




Kardamom: Weihnachtsgewürz mit süßlich-scharfem Aroma

Kardamom: Weihnachtsgewürz mit süßlich-scharfem Aroma - In der Vorweihnachtszeit liegt der Duft von weihnachtlichem Gebäck in der Luft. Unverzichtbar für Lebkuchen, Pfeffernüsse und Spekulatius ist das orientalische Gewürz Kardamom. Die Pflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse und ist ursprünglich in Südindien und Sri Lanka beheimatet. Die dreieckigen Kardamomkapseln, in denen sich die braunschwarzen klebrigen Samen befinden, wachsen an schilfartigen Stauden. Sie werden in unreifem Zustand geerntet und entwickeln erst beim Trocknen ihr typisches Aroma. Es gibt grünen und schwarzen Kardamom: Grüner Kardamom hat eine scharfe Süße und erinnert an Menthol, Kampfer oder Eukalyptus. Die schwarze Variante ist an dem herben, erdigen Aroma und der leichten Räuchernote zu erkennen. In deutschen Supermärkten wird vor allem der grüne Kardamom (*Elettaria cardamomum*) aus den tropischen Bergwäldern Südindiens angeboten. Mit den getrockneten Fruchtkapseln des Kardamomstrauches lassen sich Hefegebäck, Brot, Muffins, Kuchen und Plätzchen verfeinern. Kardamom eignet sich aber auch zum Aromatisieren von Wurstspezialitäten und süßlichen Marinaden. Die Samen geben Suppen und Soßen, Lamm, Geflügel, Fisch, Reisgerichten und Gemüsepfannen eine erfrischend orientalische Note. Obstsalate, Dessertcremes und Fruchtkompott können ebenfalls mit dem Gewürz veredelt werden. In der Winterzeit wärmt ein indischer Chai Tee oder ein fruchtiger Punsch mit einer Prise Kardamom von innen. In arabischen Ländern gibt man wenige Samen Kardamom in den Kaffee, um den Geschmack und die Wirkung des Koffeins abzumildern. Zudem ist Kardamom ein Bestandteil vieler bekannter Gewürzmischungen wie Curry Pulver und "Garam Masala" aus Indien. Bis heute ist Kardamom nach Safran und Vanille eines der teuersten Gewürze. Im deutschen Handel sind Samenkapseln und gemahlenes Kardamompulver erhältlich. Die beste Wahl sind ganze Kapseln, da sie das Aroma der darin liegenden schwarzen Samen bewahren. Erst kurz vor dem Verzehr werden die Samen aus der Kapsel gelöst und zermahlen. Man kann sie aber auch mit dem Mörser leicht öffnen, im Ganzen mitkochen und anschließend wieder entfernen. Beim Einkauf auf unversehrte Kapseln mit limettengrüner Färbung achten. Wenn man sie trocken, kühl und lichtgeschützt lagert, sind sie rund ein Jahr haltbar. Heike Kreutz, www.aid.de Weitere Informationen: [aid](http://www.aid.de)-Heft "Küchenkräuter und Gewürze", Bestell-Nr. 61-1372, Preis: 2,50 Euro, www.aid-medienshop.de [aid](mailto:aid@aid.de) Friedrich-Ebert-Straße 3-53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

[aid](mailto:aid@aid.de)

53177 Bonn

[aid.de](http://www.aid.de)
aid@aid.de

Firmenkontakt

[aid](mailto:aid@aid.de)

53177 Bonn

[aid.de](http://www.aid.de)
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.