

Winterwärme durch wohltuende Gewürzdüfte ...

Der unverwechselbare, würzige Duft getrockneter Zimtrinde ist aus unseren Gewürzregalen kaum mehr wegzudenken. Er erinnert uns ans Guezlibacken, an süsse Lebkuchen und natürlich an Weihnachten. Doch nicht nur zum Backen ist der Zimtstängel unersetzlich, sondern auch in würzige Tees bringt er einen wunderbaren warmen Geschmack.

Ein heisser Gewürztee mit Zimt ist der geniale Tee für den Winter. Er wärmt den Körper bis in die Zehenspitzen, wirkt anregend, beflügelt den Geist und macht gute Laune, wenn es draussen kalt und düster ist! Ein würziger Tee hilft dem durchfrorenen Körper Erkältungen besser abzuwehren oder Infekte schneller zu überwinden.



Echter Zimt – *Cinnamomum verum*

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:	Mittelhochdeutsch: zinemīn, lat.: cinnamum, griech.: kinnámōmon
Andere Namen:	Ceylon-Zimt, Synonym <i>Cinnamomum zeylanicum</i> , Zimmet
Familie:	Lorbeergewächs
Drogenteil:	Rinde (Innenrinde von Stämmen oder Zweigen)
Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl (mit Zimtaldehyd, Eugenol), Gerbstoffe, Cumarine in Spuren (toxikologisch ohne Bedeutung)
Wirkungen:	Rinde: Wärmend, antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, krampflösend, schmerzstillend, fördert Magenmotilität, blutdrucksenkend Ätherisches Öl: stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch, durchblutungsfördernd, schmerzstillend, psychisch anregend und belebend
Indikationen:	Verdauungsstörungen mit Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen Leichte Magen-Darmkrämpfe <u>Volksheilkunde, Erfahrungsmedizin:</u> Diabetes Typ 2 (Studien laufen dazu) Durchfall Menstruationsbeschwerden Schnupfen, Sinusitis Rheumatische Beschwerden (verdünntes ätherisches Öl äusserlich) Fusspilz (ätherisches Öl äusserlich)
Kontraindikationen:	Magen-Darmgeschwüre, Schwangerschaft Empfohlene tägliche Dosierung von 2-4 g Droge einhalten!
Nebenwirkungen:	Haut- und Schleimhautreizungen bei Überdosierung oder empfindlicher Haut
Anwendung und Dosierung:	Tee: 1 TL/Tasse, 5-10 Min. ziehen lassen (eher üblich in Teemischungen) Fertigarzneimittel Gewürz Ätherisches Zimtöl in Salben, Bädern, Massagen

Signatur:



Standort: Tropischer Baum oder Strauch ursprünglich aus Sri Lanka, wächst bis 10 m hoch, immergrün, wird aber in Plantagen auf ca. 3 m gehalten.

Zweige und Stamm: Die Zweige sind vierkantig und haben eine graue, etwas weiss gefleckte Rinde. Die Borke ist schwarz-braun und das Innere riecht aromatisch durch das Zimtaldehyd.

Blätter: Im jungen Stadium leuchtendrot, später dunkelgrün mit weissen Blattadern. Meist gegenständig, kahl und ledrig, Länge ca. 11-15 cm, Breite 4-6 cm, länglich zugespitzt. Die Blattunterseite ist grünlich-weiss, die Oberseite der vollentwickelten Blattspreite ist glänzend grün. Typisch sind die drei deutlich erhabenen Blattnerve und eine dazwischen liegende Netznervatur. Der Blattrand ist glatt.

Blüten und Frucht: Endständiger rispiger Blütenstand, 10-12 cm lang, flaumig behaart, gelbe Blüten mit meist sechs Blütenhüllblättern. Die Frucht ist eine 10 bis 15 mm eiförmige, bläulich-schwarze Steinfrucht.

Ernte und Herstellung:

Nach der Regenzeit werden die Zweige geschnitten und über Nacht in Matten aufbewahrt, damit eine natürliche Fermentation einsetzt, die zur typischen Geschmacksentwicklung beiträgt. Dann werden sie von den äusseren Kork- und Rindenschichten befreit, bis eine feine, sehr aromareiche Innenrinde übrig bleibt, die höchstens einen Millimeter dick ist und sich von beiden Seiten einrollt. Dünnere Rindenstücke haben ein feineres Aroma als die etwas dickeren. Etwa sechs bis zehn dieser Innenrinden werden ineinander geschoben und werden als Quills bezeichnet. Man lässt sie zunächst im Schatten, später in der Sonne trocknen. Dadurch erhalten sie ihre charakteristische rötlich-braune Farbe. Anschliessend werden die Quills in ca. 10 Zentimeter lange Stangen geschnitten und in den Handel gebracht.

Hinweise:

Der Chinesische Zimt (Cassia Zimt) ist günstiger, weniger fein im Geschmack und minderwertiger. Er weist zudem hohe Gehalte an Cumarin auf. Konsumieren wir davon zu hohe Mengen, so kann es lebertoxisch wirken.

Rezepte

Weihnachtstee

- 1-2 EL/Liter

1-2 EL Zimtrinden, fein geschnitten
1 EL Hagebuttenschalen
2 EL Pfefferminzblätter
½ EL Hibiskusblüten
1 EL Apfel- oder Orangenschalen
¼ EL Fenchelsamen, gestossen
¼ EL Anissamen, gestossen
4 Gewürznelken, verrieben

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren
(= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen
lassen, absieben



Früchte-Zimttee

- für ½-1 Liter Wasser

1 TL Zimtrinden, fein geschnitten
2 TL Apfelstücke, geschnitten
1 TL Orangenschalen, süss, geschnitten
1 Gewürznelke, verrieben

Wasser erhitzen und auf die Mischung leeren
(= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen
lassen, absieben



Orangen-Zimttee

- für ½-1 Liter Wasser

1 TL Zimtrinden, fein geschnitten
2 TL Orangenschalen, süss, geschnitten
½-1 TL Anisfrüchte, zerstoßen

Wasser erhitzen und auf die Mischung leeren
(= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen
lassen, absieben

Schwitz-Tee

- Zur Prophylaxe bei Unterkühlung – zusätzlich ein heisses Bad geniessen
- Bei fiebrigen Infekten zur Schweissbildung und zur Immunstärkung

20 g Holunderblüten
15 g Lindenblüten
10 g Goldrutenkraut
5 g Anisfrüchte, gestossen

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 5-10 Min.
zugedeckt ziehen lassen, bei Infekt täglich
4-6 Tassen



Ingwer-Gewürztee

- für mindestens 1 Liter Wasser

2-3 TL frischer Ingwer, gerieben
2-3 TL Zimtrinde, fein geschnitten
1 Gewürznelke, zerstoßen
3 Pfefferkörner, rosa, zerstoßen
2-3 Kardamomsamen, zerstoßen
ev. Saft von 1 Orange
ev. etwas Honig

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren
(= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen
lassen, absieben

Winter-Husten-Tee

- Bei tiefsitzendem, verschleimtem Husten. Wirkt stark erwärmend, beruhigend auf krampfartige Hustenanfälle, löst hartnäckigen Schleim und stärkt das Immunsystem.
- 1 TL/Tasse

20 g Thymiankraut
20 g Lindenblüten
10 g Anisfrüchte, gequetscht
10 g Zimtrinde, zerstoßen

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 10 Min.
zugedeckt ziehen lassen, täglich 4-6
Tassen

- Genügend trinken
- Brustbein warm halten
- Unterstützen mit Inhalationen
- Unterstützen mit Brustsalben



Gute-Laune-Tee

- Bei düsterer Stimmung, wenn das Licht fehlt
- 1 TL/Tasse

20 g Johanniskraut
10 g Lavendelblüten
10 g Passionsblumenkraut
5 g Pfefferminzblätter
5 g Goldrutenkraut

1 TL / Tasse, heiss aufgiessen, 5-8 Min.
zugedeckt ziehen lassen, täglich 2-3 Tassen

Hinweis: Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen.

Wärmendes Massageöl

- 50 ml
- Bei chronischen rheumatischen Beschwerden
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern

50 ml Mandelöl
10 Tr. ätherisches Weihrauchöl
20 Tr. ätherisches Orangenöl
5 Tr. ätherisches Zimtöl
2 Tr. ätherisches Lavendelöl fein

Mischen und in dunkles Fläschen abfüllen

Wohlfühl Massageöl

- 50 ml
- Vermittelt Wärme und Geborgenheit, wirkt geistig belebend und stimmungsaufhellend
- Haltbarkeit: ca. 1 Jahr, dunkel lagern



50 ml Mandelöl
15 Tr. ätherisches Vanilleöl
5 Tr. ätherisches Zimtöl
5 Tr. ätherisches Orangenöl

Mischen und in dunkles Fläschen abfüllen