

# Kardamom

## Interessantes Allerlei

Kardamom findet bereits in den vedischen Schriften der Hindus Erwähnung. Auch die uns bekannten Ärzte des Altertums, allen voran Hippokrates und Dioskurides, wussten viel mit dem herrlich duftenden Samen anzufangen. Kardamom zählt noch heute – neben Safran und Vanille – zu den teuersten Gewürzen der Welt. Von guter Qualität verfügt er über einen verlockenden Geschmack, wirkt belebend und unterstützt die Funktion einer ganzen Reihe von Körperorganen – und dies ohne jegliche Nebenwirkungen. Wohl deshalb gilt Kardamom in der traditionellen Medizin vieler Länder offiziell als Heilmittel.

## Heilwirkung auf den Körper

Kardamom wird vielerorts zur Behandlung von Lungenkrankheiten, Bronchitis und sogar Tuberkulose eingesetzt. Auch Verdauungsbeschwerden werden durch seine Einnahme gemildert, und er gehört zu jenen Heilgewürzen, die sich bei Nieren- und Gallensteinen bewährt haben. Eine kürzlich abgeschlossene Studie (Einnahme von 3 Gramm Kardamom pro Tag während zwölf Wochen) bestätigte zudem eine blutdrucksenkende Wirkung und ein deutlich verbessertes Blutbild. Durch das Kauen der Samen werden Bakterien im Mund neutralisiert und das Zahnfleisch gestärkt.

## Verwendung in der Küche

Kardamom ist eine der Hauptzutaten für den indischen Masala-Tee. Auch bereichert er viele Gewürzmischungen der arabischen und indischen Küche, mit denen Reisgerichte, raffinierte Currys, würzige Chutneys und pikante Couscous verfeinert werden. In Europa ist er in Lebkuchen, englischem Ingwerbrot und schwedischen Weihnachtsplätzchen zu finden. Da er sehr gut für die Verdauung ist, wird er auch gerne in Würsten und Pasteten verarbeitet. Außerdem schmeckt er herrlich in Obstsalaten, Kompotten und zu Bratäpfeln.

## Ein Rezept

**Kardamom-Tee:** Einen Teelöffel frische Kardamomkapseln in einer kleinen Tasse mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Der Tee sollte über den Tag verteilt in kleinen Schlucken getrunken werden. Ihre Verdauung dankt es Ihnen!

## Zu beachten

Damit das wertvolle ätherische Öl nicht verloren geht, sollte Kardamom erst am Ende der Kochzeit den Gerichten beigegeben werden.

## Verschiedenes

<b>Lateinische Bezeichnung:</b>	Elettaria cardamomum
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Ingwergewächse
<b>Herkunft:</b>	Sri Lanka, Südindien, Thailand, Irak
<b>Verwendeter Pflanzenteil:</b>	Früchte, Samen
<b>Geschmack:</b>	Süßlich, scharf mit fruchtig blumiger Note

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.