Echter Zimt

cinnamonum zelanicum, cinnamonum verum

Kaneelbaum, Kaneel, Zimmet, Ceylonzimt, cinnamon (eng.), cannelle (franz.), cannella (ital.), cannela (span.), qirfa (arab.), kayu manis (indon.), dalchini (ind.), tarçin (türk.), dalchini (hindi)

Kategorie

Gewürze, Lorbeergewächse (lauraceae)

Beschreibung



cinnamonum zelanicum

Der Ceylon-Zimtbaum oder Echter Zimtbaum (Cinnamomum verum) ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae). Die ursprüngliche Heimat ist Sri Lanka (Ceylon). Heute wird diese Art ebenfalls in vielen tropischen Ländern und Staaten wie Madagaskar und Sansibar angebaut. Er ist die Quelle für den Ceylon-Zimt.Der
Echte Zimtbaum ist ein immergrüner Baum, der Wuchshöhen bis zu 18 m erreicht. In Kultur werden die Bäume gestutzt, so dass sich Zweige und Äste bilden, deren Rinde zur Zimtgewinnung genutzt werden können. Der Stammdurchmesser kann bis 60 cm betragen. Die Borke ist bräunlich bis gräulich, der Rindenbast riecht aromatisch, unter anderem durch Zimtaldehyd, er wird zwei- bis dreimal im Jahr geerntet.
Bei dem echten Zimt handelt es sich um die Zweigrinde eines immergrünen Baumes aus der Familie der Lorbeergewächse. Die hellbraunen oder gelbbraunen Streifen getrockneter Rinde werden zu länglichen, schmalen und glatten Stangen gerollt. Zimtstangen werden in unterschiedlichen Sortierungen angeboten und nach Dicke unterschieden in Continentale, Mexikaner oder Hamburger. Die dünne Continentale entfaltet dabei das reichste Aroma. Auch gemahlen wird Zimt angeboten.



Zimtpulver

Herkunft

Ursprünglich aus Sri Lanka stammend, wird Zimt auch seit 250 Jahren auf Java, den Seychellen und in Indien angebaut.

Aroma

Das Aroma ist angenehm süß, leicht holzig und würzig und erinnert leicht an das Aroma der Nelken und Zitrusfrüchte. Den echten Zimt unterscheidet der Anteil am ätherischen Öl Eugenol vom Kassiazimt und gibt ihm die typische Nelkennote.

Verwendung

Zimt kommt gemahlen als typisch braunes Pulver, ganz als Zimtstange (zusammengerolltes, röhrenförmiges Rindenstück) oder als Zimtblüten in den Handel. Stangenzimt wird auch Kaneel genannt.
Zimt wird häufig zur Aromatisierung von Heißgetränken (Tee) und Spirituosen verwendet, in der

© 2026 coquina.de

indischen und vorderorientalischen Küche auch für Fleischgerichte. Man benutzt einen Teil der Rinde (lateinisch Cinnamomi Cortex, Zimtrinde) des Ceylon-Zimtbaums, und zwar deren dünne Bastschicht, die sich röhrenartig zum Stangenzimt (bzw. zur Zimtstange oder Zimtröhre) zusammenrollt, sobald sie vom Holz getrennt wird. Es werden sechs bis zehn Stück der feinsten Innenrinde ineinandergeschoben, und man lässt sie trocknen. Je dünner die Rinde, desto feiner ist das Aroma, das die Stange abgibt. Diese Zimtrollen lassen sich lange verwenden, weil sie ihr Aroma nur langsam verlieren.
Das Zimtaroma harmoniert vor allem mit Süßspeisen, Gebäck und Kuchen. In der orientalischen Küche und in Indien wird Zimt gern als Würze zu Fleisch- und Gemüsegerichten verwendet. Auch in der nordafrikanischen Küche wird Zimt gerne zu Eintöpfen oder Pasteten mit Lamm- oder Geflügelfleisch verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Gemahlener Zimt sollte nur in kleinen Mengen eingekauft werden, da sonst sein Aroma und die ätherischen Öle bei längerer Lagerung vergehen und der Geschmack schl wird. Ganze Zimtstangen halten sich luftdicht verschlossen 2 bis 3 Jahre.

Ersatz

Es gibt eine Reihe von Arten, welche einen zimtähnlichen Geschmack aufweisen. Sie wurden als Substitut oder zur Verfälschung verwendet.
Hierzu zählen die Arten Canella winterana (Weißer Zimt, Canella), Drimys winteri (Winter(s)rinde, Winterzimt), Cinnamodendron corticosum (Falsche Winter(s)rinde), sowie Dicypellium caryophyllaceum (Nelkenzimt) und Cryptocarya massoy (Massoirinde). Ferner gibt es noch den Ecuador- oder Amerikanischen Zimt von Ocotea quixos sowie den Amazonas-Zimt von Aniba canelilla.

Gesundheit

Von der Antike bis in die Frühe Neuzeit galt die Zimtrinde als heilsam unter anderem bei Husten und Schnupfen, als magenstärkend sowie harntreibend, abführend, menstruationsfördernd, aber auch blutstillend, zum Beispiel bei Hämorrhoiden. Zimt besänftigt den Magen und wirkt verdauungsfördernd. Zimt hat auch eine entspannende Wirkung und kann bei Diabetes Typ II helfen. Zimt enthält auch Antioxidantien, die den Körper vor oxidativen Schäden durch freie Radikale schützen.
In Zimt, vor allem in den billigeren Zimtsorten, ist Cumarin enthalten, das in höheren Dosen als gesundheitsschädlich gilt. In Fertigprodukten wird fast ausschließlich dieser aus China, Indonesien oder Vietnam stammende sogenannte Cassiazimt verarbeitet.
Der Cumarin-Anteil der Zimtsorten unterscheidet sich erheblich: Während er beim Cassiazimt bei ca. 0,2 bis 0,3 g pro kg liegt und im indonesischen sowie im vietnamesischen Zimt bis zu 9 g pro kg aufweist, finden sich in der gleichen Menge Ceylon-Zimt nur ca. 0,02 g Cumarin.
Cumarin kann bei Überdosierung und bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen verursachen. Bei starken Überdosierungen können Leberschäden, Leberentzündungen und möglicherweise auch Krebs auftreten, wie in Tierversuchen mit Ratten festgestellt wurde. Deren Übertragbarkeit auf den Menschen ist jedoch ungewiss. Vergleichbare Studien am Menschen wurden nicht durchgeführt.

Geschichte

Zimt ist eines der ältesten Gewürze. Angeblich wurde er schon vor 2000 v. Chr. in China und Indien als solches verwendet. Die Ägypter verwendeten ihn zur Einbalsamierung, als Gewürz und als Räuchermittel. Im antiken Griechenland wurde er ebenfalls schon verwendet, dies wird zum Beispiel von Herodot und Hippokrates bezeugt. Er wurde im römischen Reich schon rege gehandelt, man benutzte ihn zuerst als Medizin, Aphrodisiakum und Räucherwerk, erst später als Gewürz. Der römische Kaiser Nero soll einer Legende zufolge nach dem Tod seiner Frau Poppäa, zu ihren Ehren, große Zimtfeuer in den Straßen Roms entzündet haben. Der Handel wurde nach dem Niedergang des römischen Reiches durch die Araber dominiert. Im Mittelalter war der Zimt in Europa als Heilmittel gegen Gicht und andere Erkrankungen bekannt und wurde auch schon als Gewürz benutzt. Venedig dominierte im 13. und 14. Jahrhundert den Zimthandel in Europa. Danach folgten die Portugiesen, welche zur Absicherung und Förderung des Indienhandels 1505

Ceylon kolonisierten; dies führte im 17. Jahrhundert zum Krieg mit den Holländern im Kampf um die Kontrolle der ostindischen Gebiete.
Im Europa des 16. bis 18. Jahrhunderts galt Zimt als eines der besonders teuren und kostbaren Gewürze. So verbrannte beispielsweise der Augsburger Kaufmann Anton Fugger 1530 die Schuldscheine Karls V. vor dessen Augen in einem Feuer aus Zimtstangen und demonstrierte damit seinen Reichtum. Auf die Holländer folgten die Engländer, nach der Übernahme des Handelsmonopols durch die Briten wurde London im 18. Jahrhundert der Hauptumschlagsort für Zimt.

© 2026 coquina.de