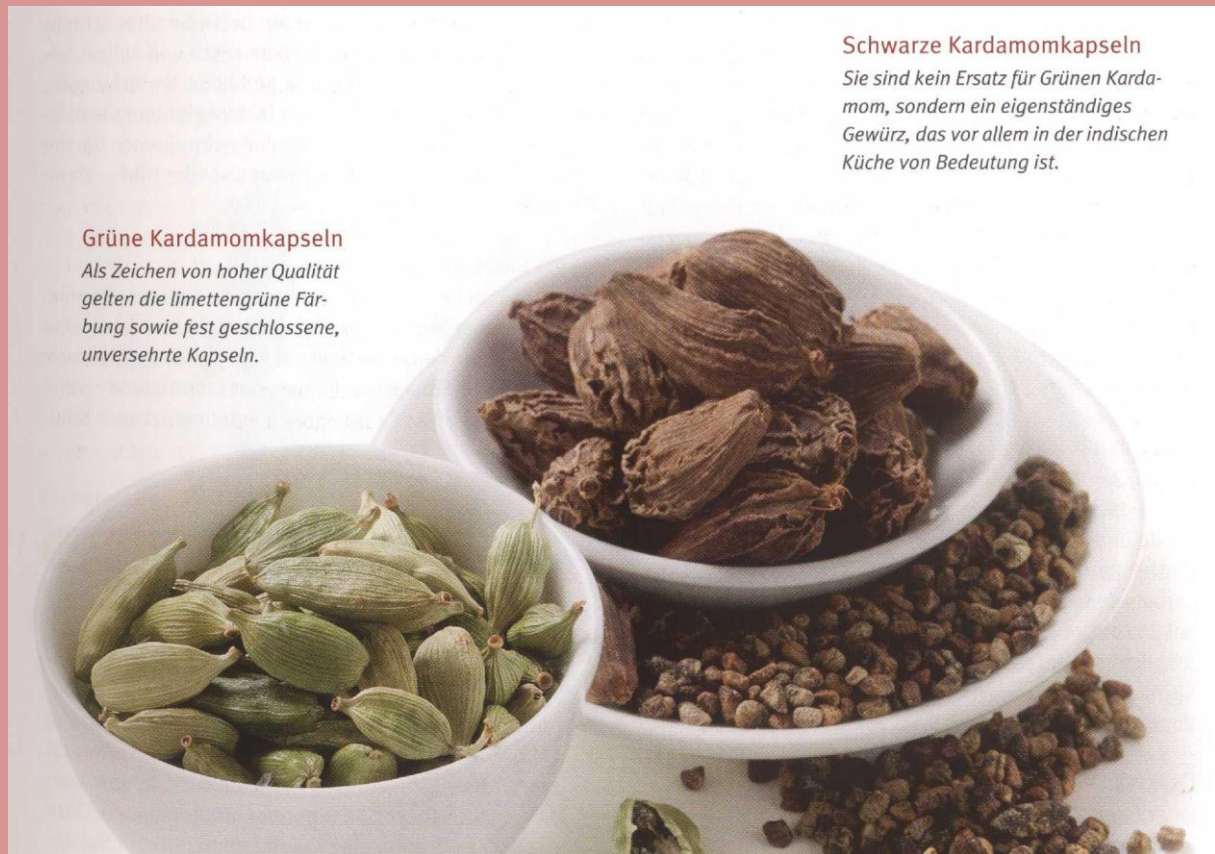


# Kardamom



## Grüne Kardamomkapseln

Als Zeichen von hoher Qualität gelten die limettengrüne Färbung sowie fest geschlossene, unversehrte Kapseln.

## Schwarze Kardamomkapseln

Sie sind kein Ersatz für Grünen Kardamom, sondern ein eigenständiges Gewürz, das vor allem in der indischen Küche von Bedeutung ist.

Kardamom ist ein asiatisches Gewürz, das zur Familie der Ingwergewächse gehört. Im Gegensatz zu anderen Ingwer-Verwandten wird beim Kardamom aber die Frucht genutzt und nicht der Wurzelstock.

Kardamom schmeckt leicht scharf und balsamisch und wird in Mitteleuropa vor allem als Lebkuchengewürz. Auch im indischen Chai-Tee, der auch hierzulande immer beliebter wird, hat Kardamom einen festen Platz.

Durch seine ätherischen Öle regt Kardamom die Verdauung an und wirkt Blähungen entgegen. Ausserdem hat er eine entkrampfende Wirkung auf das Nervensystem und kann auch Frauenbeschwerden lindern.

Heilwirkung: anregend, krampflösend, Husten, Asthma, Blähungen, Mundgeruch, Epilepsie,

Menstruationsbeschwerden, Periodenkrämpfe,

englischer Name: Cardamom

Verwendete Pflanzenteile: Früchte, Samen

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Campesterol, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Borneol, Kampfer, Salicylate

Sammelzeit: Oktober bis Dezember

Arabischer und Persischer Kaffee enthält stets eine Spur Kardamom, der beim Mahlen der Bohnen bereits mitgemahlen wird. In orientalischen Teezubereitungen wird Kardamom mit aufgebrüht.

In der indischen und persischen Süßbäckerei ist Kardamom ein sehr apparter und geschmacksgebender Bestandteil. Er ist in arabischen Würzmischungen, in indischen Curries, im Lebkuchen- und Spekulatiusgewürz unverzichtbar.

Zur Verwendung zu Hause sollte man die Kapselhüllen des Kardamoms entfernen und nur die Samen im Mörser zerkleinern um sie so den Speisen zuzugeben. Kardamom eignet sich vor allem zur Verfeinerung von Backwaren, in kleinen Mengen aber auch für Marinaden, Grillgewürze und Pickles.

Das Kauen von Kardamomsamen verbessert den Atem sowie den Klang der Stimme.