



Zimt – wie Weihnachten und Südsee zusammen

Zimt ist den meisten als weihnachtliches Gewürz bekannt. Zimt kann aber viel mehr! Zimt würzt Gemüse, Saucen, Haferbrei und Reisgerichte und es ist auch ein Heilmittel. Bei welchen Beschwerden Zimt helfen kann, liest du hier.

Zimt – das Lieblingsgewürz

Der Duft von Zimt verbreitet Geborgenheit. Leicht exotisch und doch so vertraut aus Kindheitstagen, verbinden wir mit diesem Aroma vor allem Weihnachten – Zimtsterne, Glühwein und Punsch. Das ging mir auch so, bis Paul mich mit seinem neuen Lieblingsgemüse, den Zimt-Karotten, überraschte! Und jetzt wollte ich es wissen: Was sagt eigentlich Ayurveda zu Zimt? Ist es, wie so viele exotische Gewürze, auch ein Heilmittel?

Zimt kräftigt und regt den Kreislauf an

Aus ayurvedischer Sicht betrachtet kann dieses wunderbare Gewürz all dies sein:

- anregend und gleichzeitig beruhigend
- schmerzstillend
- anregend für Harnausscheidungen
- kräftigend und kreislaufanregend
- Sattva fördernd
- als Tee Vata- und Kapha-beruhigend
- antiseptisch und entzündungshemmend
- antioxidativ



Aufpassen! Ceylonzimt oder Cassia? Es gibt zwei verschiedene Zimtarten:

1. Ceylon-Zimt, der echte und wertvollere
2. Cassia-Zimt, billiger, enthält Cumarin



Eigentlich sind die bekannten Zimtstangen die Baumrinde vom Zimtbaum. Ceylonzimt ist heller und braun, Cassiazimt ist dunkler und rötlich.

Der gute, wertvollere Zimt stammt vom Echten Zimtbaum (*Cinnamomum verum*), der ursprünglich nur auf Sri Lanka, dem ehemaligen Ceylon, wuchs. Daher der Name **Ceylon Zimt**. Auf der Gewürzpackung steht dann oft „*Cinnamomum ceylanicum*“. Er ist etwas schwächer im Geschmack als Cassia.

Cassia-Zimt wird vom chinesischen Zimtbaum (*Cinnamomum cassia*) gewonnen. Er ist stärker im Geschmack, problematisch ist hier der hohe Cumarin Gehalt, der als gesundheitsschädigend gilt.

Schon wieder ein Wundergewürz!

Über Kurkuma habe ich schon als das reinste Wundermittel geschrieben, auch über Kardamom und Ingwer habe ich schon voller Begeisterung zwei Beiträge verfasst. Und nun auch noch Zimt. Ganz ehrlich, ich liebe Zimt, schon immer! Ich würze mit Zimt das ganze Jahr, auch gerne Chutneys und Reisgerichte, besonders wenn auch Nüsse und Trockenfrüchte dabei sind. Sogar wer Fleisch und Fisch isst, kann auch hier einmal Zimt ausprobieren, allerdings kann ich als Veganerin dazu keine Rezepte geben.

Täglich etwas Zimt

Zimt wirkt sich wohltuend und stärken auf Menschen mit schwacher Gesundheit aus. Das Immunsystem wird gestärkt, auch Agni, die Verdauungsfeuer, wird durch dieses Gewürz angeregt. Die Darmtätigkeit wird mobilisiert und der Darm gereinigt. Und auch das noch: Zimt wirkt blutzuckersenkend.

Die Wärme und leichte Schärfe von Zimt wirkt sich auch erwärmend auf deinen Körper aus.

Wenn du viel **Pitta** hast, dann gehe mäßig mit diesem köstlichen Gewürz um. Ich bin ein Pitta-Typ, aber auf meine tägliche Ration Zimt verzichte ich nicht. Eben in Maßen, ca. ein Viertel Teelöffel.

Für Vata-Menschen ist Zimt ideal, denn er erwärmt, wirkt durchblutungsfördernd und entspannt. Etwas Zimt im Tee ist gerade in der Vata-Zeit, im kalten, windigen Winter, wunderbar wärmend für die frösteligen Vata-Menschen.

Für Kapha-Menschen wirkt es gewichtsreduzierend und angenehm anregend. Die harntreibende Wirkung ist für Kapha-Typen ebenso förderlich.

Zimt ist übrigens auch in der Gewürzmischung Garam Masala enthalten, ebenso in den ayurvedischen Gewürzmischungen Pitta Churna und Kapha Churna.



Chai und Raja's Cup mit Zimt

Mein Lieblingstee im Winter ist Chai, dicht gefolgt von Raja's Cup. Beide würze ich gerne noch mit einer extra Portion Zimt und stelle eine Zimtstange zum Umrühren in die Tasse.

Rezept für Chai

Chai oder Tchai bedeutet nichts anderes als Tee. In Indien und Russland und überall darum herum gibt es dieses Wort, das immer wieder anders geschrieben wird, aber immer gleich ausgesprochen wird: Tschai. Da Tee nicht gleich Tee ist und in diesem Fall auch noch aus vielen verschiedenen Gewürzen und Zutaten besteht, gibt es wohl so viele Chai-Rezepte, wie es Familien in diesen Ländern gibt.

Hier ein Anhaltungspunkt für dich, mit dem du wunderbar experimentieren kannst.

- Nach Geschmack: 4-5 Gewürznelken, 3-4 schwarze Pfefferkörner, 1 Sternanis, 1 TL gem. Zimt, 1 TL gem. Kardamom, 1 Stück frischen Ingwer
- Alles in 1 Liter Wasser plus 0,25 l Milch/ Mandelmilch/Kokosmilch/Reismilch oder dgl. aufkochen, 10 - 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- Mit Shakara nach Belieben süßen.

Manche mögen auch noch schwarzen Tee oder Roibush mitkochen. Es gibt kein festgelegtes Rezept für Chai. In Indien hat jede Familie ein eigenes Rezept. Probiere aus, was du am liebsten magst.

Wenn du dann noch Milch oder Pflanzenmilch schäumst, dann hast du den stylischen Chai Latte.

Und dann gibt es ja auch noch den Raja's Cup, die ayurvedische Alternative zu Kaffee. So gesund, dass du davon jeden Tag mehrere Tassen trinken solltest. Das Rezept für Raja's Cup findest du hier.

<https://ayurveda-schatztruhe.de/rajas-cup/>



Und nun genieße Zimt das ganze Jahr, von morgens bis abends

Lisa

