Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 2: Spucke muss sein

Artikel: Das Gewürz in der Kapsel
Autor: Amrein, Corina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557625

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Gewürz in der Kapsel

Kardamom regt Stoffwechsel und Geist an. In Indien ist er «König der Gewürze», wertvolle Zutat und natürliches Heilmittel. Corina Amrein

Er riecht süss-würzig und erinnert irgendwie an ... ja, richtig: Lebkuchen und Spekulatius-Kekse. Vielleicht ruft der Duft auch Erinnerungen an Reisen nach Indien oder Marokko hervor. Der duftende Kardamom ist vielseitig und gesund.

Tief im Süden wie hoch im Norden geliebt

Kaum ein Reisgericht in Indien, das nicht mit Kardamom gewürzt oder gar mit den ganzen Kapseln gekocht wird; kaum eine Süssspeise, die nicht nach Kardamom duftet. Das Gewürz gehört in fast jede Curry-Mischung, und auch im Chai, dem indischen Gewürztee, darf die grünlich-gelbe Kapsel nicht fehlen. Doch nicht nur im asiatischen Raum, auch in arabischen Ländern gehört das edle Gewürz zum Alltag, zum Beispiel in einem typischen arabischen Kaffee. Mancherorts werden die Samen schon samt den Kaffee-Bohnen gemahlen und vermischt. Im arabischen Raum wird dem Kardamom sogar eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.

Natürlich kennt auch die restliche Welt Kardamom: hierzulande besonders als Gewürz im Glühwein oder Lebkuchen. Der Duft verliert sich aber meist im Gemisch mit Zimt und Nelken. Schade eigentlich. Denn der schmackhafte Kardamom hätte ruhig einen Einzelauftritt verdient. Immerhin haben dies die Nordländer längst erkannt: Hauptgewürz der norwegischen süssen Brötchen mit dem lustigen Namen «Boller» ist Kardamom. Ähnliche Rezepte kennen die Finnen oder die Dänen.

Im Ayurveda gilt Kardamom als ein Gewürz mit wichtiger heilbringender Wirkung. So soll er das Verdauungsfeuer anregen, Blähungen lindern und krampflösend wirken. Zudem stärkt Kardamom Herz und Magen. Dem Kaffee gibt er nicht nur eine besondere Note, sondern bewirkt auch, dass das Koffein besser verträglich wird. Und hiervon können Sie sich ganz einfach selbst überzeugen: Das Kauen des dunklen Kardamomsamens verspricht frischen Atem und eine klare Stimme.

Körper und Geist befeuern

Generell sollen Körper und Geist dank Kardamom angeregt werden, das Gewürz wird also auch als Aphrodisiakum geschätzt. Dies war schon bei den Griechen und Römern der Fall, die Kardamom über die Gewürzstrassen importierten. Sie liessen sich vor allem vom Duft betören und benutzten das ätherische Öl in den Samen zur Herstellung von Parfum. Neben Safran und Vanille gehört Kardamom noch heute zu den edelsten und somit auch teuersten Gewürzen.

Versteckter Schatz im Palmenwald

Ihre Vielseitigkeit lässt sich die Kardamompflanze (Elettaria cardamomum), die zur Familie der Ingwergewächse gehört, nicht ansehen. Eher unspektakulär wächst sie inmitten von Palmenwäldern in ihrem Ursprungsland Indien. Inzwischen wird sie auch in Sri Lanka, Guatemala oder Tansania angepflanzt. Sie fällt vor allem dann auf, wenn sie auf Plantagen in grossen Mengen wächst. Lanzenartig ragen ihre grünen Blätter rund zwei bis vier Meter in die Höhe. Nur wer näher hinschaut, entdeckt die Seitentriebe,

Ein Kardamomfeld im indischen Palmenwald.

die nahe am Boden wachsen. An diesen Trieben findet sich in kleinen Kapseln der wahre Schatz der Pflanze: die schwarzen Kardamomsamen, gerade mal zwei bis vier Millimeter klein.

Richtig einsetzen

Zum Kochen verwendet man je nach Rezept entweder die ganzen Kapseln oder aber man mahlt oder mörsert die Samen, bis ein feines Pulver entsteht. Kenner empfehlen, kein fertiges Pulver zu kaufen, da dies oft mit der ganzen Kapselschale verarbeitet wird und damit weniger Geschmack bietet.

Kaufen Sie also besser ganze Kapseln, lösen Sie die Samen heraus und mahlen Sie diese erst kurz vor Gebrauch, weil ansonsten der Geschmack samt dem ätherischen Öl im Samen wortwörtlich «verduftet». Damit sich das Öl besser löst, können Sie die Kapseln auch kurz anrösten.

Egal ob Sie sich an indische, arabische oder nordeuropäische Rezepte halten: Durch die Zugabe von Kardamom verstärken Sie sowohl süssen wie auch salzigen Geschmack. Sie können sicher sein: Gäste werden den vielleicht ungewohnten, aber aromatischen Geschmack des Kardamom rühmen.

REZEPT-TIPP Kaschmir-Tee

Für zwei Personen:
1 Liter Wasser
5 dl (500 ml) Milch
4 TL grüner Tee
2 EL Rohrzucker oder Honig
8 grüne Kardamomkapseln
2 fingerlange Stücke Zimtstange

Wasser und Milch erhitzen (nicht kochen). Alle Zutaten dazugeben, rund 30 Minuten ziehen lassen und absieben. In Indien wird der Tee oft auch samt den Kardamomkapseln serviert.

Tipp: Ganz nach Ihrem eigenen Geschmack können Sie dem Tee zusätzlich Safran, Nelken, Muskatnuss sowie gehackte Mandeln oder Pistazien zugeben.