Kalmus

acorus calamus var. calamus

Ackerwurz, Magenwurz, Deutscher Ingwer, Zitwer, Kaninchenwurz, Kaninchenwurzel, Karremanswurz, Karremanswurzel, Schwertheu, Magenbrand

Kategorie

Gewürze, Kalmusgewächse

Beschreibung



acorus calamus

Der (Indische) Kalmus (acorus calamus) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Kalmus (Acorus) innerhalb der Familie Kalmusgewächse (Acoraceae). Die Sumpfpflanze stammt aus Asien, wurde im 16. Jahrhundert (lateinisch als Calamus aromaticus) in Mitteleuropa eingebürgert und ist auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet.
Kalmus ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 60 bis 100, seltener bis 120 Zentimetern erreicht. Sie besitzt ein fleischiges, etwa daumenstarkes, aromatisch kampferartig riechendes Rhizom, das etwa 1,5 bis 5 % ätherisches Öl enthält. Die Vermehrung erfolgt in Mitteleuropa ausschließlich vegetativ über das Wachstum der Rhizome. Der Stängel ist dreikantig und zweizeilig beblättert.
Die schwertförmigen Laubblätter sind unifazial und erinnern an die der Sumpf-Schwertlilie (Iris pseudacorus). Im Gegensatz zu dieser ist Kalmus im frischen Zustand aber etwas heller und eher gelbgrün gefärbt. Zudem sind die Ränder an manchen Stellen typischerweise stark gewellt.
Die Blütezeit reicht von Juni bis Juli. Es sieht so aus, als ob der Blütenstand seitlich stehen würde, dabei handelt es sich um einen 4 bis 10 Zentimeter langen, grünlichen bis rötlichen Kolben. Die Früchte reifen in Mitteleuropa nicht.

Herkunft

Die Heimat des Kalmus ist Asien und Nordamerika. Kalmus ist in Mittel- und Osteuropa bis Ostsibirien und in Ägypten eingebürgert. In Europa siedelte sich der Kalmus Ende des 16. Jahrhunderts an. Es gibt Vorkommen fast in allen Ländern Europa außer in Portugal, Griechenland, Nordmazedonien, Montenegro, Island, Spitzbergen und auf Inseln im Mittelmeergebiet.
Kalmus zählt zu den Röhrichtpflanzen. Er besiedelt insbesondere in Marschland die Uferzonen nährstoffreicher, stehender und langsamfließender, sonnenwarmer Gewässer. Der Kalmus ist von der planaren bis zur montanen Höhenstufe anzutreffen.

Aroma

Kalmus ist eine Pflanze, die für ihre medizinischen Eigenschaften und ihren einzigartigen Geschmack bekannt ist. Der Geschmack von Kalmus ist ziemlich komplex. Die Pflanze hat ein starkes, warmes, würziges Aroma, das oft mit dem Geschmack von Zimt oder Ingwer verglichen wird.
Das Rhizom (Wurzelstock) der Pflanze, das oft in der Kräutermedizin verwendet wird, hat einen starken, bitteren Geschmack. Es enthält ätherische Öle, die einen ausgeprägten, kampferartigen Geruch haben.
In der Küche wird Kalmus oft als Aromastoff in Likören verwendet.

© 2026 coquina.de

Bitte beachten Sie, dass der Geschmack von Kalmus von der spezifischen Sorte und dem Reifegrad der Pflanze abhängen kann. Probieren Sie Kalmus zuerst immer in kleinen Mengen, um sicherzustellen, dass der Geschmack für Sie angenehm ist.

Verwendung

Kalmus ist neben seiner Bedeutung als kultivierte Zierpflanze eine traditionelle Medizinpflanze der asiatischen Medizin, die (lateinisch als acorus) seit dem 12. Jahrhundert auch in Europa bekannt und als Heilpflanze verwendet wurde. Auch von indigenen Völkern Nordamerikas wird Kalmus für medizinische Bäder, Räucherungen sowie für Teezubereitung und als Gewürz verwendet.
Die jungen Stängel können gezogen werden, wenn sie weniger als 30 cm groß sind. Die inneren Stängel können roh gegessen werden. Die Wurzeln können gewaschen, geschält, in kleine Stücke geschnitten, gekocht und in Sirup gekocht werden, um daraus Süßigkeiten herzustellen.

Einkauf / Aufbewahrung

Für den Kauf von Kalmus in Deutschland haben Sie folgende Optionen:

- Online-Shops
Es gibt verschiedene Online-Shops, die Kalmus-Produkte verkaufen.

- Apotheken
Viele Apotheken führen Kalmus, insbesondere solche, die sich auf Naturheilmittel spezialisiert haben.

- Kräuterläden
Geschäfte, die sich auf Kräuter und Naturheilmittel spezialisieren, führen oft Kalmus.

- Gartencenter
Wenn Sie daran interessiert sind, Ihre eigene Kalmus-Pflanze anzubauen, können Sie oft Kalmus-Pflanzen oder -Samen in Gartencentern finden.

Die Lagerung von Kalmuswurzeln hängt davon ab, ob sie frisch oder getrocknet sind.
Frische Kalmuswurzeln sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie können sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren, um ihre Frische zu bewahren.
Getrocknete Kalmuswurzeln sollten an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden. Sie können sie in einem luftdichten Behälter aufbewahren, um ihre Qualität zu erhalten.
Bitte beachten Sie, dass die Lagerung von Kalmuswurzeln von der spezifischen Sorte und dem Reifegrad der Pflanze abhängen kann.

Gesundheit

Vom Kalmus wird der Wurzelstock (Calami rhizoma) verwendet, der im September und Oktober geerntet wird. Aus den Rhizomen wird das Kalmusöl gewonnen, das in der Heilkunde und bei der Parfüm- und Likörherstellung (hier hauptsächlich für Magenbitter) verwendet wird. Kalmus gilt als kräftigend, die Magensekretion fördernd und appetitanregend. Weiters soll Kalmus gegen Flatulenzen (Blähungen), Verdauungsstörungen, Gastritis und Magengeschwüre helfen. Er könne auch gegen Erschöpfung und Schwäche infolge von Magen-Darm-Beschwerden sowie Krämpfe infolge von Flatulenzen eingesetzt werden.
Das Kauen der Wurzel soll stimmungsaufhellend sein und in höherer Dosis leichte Halluzinationen verursachen, wofür die enthaltenen Asarone verantwortlich gemacht werden. Der Wurzel und den Asaronen werden auch aphrodisierende Eigenschaften zugeschrieben. Asarone wirken allerdings mutagen, karzinogen sowie reproduktionstoxisch, während die angegebenen positiven Wirkungen wissenschaftlich nicht nachgewiesen sind.

Geschichte

Die Pflanze wurde bereits im Papyrus VI von Chester Beatty aus der Zeit um 1300 v. Chr. erwähnt. Die alten Ägypter erwähnten die Pflanze selten in medizinischen Zusammenhängen, sie wurde jedoch sicherlich zur Herstellung von Parfüms verwendet.
Zunächst verwechselten die Europäer die Identität und medizinische Verwendung des Acorus calamus der Römer und Griechen mit ihrer heimischen Iris pseudacorus. So beschreibt und enthält der 1485 in Mainz erschienene Herbarius zu Teutsch einen Holzschnitt dieser Iris unter

dem Namen Acorus. Dieses deutsche Buch ist eine von drei möglichen Quellen für das französische Buch Le Grant Herbier aus den Jahren 1486, 1488, 1498 oder 1508, von dem 1526 eine englische Übersetzung als Grete Herball von Peter Treveris veröffentlicht wurde, die alle die falsche Identifizierung des Autors enthielt Herbarius zu Teutsch. William Turner beschreibt »Acorum« im Jahr 1538 als »Gladon oder eine Flagge, ein Yelowe Floure Delyce«.
Die Pflanze wurde Ende des 16. Jahrhunderts in Großbritannien eingeführt. Mindestens 1596 wurde in Großbritannien der echte Acorus calamus angebaut, wie er im Katalog aufgeführt ist, einer Liste von Pflanzen, die John Gerard in seinem Garten in Holborn angebaut hat. Gerard bemerkt: »In meinem Garten gedeiht es außerordentlich gut, aber es trägt noch weder Blumen noch Stiele.« Gerard listet den lateinischen Namen als Acorus verus auf, aber es ist offensichtlich, dass es immer noch Zweifel an seiner Wahrhaftigkeit gab: In seinem Kräuterbuch von 1597 führt er den gebräuchlichen englischen Namen als »Bastard Calamus« auf.

© 2026 coquina.de