.), elaichi (hindi.)

Kategorie

Gewürze, Ingwergewächse (zingiberaceae)

Beschreibung

Kardamom ist eine Staudenpflanze aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Elettaria cardamomum ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht in der Regel Wuchshöhen von 2 bis 3 Meter, vereinzelt bis 5,5 Meter. Es wird ein starkes bewurzeltes Rhizom als Überdauerungsorgan gebildet. Es sind viele lanzettliche Laubblätter vorhanden.Kardamomkapseln
entwickeln sich ab dem dritten Jahr aus den blassgelben Blüten der Pflanze. Die Samenkapseln werden noch vor Erreichen ihrer Reife geerntet und getrocknet. Die eigentliche Würze ist in den Samen enthalten.



elettaria cardamomum

Unterschied zu schwarzem Kardamom

- Verarbeitung

Grüner Kardamom unterscheidet sich in einigen Punkten von schwarzem Kardamom. Erstens wird schwarzer Kardamom normalerweise mithilfe einer Feuerstelle getrocknet, während grüner Kardamom normalerweise geerntet wird, bevor er reif ist.



Grüner Kardamom

- Geschmack und Verwendung

Der Unterschied zwischen schwarzem und grünem Kardamom lässt sich am besten so beschreiben: Schwarzer Kardamom hat einen stärkeren, intensiveren Geschmack und eignet sich für Chutneys, Currys, Pickles und andere herzhafte Gerichte. Grüner Kardamom ist süßer und weicher und eignet sich daher für Desserts, Eiscreme und Fruchtgetränke. Grüner Kardamom kann sowohl als Geschmacksstoff als auch als Gewürz verwendet werden, schwarzer Kardamom hingegen nur als Gewürz.

- Preis

Grüner Kardamom ist beliebter als schwarzer Kardamom und teurer. Schwarzer Kardamom ist leicht erhältlich und im Vergleich zu grünem Kardamom günstiger.

Vorteile

Schwarzer Kardamom enthält eine natürliche Verbindung namens Thymochinon, die positive Auswirkungen auf Herz und Blutgefäße haben soll. Grüner Kardamom enthält eine ähnliche Verbindung namens Elemicin, die ebenfalls nachweislich Blutgerinnsel verhindert und die

© 2026 coquina.de

Durchblutung verbessert.

- Der Größenunterschied
Schwarzer und grüner Kardamom haben ähnliche Formen, unterscheiden sich aber in der Größe deutlich. Schwarzer Kardamom ist typischerweise zwischen 1,3 und 2,5 cm lang und breit. Grüner Kardamom ist mit etwa einem cm Länge und Breite deutlich kleiner.

- Anbaugebiete
Sowohl grüner als auch schwarzer Kardamom werden in Indien und Sri Lanka geerntet. Besonders Kerala in Indien ist der bekannteste Ort für die Kardamom-Ernte. Kardamom wächst am besten in warmen Klimazonen, kann aber auch kalte Winter überstehen, wenn er während Kälteperioden ausreichend Wasser erhält.

- Medizinische Anwendung
Kardamom wird seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt, darunter Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Schmerzlinderung und Sodbrennen. Zusätzlich zu diesen traditionellen Anwendungen wird grüner und schwarzer Kardamom zur Vorbeugung von Blutgerinnseln nach Operationen oder während der Schwangerschaft eingesetzt.

Herkunft
Kardamom (über griechisch-lateinisch Cardamomum von altindisch kárdama[c]h, »Schmutz«) stammt ursprünglich aus Südindien, Sri Lanka, Irak und Thailand. Ein großes Exportland ist heute auch Guatemala, weitere Anbauländer sind Tansania, Madagaskar, Papua-Neuguinea und Vietnam.

Aroma
Das kräftig-fruchtige Aroma des Kardamom hat eine zitronig-blumige Note, die auch leicht an Kampfer oder Eukalyptus erinnert. Leicht scharf im Geschmack verleiht es dem Gericht eine frische Note.

Verwendung
Die Samen enthalten ein ätherisches Öl, das ihnen ein würziges, süßlich-scharfes Aroma verleiht. Da es leicht verfliegt, sollte man ganze Kapseln dem Kardamompulver, in dem auch meist die geschmacksneutralen Fruchtschalen mit vermahlen sind, vorziehen und die Samen erst bei Bedarf mörsern oder mahlen. Beim Mörsern drückt man den Stößel auf die Kapsel, bis sie aufspringt. Dann wird die Hülle entfernt und der Samen zerrieben. Guten Kardamom erkennt man an der frisch-grünen Farbe der Kapseln und der ölig-schwarzen Farbe der Samenkörner.
Kardamomsamen sind ein verbreitetes Gewürz in der asiatischen und arabischen Küche. Sie sind ein Hauptbestandteil indischer Masalas und des ihnen nachempfundenen Currypulvers sowie von Masala chai. Das ayurvedische Konfekt Laddu, das aus Ghee-Butter hergestellt wird, enthält auch Kardamom. In der europäischen Küche findet das Gewürz hauptsächlich Verwendung in Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen und Spekulatius, aber auch in Wurstwaren, Likören, Schokolade und als Bestandteil von Gewürzmischungen. In Skandinavien ist Kardamom außerdem ein typischer Bestandteil süßer Backwaren (z. B. schwedische Kanelbulle oder finnische Pulla) und im Glühwein (Glögg). Bei der Zubereitung von arabischem Mokka wird dem Kaffeemehl häufig Kardamom zugegeben. Trotz desselben Namens wird der sogenannte Schwarze Kardamom (Amomum subulatum) ausschließlich für pikante Gerichte verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung
Kardamomkapseln sind im gut sortierten Gewürzregal des Supermarktes oder (günstiger) im Asienladen erhältlich. Luftdicht verschlossen behalten die Kapseln ihr Aroma bis zu einem Jahr, gemahlen jedoch nur halb so lange.

Ersatz
Für das Aroma gibt es keinen guten Ersatz, ggf. kann schwarzer Kardamom genommen werden.

Gesundheit
In der Medizin als Droge dienen die kurz vor der Reife geernteten Früchte (Cardamomi Fructus) mit den Samen der var. minuscula Bork, die nur an der Malabar-Küste heimisch ist

(Malabar-Kardamom).
Der Wirkstoff ist ein ätherisches Öl (ca. 7%), das aus über 120 Verbindungen besteht, vor allem alpha-Terpinylacetat (etwa ein Drittel), Cineol (ebenfalls etwa ein Drittel), alpha-Terpineol, Limonen, Linalylacetat, Linalool, Hydroxyzimtsäure, fettes Öl und Stärke. Für arzneiliche Zwecke werden nur die von der Kapselhülle befreiten Samen verwendet.
Ihr ätherisches Öl wirkt fördernd auf die Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion. In der Regel werden alkoholische Auszüge verwendet, bisweilen mit Kümmel und Fenchel kombiniert und in Fertigpräparaten gegen Verdauungsbeschwerden, Blähungen und zur Anregung des Appetits eingesetzt. In manchen Mitteln ist Kardamom auch nur als Geschmackskorrigens enthalten.

© 2026 coquina.de