

## Gesundes aus dem Kloster


 Kräutlerfachfrau  
 Schwester Birgit

## Die Königin der Gewürze: Magenwächter und Duftpflanze

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt altes Heilwissen der Klöster und der Pflanzenheilkunde

Text: Hubert Mathes



**Kardamom, botanischer Name Elettaria cardamomum**, ist eine ausdauernde Pflanze der Tropen. Temperaturen unterhalb 15 Grad Celsius verträgt sie nicht gut. Ein wenig erinnert das Kraut mit seinen lanzettlichen Laubblättern an breitblättrigen Bambus oder an Schilf, jedoch ist Kardamom kein Gras, sondern ein Ingwergewächs, also mit den Heil- und Würzpflanzen Ingwer, Galgant

und Kurkuma oder Zitwer eng verwandt. Kardamom wird bis zu drei Meter hoch, Blattstiele und Blütenrispen treiben aus einem stark bewurzelten Rhizom aus. An der Blütenrispe stehen die Blüten in größerer Zahl, auffällig ist besonders deren weiße bis bläuliche Blütenlippe. Die Samenkapseln sind dreifächerig, wobei jedes Samenfach vier bis acht dunkle Samenkörner enthält.

Der Pfeffer gilt ja als „König der Gewürze“. Als zugehörige „Königin“ benennt Schwester Birgit Bek mit einem Augenzwinkern den Malabar-Kardamom. „Vor allem, weil er geschmacklich interessant und heilkräftig ist, gehört Kardamom in jede Küche“, so die Phytopraktikerin und Pflanzenexpertin des Klosters Reute bei Bad Waldsee. Die Heimat des Kardamoms ist das südwestliche Vorderindien und der Himalaya. Als Gewürz mit einer Fülle von Duftstoffen und ätherischen Ölen wird er seit Urzeiten verwendet. Bereits im Mittelalter kannte man im Orient die Gesundheitswirkung: Bei Herz- und Atemwegserkrankungen oder Verdauungsbeschwerden von Verstopfung, Durchfall bis Mundgeruch fand Kardamom Anwendung. Im 20. Jahrhundert wurde die Heilkraft systematisch erforscht. Dabei wurden Borneol, Eiweiße, Farbstoffe, Fette und weitere Inhaltsstoffe gefunden. Cineol ist hier erwähnenswert, eines von 25 enthaltenen ätherischen Ölen. Es wirkt antiseptisch und senkt hohen Blutdruck, bekämpft Krebszellen und erleichtert die Verdauung. Heilwirkung und delikates Aroma mögen der Grund sein, weshalb Kardamom im 16. Jahrhundert eines der teuersten Gewürze überhaupt war. Es wurde mit Gold aufgewogen. Heute zählt Kardamom mit Safran und Vanille noch immer zu den drei teuersten Gewürzen.

Hauptanbauländer sind Guatemala, Indien, Vietnam, Madagaskar, Tansania, Thailand und Papua-Neuguinea. Geerntet werden die Kapseln, die so genannten Kardamo-

men, mit den Samenkörnern von Hand, in grün-gelblichem, unreifem Zustand. „Das macht man, um zu verhindern, dass die Kapseln sich öffnen und die Körner bei Ernte und Transport verloren gehen“, weiß Schwester Birgit. Besonders beliebt ist das Gewürz überraschenderweise in Skandinavien. Dort wird rund ein Viertel der Weltproduktion in süßem Gebäck und Getränken verzehrt. Wo die ayurvedische Medizin und ayurvedisches Kochen Tradition haben, ist Kardamom ein Hauptgewürz. In Arabien mischt man es dem Kaffee oder dem Mokka bei, auch weil dies die Wirkung des Koffeins verlängert und intensiviert.

### Kleiner Tipp

Kardamom eignet sich auch als Zimmerpflanze, die allerdings feucht gehalten werden muss. Zum Blühen und Fruchten kommt der Exot dabei nur selten. Aber auch die Blätter können geschnitten und etwa Teeaufgüssen beigemischt werden. Außer einer interessanten Geschmacksnote hat dies eine belebende Wirkung. Wichtig für die Verwendung von Samenkörnern: Stets frisch mahlen oder mörsern.



### Schwester Birgits Erfahrungen: Kardamom in Küche und Hausapotheke

Die Verwendung von Gewürzen hat nicht nur eine geschmackliche Bedeutung, sondern wirkt insgesamt auch heilsam. Kardamom hat zahlreiche Heilwirkungen. Schwester Birgit rät daher, ihn möglichst zur Zubereitung von Speisen zu verwenden.



Bei Kardamom empfiehlt sich zum Beispiel ein Tee mit Ingwer: 500 Milliliter Wasser, 10 Kardamomen, 1 Stück Ingwer von etwa 4 Zentimetern, 2 Esslöffel Honig, 1 Stange Zimt. Kardamom grob im Mörser zerkleinern und im Wasser 15 Minuten kochen, dann abseihen. Den in Scheiben geschnittenen Ingwer und den Zimt dem Wasser zusetzen, nochmals 15 Minuten kochen. Mit Honig süßen.

Den folgenden, gesunden Gewürzreis kocht Schwester Birgit gerne: In einem Topf werden 1 Esslöffel Olivenöl erhitzt und dann kurz angeschwitzt: je 1 Teelöffel frisch gemahlene Kreuzkümmel und Kardamom, 1 Lorbeerblatt, eine Zimtstange, 2 Anissterne, 3 Gewürznelken. Dann 250 Gramm gewaschenen Reis und 600 Milliliter Wasser sowie 2 Esslöffel Rosinen hinzufügen. Bei geringer Hitze für etwa 20 Minuten (Packungsanweisung des Reis beachten) ziehen lassen, bis der Reis gar ist.

Kardamom wirkt bei Herzkrankheiten, Atemwegserkrankungen (auch Erkältung und Grippe), bei Verdauungsstörungen und lindert Magen- und Darmgeschwüre. Das im Kardamom enthaltene Cineol beugt der Bildung von Krebszellen vor. Auch für die Blutgefäße ist Kardamom hilfreich: Es beugt Blutgerinnseln vor, weil es die Fähigkeit der Thrombozyten, sich zu verbinden, senkt. Kardamom ist auch wasser- und harntreibend, dazu blähungswidrig, schleimfördernd und entkrampfend. Für einen frischen Atem und gegen Karies kann man einige Körner in den Mund nehmen, um sie zu lutschen und zu kauen.

Gewarnt wird vor hohen Dosen von Kardamom in der Schwangerschaft, denn sie können Wehen anregen oder auflösen. Ansonsten sind bei Einnahme und Verwendung üblicher Dosierungen keine Nebenwirkungen bekannt. Alle Angaben ohne Gewähr.