

# Zimt zur Weihnachtszeit: Cassia oder Ceylon?

Wenn es in der Adventszeit nach Plätzchen, Glühwein und Lebkuchen duftet, spielt ein Gewürz fast immer heimlich die Hauptrolle: Zimt. Doch Zimt ist nicht gleich Zimt. Im Handel finden sich hauptsächlich zwei Varianten, Cassia-Zimt und Ceylon-Zimt, beide bringen ganz eigene Eigenschaften mit.

## Worin liegt der Unterschied?

Cassia-Zimt, vor allem aus China und Indonesien, ist der Klassiker in vielen Backrezepten. Sein Aroma ist intensiv, warm und kräftig also genau das, was viele Menschen mit weihnachtlichen Gewürzen verbinden. Optisch erkennt man Cassia an den dickeren, fest gerollten Stangen. Für die Küche ist er beliebt, doch er enthält relativ viel Cumarin, einen natürlichen Aromastoff. Bei übermäßigem Verzehr kann Cumarin auf die Leber schlagen. Keine Panik: Die normale Weihnachtsbäckerei liegt für die meisten Menschen völlig im grünen Bereich. Wer jedoch viel und regelmäßig zimthaltige Speisen isst oder empfindlich auf Cumarin reagiert, sollte etwas bewusster zugreifen.

Eine mildere Alternative ist Ceylon-Zimt, auch „echter Zimt“ genannt. Er stammt überwiegend aus Sri Lanka und schmeckt feiner, eleganter und weniger süßwürzig. Die Stangen bestehen aus vielen dünnen, übereinander geschichteten Rindenlagen und lassen sich leicht zerbrechen. Der entscheidende Vorteil ist, dass Ceylon-Zimt enthält deutlich weniger Cumarin. Deshalb eignet er



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sich gut für Menschen, die Zimt häufig verwenden, sei es im täglichen Frühstücksbrei, in Tees oder in herzhaften Gerichten.

Gerade zur Weihnachtszeit lohnt es sich, bewusst zu wählen. Für kräftig-würzige Rezepte wie Lebkuchen reicht oft eine kleine Menge Cassia-Zimt, um den typischen Festtagsgeschmack zu erzeugen. Wer dagegen mit Zimt sparsamer oder gesundheitsbewusster umgehen möchte, greift idealerweise zu Ceylon.

Und ganz unabhängig von der Sorte gilt: Zimt ist ein echtes Wohlfühlgewürz. Sein Duft erinnert an Wärme, Geborgenheit und festliche Stunden. In Maßen genossen kann er die Weihnachtszeit nicht nur aromatischer, sondern auch ein kleines bisschen gemütlicher machen. Eine schöne Vorweihnachtszeit wünscht Ihnen

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**