

Warum ist Zimt nicht gleich Zimt?

Mo, 23.11.2015 - 17:01

Im Handel findet man hauptsächlich die Sorten Cassia-Zimt und Ceylon-Zimt. Sie unterscheiden sich nicht nur im Aroma, im Aussehen und im Preis. Die beiden Zimtsorten enthalten auch unterschiedlich viel Cumarin. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Inhaltsstoff, für welchen jedoch in Untersuchungen bei höherer Dosierung in isolierter Form eine leberschädliche Wirkung nachgewiesen wurde. Ceylon-Zimt enthält deutlich weniger Cumarin als Cassia. Wer regelmäßig und gerne viel Zimt als Gewürz verwendet, sollte daher Ceylon-Zimt bevorzugen.

Im Handel besteht keine Pflicht, die Zimtsorte zu kennzeichnen. Als Stangen sind die Zimtsorten am Aussehen zu unterscheiden. Der kräftig schmeckende, leicht süßliche Cassia-Zimt aus China besteht aus einer einzigen dicken, gerollten Rindenschicht. Für Ceylon-Zimt werden mehrere dünne Innenrinden zusammengerollt. Er stammt aus Sri Lanka, ist feiner im Aroma und deutlich teurer. Bei Pulver sind die Unterschiede optisch nicht zu erkennen. Ceylon-Zimt findet sich unter anderem in den Weltläden.

Medien-Information

Bozen, 23.11.2015