

Kultur & Gesellschaft

Mit Zimt gegen den Weihnachtsstress

Zimt ist eines der eigenartigsten Gewürze. Sein charakteristischer Geruch und der Geschmack stammt von einem ätherischen Öl, das die Sinne erfreut und die Gesundheit stärkt.

Von Paul Imhof

Zimtsterne gehören zum beliebtesten Weihnachtsgebäck in der Schweiz - neben Chräbeli und Mailänderli. Das ist nicht selbstverständlich, denn Zimtsterne unterscheiden sich von den meisten anderen Guetsli durch ihren eindeutig-eigentümlichen Geschmack - Zimt eben. Diesen Stoff, ein ätherisches Öl in der Rinde des Zimtbaumes, hat die Natur als Schutz für den Baum ausgebildet, als Abwehr gegen gierige Pflanzenfresser, aber auch als vorbeugendes Medikament gegen Pilzbefall und Krankheiten. Heute noch wird Zimtöl mit seinen gut 75 Prozent Zimtaldehyd in der Heilkunde angewandt. Man würzt damit aber auch Coca Cola und Glühwein, so wie einst die Römer ihre sauren Säfte mit Zimt und anderen Gewürzen in Getränke verwandelt haben.

Aller Liebe zum Weihnachtskonfekt zum Trotz: Zimt polarisiert. Wenn beim Kochen laut Rezept der Griff zu Zimtstange oder Zimtpulver erfolgen sollte, überlegt man sich, ob das Gericht im Topf tatsächlich eine gute Wahl gewesen ist. Dabei ist Zimt an Fleisch nichts Neues, schon gar keine Erleuchtung der Cross-over-Küche. 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, südasiatischen, chinesischen und südasianischen Küche werden die getrockneten Rinderröllchen häufig verwendet. Man gibt sie in Pollo, einen persischen Reis-Eintopf, in indische Currys oder in ein Rindragout mit Reiswein aus Vietnam. Hierzulande ist es zwiespältiger. Den einen läuft bei der Vorstellung von eingemachten Birnen oder Zwetschgenkompott mit Zimt das Wasser im Mund zusammen, andere bekommen nur schon beim Gedanken an mit Zimt bestreute Griesschnitten üble Kindheitserinnerungen.

Ceylon-Zimt ist besser

Zimt ist vielleicht das erste gehandelte Gewürz überhaupt - belegen lässt sich dies aber nicht, zu vieles ist unsicher, allein schon bei den Bezeichnungen. Wie viele Händler haben falsche Namen oder Übersetzungen übernommen und weitergegeben? Für sie spielte es keine Rolle, ob das Gewürz Hunderte Jahre später immer noch gleich benannt würde; Hauptsache, sie erhielten die Ware, die sie meinten und für die sie bezahlten.



Die charakteristischen Zimtstangen werden aus der Rinde des Zimtbaums gewonnen. Foto: Jérôme Chatin (Laif)

Nirgends steht geschrieben, wie der Geschmack der Rinde dieses Baums aus der Familie der Lorbeerengewächse entdeckt wurde. Es wird wohl Zufall gewesen sein, ein frisch gebrochener Ast etwa, aus dem eigenartige Düfte stiegen. Erwähnt wird Zimt bereits in einem chinesischen Kräuterbuch von 2700 v. Chr.

Der chinesische Zimt stammt vom Kassiabaum (Cinnamomum cassia), seine Rinde gilt als schlichter als jene 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 gehörte von Anfang an zu den teuren Produkten, welche die Gewürzhändler aus Asien via Morgenland nach Europa brachten. «Gegen Ende des 15. Jahrhunderts verkaufte man Eunuken und weisse Frauen an arabische Händler, um Zimt zu bekommen», schreibt Waverley Root im «Mundbuch». Ein Indiz für den hohen Preis findet sich auch im «Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens»: Der Eintrag ist kurz, was bedeutet, dass Zimt zu wenig verbreitet war, als dass er in die Tiefen des Aberglaubens hätte vordringen können.

Wirkung wie beim Marihuana

Was Zimt beim Aberglauben nicht schaffte, erreichte er als Nebenebelungsdroge in neuerer Zeit. Vermutlich haben schon Hexen und Wahrsagerinnen Zimt ins Brennmaterial für ihre Räucherlein gegeben, um Auren zu parfümieren. «Mittlere Dosen» des Zimtöls «bewirken Erre-

gung, Anstieg der Herzfrequenz, der Atemtätigkeit», steht im Giftlexikon (Roth/Daureder/Kormann: Giftpflanzen - Pflanzengifte), und ausserdem gibt es «Zimtsorten, die geraucht (Canel-Zigaretten) in den 30er-Jahren ähnliche Erscheinungen wie Marihuana bei Hollywood-Mädchen hervorgerufen haben».

Angesichts der Palette an Pharmazutika, die seither als Rauschmittel gemixt, verflucht, verherrlicht und am Ende verboten worden sind, wirken die Canel-Zigaretten wie eine niedliche Reminiszenz an aufregendere Zeiten. Was freilich nichts ändert am Potenzial des Gewürzes Zimt, dessen Öl tatsächlich eine beachtliche antiseptische, antimykotische (pilz-) und antihelmintische (wurmabweisende) Wirkung aufweist. «Wegen ihrer Heilwirkung war die Zimtrinde zu allen Zeiten geschätzt», schreibt Wissenschafts-Kulinariker Udo Pollmer. «Wer weiss, vielleicht erweist sich eines Tages der Zimstern als klassisches Prophylaktikum gegen den Weihnachtsstress.»

Sendungsbewusst

Von Christoph Schneider

Frohes Fest!



Macht hoch die Tür, die Tor macht weit, es kommt die Zeit der Schrecklichkeit, aber das wissen Sie ja selbst.

Entweder ist gestern der Komet gekommen, und wir haben es alle

hinter uns, und was von der Welt noch übrig ist, hat seine Ruh, und die Monika Kälin hats zusammen mit dem Fritz Künzli in einer Alphütte erwischt und den Sepp Trütsch beim Wein, wie sie der Sendung «Glanz & Gloria», die es auch nicht mehr gäbe, prospektiv verriet - getreu ihrer Pflicht, noch bis zum vorletzten Atemzuge eine Prominentenmeinung zu haben zum kosmischen Alpha und Omega.

Oder es kommt am Heiligabend «Weihnachten auf Gut Aiderbichl» (auf SRF und anderswo), Borg der Pudel singt «Let It Snow» mit bebenden Locken, und unsere Françine, die so ein schweres Jahr hatte, singt das «Ave Maria», ich sehe auch den Jürgen Drews schon leibhaftig vor mir in seiner winterlich schunkelnden Ungestalt, und es wird sich am Montag die Frage erheben, ob ein Komet am Freitag nicht doch die angenehmere Katastrophe gewesen wäre.

Ich hätte sie mir andererseits schon ein bisschen weihnachtlicher gewünscht, diese Woche der apokalyptischen Erwartung. Etwas bibelfester, verkündungsfreudiger, glaubensstärker und erlösungssicherer. Nicht gerade in der Form entfesselter himmlischer Heerscharen und im Muh und I-Ah von Ochs und Esel an der Krippe. Aber einmal «Quo vadis» wäre nicht zu viel verlangt gewesen, Peter Ustinov hätte doch Rom anzünden und ein paar Christen verbrennen können zur Feier der heiligen Zeit, und der Wanderstab des Petrus hätte wundersam grüne Blätter treiben dürfen am Rande der Via Appia. Es ist nicht recht, wenn der Geist des Advents sich darauf beschränkt, nur in der Werbung zu erscheinen, als Konkurrenzkampf zwischen Weihnachtsmann und Zalando-Kurier. Da bin ich konservativ wie das kindischste Christkind.

Wobei ich nicht undankbar sein will. Es ist im Fernsehen auch durchaus christfestlich zugegangen: Ich sah in einer Folge von «Die Borgias» (zweite Staffel, Kabel Eins) die sogenannte «Kammer des Schreckens», worin ein weiland neapolitanischer König eine Tafelgesellschaft aus ausgestopften Aristokraten hatte nachbilden lassen, man könnte sagen: ein Krippenspiel des Grauens oder ein Spottbild des letzten Abendmahls; es hiess, es sei ihm dort wohl gewesen, weil niemand ihm beim Essen widersprach. Das machte einen sehr starken religionspathologischen Eindruck.

Ferner hat kürzlich in der dritten Staffel der «Tudors» der König Heinrich VIII. seinen Kanzler Thomas Cromwell als Ketzer hinrichten lassen (ein Henker mit Restalkohol schlug ihm dreimal die Axt in den Rücken, bevor ein Assistent den Hals traf), weil dieser Cromwell ihm die Anna von Kleve als vierte Frau vermittelt hatte und er, der König, den Wert kirchlicher Lehren immer am Nutzen für seine Potenz mass, die bei der Kleve sehr schwächelte, gelinde gesagt.

Jedoch war eine Art wirklich vergeistigte Metaphysik nur in jenen neuen Folgen von «Game of Thrones» (TNT-Serie) spürbar, in denen Könige und Könige von Königen aufstiegen und fielen, Eide bei den alten und den neuen Göttern geschworen und gebrochen wurden und die Khaleesi Daenerys Targaryen, die weissblonde «Mutter der Drachen», sich ein von ihr ausgebrütetes Lieblingsdrächlein hielt, welches ein Stücklein Frischfleisch in dem ihm angeborenen und von ihm ausgehusteten Feuer briet (à point, soweit sich das beurteilen liess). In der Heilszuversicht, mit der die Khaleesi auf das Tierchen blickte, lag dann etwas von einer heidnischen Weihnachtlichkeit, immerhin, und ich war zufrieden.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen ein frohes Fest!

Rezepte Zimt für Fleisch und Gebäck

SCHWEINE-MOJU

Für 4 Personen
490 g Schweinefleisch, in kleine Würfel geschnitten
3 TL Kurkuma (Gelbwurzpulver)
1 TL Salz
6 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 TL frischer geraspelter Ingwer
3 Knoblauchzehen, zerstoßen
1 TL Senfpulver
1 TL Chilipulver
1 TL Zucker
480 ml Essig

2 TL Kurkuma und das Salz in einem Teller vermischen, das Schweinefleisch darin sorgfältig wenden.

240 ml Essig in eine Pfanne geben. Schweinefleisch, Gewürznelken, Zimt hinzufügen und etwa eine Stunde kochen. Das Fett abschöpfen und den Essig abgiessen.

Ingwer, Knoblauch und Senf mit ein wenig vom restlichen Essig in einer Schüssel mischen. Chilipulver, Zucker und die restliche Kurkuma beigegeben und nach und nach den Rest des Essigs daruntertermischen.

Das gekochte Schweinefleisch dazugeben, alles gut vermischen. Wenn man das Gericht heiss servieren will, noch kurz erhitzen.

Zum Lagern und Kaltessen in ein Einmachglas füllen, erkalten und 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Entweder direkt aus dem Glas servieren oder zuvor grillieren oder in etwas heissem Öl braten, bis das Schweinefleisch goldbraun geworden ist. Die Kochsäfte mitservieren.

Aus «Zauber der Gewürze», Troth Wells. Werd-Verlag, Zürich 1997.

ZÜRCHER ZIMMETLECKERLI

½ Pfund Zucker
2 TL Zimt
2 Eier
250 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse
Mehl

Zucker, Zimt und Eier schaumig rühren. Die Mandeln zugeben und mit so viel Mehl verkneten, wie nötig ist, damit der Teig zusammenhält.

Einen halben Zentimeter dick auswallen, in Leckerliform schneiden und auf dem gemehlten Blech 2 Tage an einem kühlen Ort trocknen lassen.

Wasserglasur mit 250 g Puderzucker und 3 EL kaltem Wasser (oder proportional weniger) anrühren, damit und etwas Zimt die Leckerli bestreichen und im schwach warmen Ofen ganz trocknen.

Aus «Das Kochbuch von Zürich», Marie-Louise Roth. Verlag Wolfgang Hölker, Münster 1977.

ZIMTSTERNE

1 Pfund Mandeln
1 Pfund Griesszucker
4 Eiweiss, kalt
30 g Zimtpulver
½ Zitrone, Schale und Saft
Zucker zum Auswallen
Butter für das Blech

Für die Eiweissglasur:

250 g Puderzucker
2 Eiweiss
1 TL Zitronensaft, gesiebt

Backofen auf 120° C vorheizen. Backblech einfetten.

Mandeln mit dem Zucker zweimal durch die Mandelmühle treiben (oder geriebene Mandeln mit Zucker vermischen).

Eiweiss zu steifem Schnee schlagen; Zimt, Zitronensaft, geraffelte Zitronenschale und Mandel-Zucker-Mischung vermischen und mit dem Eiweiss zu einem Teig verarbeiten.

Auf mit Zucker bestreuter Unterlage knapp einen Zentimeter dick auswallen; Sterne ausstechen.

Glasur herstellen: Eiweiss und Puderzucker so lange rühren, bis eine homogene, geschmeidige und weisse Masse entstanden ist. Zuletzt den Zitronensaft dazurühren. Sofort weiterverwenden.

Die Sterne mit dieser Glasur bepseln, auf das Blech legen und in ca. 15 Minuten nicht zu trocken backen.

Aus «Basler Kochschule», Amalie Schneider-Schlöth. Bearbeitung von Andreas Morel. Friedrich-Reinhardt-Verlag, Basel 1983 (das Original erschien 1877).

ZIMTSTÄNGEL

500 g Zucker
4 Eier
400 g gemahlene Haselnüsse
300 g Mehl
3 EL Kakaopulver
2 TL Zimt
1 TL Nelkenpulver

Zucker und Eier gut schaumig rühren.

Haselnüsse, Mehl, Kakaopulver, Zimt und Nelkenpulver dazumischen und zu einem festen Teig kneten.

Auf etwas Zucker fingerdicke Rollen formen, in 5 bis 6 Zentimeter lange Stücke schneiden, etwas flach drücken und mit dem Messer einige Kerben einschneiden.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° C etwa 10 Minuten backen.

Variante für eine andere Geschmacksrichtung: Anstelle von Zimt und Nelkenpulver 2 EL Kirschen und einige Tropfen Bittermandelöl in den Teig geben.

Aus «Baselbieter Bäuerinnen kochen», Verlag Die Werkstatt, Liebefeld-Bern 2003.