

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ein gefährlich gutes Gewürz  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078629>

#### 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:** 08.01.2026

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

# Ein gefährlich gutes Gewürz

Zimt ist im Coca-Cola und im Glühwein, und die alten Römer haben damit ihre sauren Weine in etwas Trinkbares verwandelt. Ein eigenartiges Gewürz, diese Baumrinde.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

**Z**imt gehörte von Anfang an zu den teuersten Produkten, welche die Gewürzhändler aus Asien via Morgenland nach Europa brachten. Und er war wohl, so ganz belegen lässt es sich nicht, das erste überhaupt gehandelte Gewürz. Einst war er so teuer, dass man den arabischen Händlern noch Ende des 15. Jahrhunderts weisse Frauen und Eunuchen verkaufte, um etwas Zimt zu bekommen.

Ja, Zimt ist ein gefährliches Gewürz – auch heute noch. Man muss ihn mit Respekt behandeln, denn allzu viel ist zwar in diesem Fall nicht ungesund, aber bitter. Das ätherische Öl in der Rinde des Zimtbaumes, das den unvergleichlichen Aromenmix beinhaltet, ist ein Stoff, den die Natur notabene als Schutz für den Baum ausgebildet hat: als Abwehr gegen gierige Pflanzenfresser, aber auch als vorbeugendes Medi-

kament gegen Pilzbefall und Krankheiten. Heute noch wird Zimtöl mit seinen gut 75 Prozent Zimtaldehyd in der Heilkunde angewandt.

Nirgends steht geschrieben, wie der Geschmack der Rinde dieses Baums aus der Familie der Lorbeerwäxze entdeckt wurde. Es wird wohl Zufall gewesen sein. Wie so oft. Erwähnt wird Zimt bereits in einem chinesischen Kräuterbuch von 2700 v. Chr. Eine der ältesten Überlieferungen von Zimt in mittelalterlichen Küchen stammt aus dem Kloster St. Gallen: Dort wurde bereits im 9. Jahrhundert Fisch mit Zimt aromatisiert. In der orientalischen, südostasiatischen, chinesischen und südasiatischen Küche werden die getrockneten Rindenröllchen häufig verwendet. Hierzulande gehört Zimt selbstverständlich in die Zimsterne und in den Apfelkuchen, über den Milchreis und ins Zwetschgenkompost. Aber schon bei der Frage, ob er ins Blaukraut oder zu

den Randen passt, gehen die Meinungen deutlich auseinander.

Der chinesische Zimt stammt vom Kassiabaum (*Cinnamomum cassia*), seine Rinde gilt als schlichter als die vom Echten Zimtbaum (*Cinnamomum verum*), der auf Sri Lanka die beste Rinde hervorbringt. Dort hat ihn Vasco da Gama im 15. Jahrhundert entdeckt, als er für die portugiesische Krone den Weg ins Gewürzparadies Indien suchte. Händler und Kunden merkten schnell, dass der Zimt aus Ceylon, wie die Insel vor der Südspitze Indiens während der Kolonialzeit genannt wurde, der bessere war. Erst die Portugiesen, dann die Holländer und am Ende die Engländer drohten mit Todesstrafe, sollte jemand versuchen, Pflanzen ins Ausland zu schmuggeln. Das Besitz- und Handelsmonopol garantierte ihnen höchste Preise.

Zimt hilft verdauen und gilt lange auch als Aphrodisiakum. Ein so wär-

mender, würzig-süßer, belebender Duft in der, nun ja, straffen Form ... Sicher ist: Zimt hilft bei diffusen Magenbeschwerden, er wirkt gegen Blähungen und Unwohlsein im Darmbereich und beruhigt die Bronchien bei Husten und Heiserkeit. Da Zimt wärmt und durchblutungsfördernd ist, kann man das Öl äußerlich als Massageöl bei Muskelverhärtungen und Verspannungen anwenden.

Wie gesagt, Zimt ist ein mächtiges Gewürz. Dennoch muss man keine Angst haben, zu überwürzen. Wenn man merkt, dass genugend Zimt im Zwetschgenkompost ist, einfach die Stange aus der Pfanne nehmen. \*

● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»  
Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.



## Rezept

### Zimtpitten

Ergibt ca. 40 Stück

#### Teig:

250 g gemahlene Mandeln  
250 g Zucker  
1 EL gemahlener Zimt  
1 Prise Salz  
140 g Butter, kalt  
150 g Mehl  
4 Eigelb

#### Dekoration:

2 Eiweiß  
50 g Zucker  
50 g Mandelplättchen oder -stifte

Für den Teig Mandeln, Zucker, Zimt und Salz mischen. Butter würfeln und mit Mehl feinbrosiselig verreiben. Mandelgemisch zugeben und mischen. Eigelb beifügen. Zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 150 °C vorheizen. Teig direkt auf dem Blech 7 mm dick auswalzen. Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt und sehr steif ist. Auf dem Teig verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Die Guetzli in der Ofenmitte 15–20 Minuten backen. Herausnehmen. Heissen Teig mit dem Brotmesser in verschobene Vierecke (Rhomben) schneiden. Auskühnen lassen. Dann vom Backpapier lösen.

Zubereitung ca. 30 Min. + kühl stellen ca. 1 Std. + backen 15–20 Min. Pro Stück ca. 3 g Eiweiß, 8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 120 kcal/500 kJ

