



Deutsche Zeitschrift für Akupunktur

DZA



German Journal of Acupuncture & Related Techniques

Zervikaler Schwindel

Eine Praxis-Studie zur Kombinationstherapie Lokalanästhetika und Akupunktur

Alterungsprozesse an Akupunkturpunkten

Eine histologische Untersuchung

Ohrakupunktur

Im Vergleich zur progressiven
Muskelrelaxation in der Entzugsbehandlung

Fortbildung

Der "Lower Point" der Hüfte

Lebensmittelportrait Kardamom

Seine verdauungsfördernde
Wirkung im Rahmen der
chinesischen Diätetik



Kardamom

U. Siedentopp

Lebensmittelporrait Kardamom

Kardamom (*Elettaria cardamomum* L.; *bai doukou*, *xiao dou kou*) zählt zu den wertvollsten Gewürzen der Welt. Nach Safran und Vanille ist es das teuerste. Seine Heimat liegt an der Malabarküste in Südindien, wo er als Königin der Gewürze gilt. (Die Bedeutung und Verehrung der Gewürze kommt in diesem Land durch ihre feminine Form zum Ausdruck.) Die grünen Schoten aus dem südindischen Kerala gelten als sehr aromatisch und damit als Maßstab für Qualität und Preis. Die Welternte stammt zu 80 % aus Indien und Sri Lanka. In China wird Kardamom vor allem in den Süd-Provinzen Guangdong, Guangxi und Yunnan angebaut. Dort gibt es verschiedene Kardamomarten, die als Gewürz und Arzneimittel (*Fructus Amoni cardamomi*) Verwendung finden [1]. Kardamom gehört zur Familie der Ingwergewächse. Die schilfartige Staude wächst in feuchten Bergwäldern aus knolligen Rhizomen zu einem Strauch bis zu 3 m Höhe. Die Samenkapseln werden von



September bis Dezember noch grün geerntet und anschließend getrocknet. Die dunkelbraunen oder schwarzen Samen werden als Gewürz gehandelt oder weiter

verarbeitet. Im Orient und Asien wurde dieses Gewürz schon immer hoch geschätzt. Durch die Araber lernten Griechen und Römer den Kardamom kennen und schätzen.

In Mitteleuropa wurde er aber erst im späten Mittelalter eingeführt. Einen nicht vollwertigen Kardamomersatz liefern mehrere Arten (schwarzer Kardamom) der Gattungen *Amomum* in Asien und *Afrimomum* in Afrika, deren Geschmack und Aroma (rauchig, kampferartig) sich aber erheblich vom grünen Kardamom unterscheidet [2].

In der **Volksmedizin** nutzten die Römer bereits seine verdauungsfördernde Wirkung. Kardamom diente der Frischhaltung von Brot und zur Aromatisierung von Parfüm. In den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts findet sich Kardamom als Heilmittel, das den Magen stärkt, die Verdauung fördert, beruhigt und gegen Blähungen hilft. Gekaute Kardamomsamen verbessern den Atem und wirken gut gegen Knoblauch- und Alkoholgeruch. Das Gewürz soll außerdem den Kreislauf, Hormonhaushalt und Appetit anregen sowie bei Lungenerkrankungen

helfen. Seit dem Altertum gilt Kardamom als Aphrodisiakum. In der ayurvedischen Medizin wird es *Ela* genannt und als wichtiges Heilmittel bei Verdauungsproblemen eingesetzt.

Bei der **ernährungsmedizinischen Bedeutung** von Kardamom steht der Gehalt ätherischer Öle mit den Hauptkomponenten Cineol, Terpeneol, Myrcen und Limonen im Vordergrund [2, 3, 8]. Das Öl der Samen enthält Linolensäure, Ölsäure und Palmitinsäure. Neben 20–40 % Stärke und 10 % Protein finden sich reichlich Mangan und Eisen [8]. Der Geruch ist frisch, aromatisch würzig und harzig, der Geschmack eigenartig süßlich, würzig und leicht brennend. Der sensorische Gesamteindruck gilt als sehr fein und angenehm. In der **westlichen Phytotherapie** werden dem Kardamom cholere-tische (die Gallenbildung fördernde), cholagoge (die Gallensekretion antreibende), karminative (entblähende) und virostatische Wir-



kungen zugeschrieben. Als anerkannte Indikationsgebiete gelten dyspeptische Beschwerden und Verdauungsstörungen. Die empfohlene mittlere Tagesdosis beträgt 1,5 g Fruchtdroge [7, 8].

Küchentipp

Kardamomsamen verlieren außerhalb der Kapsel rasch Geruch und Aroma. Durch das Mahlen der Samen verflüchtigen sich die ätherischen Öle noch schneller. Daher ist es empfehlenswert, dieses Gewürz nur in Kapselform zu kaufen und die Samen zum Gebrauch selbst herauszulösen. Mit einem Mörser oder einer alten Handkaffeemühle lassen sich die Samen immer frisch und in der notwendigen Menge mahlen. Als Qualitätsmerkmal gilt die Farbe der Kapseln: sattgrüne gelten als wesentlich hochwertiger als blassgrüne oder weißlich gelbe, die durch Sonnenlichteinstrahlung nach der Ernte gebleicht wurden [10].

Verwendung

Kardamom eignet sich sowohl als Gewürz für zahlreiche Süßspeisen, Gebäck und Kuchen als auch für herzhaftere Gerichte. In der arabischen, persischen und indischen Süßbäckerei gilt Kardamom als Geschmack gebender Bestandteil. Bei uns sind Weihnachtsplätzchen, Lebkuchen, Spekulatius und Christstollen ohne sein typisches Aroma kaum denkbar. Aber auch Lammgerichte, Schweinebraten, Fisch- und Reisgerichte werden häufig mit ihm verfeinert. In Skandinavien sind süße Brotsorten, Kuchen und Kleingebäck mit Kardamom überaus beliebt. Sehr

Gewürzreis mit Kardamom

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

200 g Langkornreis
 1/2 Liter heiße Gemüsebrühe
 50 g Butter
 2 Kapseln Sternanis
 1 große Zimtstange
 4 EL Olivenöl
 2 getrocknete Chilischoten
 2 TL Fenchelsaat
 2 TL Koriandersaat
 5 Kardamomkapseln

Wandlungsphase

(E, M)
 (W)
 (E)
 (H, F, E, W)
 (H, E, M, W)
 (H)
 (F, E, M)
 (E)
 (E, M)
 (E, M)

Zubereitung:

Koriander- und Fenchelsaat, Chilischoten und Kardamomsamen in einem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gewürzmischung mit Zimtstange und Sternanis auf mittlerer Hitze kurz darin anrösten. Reis dazu geben und kurz mit anrösten. Heiße Gemüsebrühe zugießen, alles aufkochen und anschließend bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20–25 Minuten quellen lassen. Am Ende der Garzeit die Butter unter den Reis heben.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der Gewürzreis mit Kardamom stärkt das Qi von Milz und Magen, vertreibt Kälte, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus und regt die Verdauung an.

› Ernährungsmedizinische Wirkung:

Als Beilage bietet der Gewürzreis mit Kardamom reichlich ätherische Öle, die den Appetit anregen und die Verdauungsorgane unterstützen.

bekannt ist Kardamom als obligatorische Zutat im arabischen Kaffee. Entweder werden einige Kapseln mit einem Sieb in den Kannenausgang der Kaffeekanne gehängt oder das Kaffeepulver wird zusammen mit den Kardamomsamen im Wasser gekocht. Für eine gute Verdauung und gegen Darmkrämpfe hilft Kardamomtee: auf einen halben Liter kochendes Wasser gibt man je einen Teelöffel Kräuterteemischung und frisch gemahlene Kardamomsamen hinzu. Alles zusammen fünf Minuten ziehen lassen, mit etwas Honig süßen und mehrmals am Tag vor dem Essen schluckweise trinken. Zum Würzen von Punschgetränken oder Glühwein nimmt man die geöffneten ganzen Kapseln und füllt das heiße Getränk darüber. Im indischen Currypulver und Garam masala, der wichtigsten Gewürzmischung der nordindischen Küche, trägt die Würzkraft von Kardamom zum typischen und intensiven Geschmack bei. In der Parfümindustrie werden seine ätherischen Öle gerne als Essenz eingesetzt. Bei der Spirituosenherstellung dienen sie als charakteristisches Aroma für feine Liköre.

Literatur

- Engelhardt U, Hempten CH. *Chinesische Diätetik*. München: Urban & Fischer; 2002
- Franke W. *Nutzpflanzenkunde*. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
- Gewürzseiten Kardamom – Internet Auftritt www.uni-graz.at/~katzer/germl/Elet-car.html, Stand 02.09.2005
- Kastner J. *Propädeutik der Chinesischen Diätetik*. Stuttgart: Hippokrates; 2001
- Kirchhoff S, Kempfle T. *Chinesische Diätetik Ernährungstafel*. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
- Leggett D. *Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics*. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
- Naturheilkundlexikon Kardamom* – Internet Auftritt www.naturheilkundlexikon.de/printable Stand 02.09.2005

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden dem Kardamom folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [1, 4, 5, 6, 9]:

- Temperaturverhalten: warm
- Geschmack: scharf, bitter
- Funktionskreisbezug: Milz/Magen, Lunge
- Wirkungen: erwärmt die „Mitte“, bewegt und senkt Qi ab, transformiert Feuchtigkeit, regt Verdauung an

Der diätetische Einsatz wird erstmals im Kapitel der „Rezepturen, die tausend Goldstücke wert sind“ (*Qianjin yaofang*, von Sun Simiao um 650/659 verfasst) erwähnt. Als wesentliche Indikationen gelten Feuchtigkeitsblockaden im mittleren Erwärmer sowie Qi-Blockaden in Milz und Magen mit Spannungs- oder Beklemmungsgefühlen im Thorax und im Abdomen, verminderter Appetit, sowie Kälte im Magen mit Erbrechen und Übelkeit. Kontraindikationen sind Yin-Leere und Blut-Trockenheit [1].

- Phytokodex Kardamom* – Internet Auftritt www.kup.at/db/phytokodex/Kardamom.html, Stand 02.09.2005
- Siedentopp U, Hecker HU. *Praxishandbuch Chinesische Diätetik*. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
- Warenkunde Kardamom* – Internet Auftritt www.3sat.de/tips/domizil/25815 Stand 02.09.2005

Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec.troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de

Kardamom Orangensauce

Rezept für 3–4 Portionen

Zutaten:

- 1 1/2 EL Butter
- 3 EL feiner brauner Rohrzucker
- 150 ml Orangensaft
- Schale einer unbehandelten Orange
- 1 1/2 TL frisch gemahlener Kardamom
- 1 Msp. Salz
- 1 Msp. Kakao

Wandlungsphase

- (E)
- (E)
- (H, E, W)
- (H, E, W)
- (E, M)
- (W)
- (F)

Zubereitung:

Butter mit Zucker unter ständigem Rühren in einem Topf erwärmen, bis alles aufgelöst ist. Salz, Kakao und gemahlene Kardamom unter Rühren hinzufügen und anschließend mit dem Orangensaft auffüllen. Streifen einer unbehandelten Orange mit dem Zestensneider abreiben und über die Sauce geben.

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Die Kardamom Orangensauce bewegt und senkt das Qi ab, erzeugt Körperflüssigkeiten und Säfte.

> Ernährungsmedizinische Wirkung:

Die Kardamom Orangensauce enthält neben Magnesium und Kalium reichlich Vitamin C. Sie hat einen erfrischenden Geschmack.

> Verwendungstipp:

Die Kardamom Orangensauce lässt sich rasch und einfach herstellen, schmeckt köstlich zu Crêpes, weihnachtlichen Fruchtpuddings und exotischen Obstsalaten sowie zu asiatischen Geflügel- und Reisgerichten.