# Kardamom – Heilsamen mit Tradition

Kardamom fördert nicht nur Geschmack und Bekömmlichkeit, sondern trägt tatsächlich auch zur inneren Erwärmung des Organismus bei und gehört in die Gruppe der Gewürze.
Kardamom gehört zur Familie der Ingwergewächse. Diese wachsen schilfartig, bilden Rhizome, also Wurzelstöcke aus und entwickeln ein scharfes Aroma, das sich allerdings deutlich vom Geschmack der Ingwerwurzel unterscheidet. Verwendet wird auch nicht der Wurzelstock wie beim Ingwer, sondern der Samen.
Man sollte die Kapseln und Samen trocken, kühl und lichtgeschützt lagern, dann halten sie 1 Jahr oder sogar länger. Man sollte sie allerdings innerhalb von 4-6 Monaten aufbrauchen, da sich das Aroma erheblich früher verliert

Grüner Kardamom
Scharfe Süße, mit einem Hauch Eukalyptus, so wird der Geschmack des Grünen Kardamoms beschrieben. Mit seinem feinen, pikanten Aroma empfiehlt er sich besonders für Süßspeisen, harmonisiert aber auch gut mit Salzigem. In der europäischen Bäckerei bereichert er vor allem weihnachtliche Gebäcksorten mit exotischer Note. Zusammen mit anderen fernöstlichen Gewürzen macht Grüner Kardamom Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen einzigartig und leichter verdaulich. Zudem verleiht das süß schmeckende und angenehm duftende grüne Kardamom Likören sowie Heißgetränken eine besondere Note. Mit Grünem Kardamom werden Eiscreme und Desserts zu leckeren Spezialitäten.

Schwarzer Kardamom

Das schwarze Kardamom wächst vor allem im Himalaja heran. Er schmeckt herb und erdig, ein wenig nach Kampfer, dazu kommt ein rauchiges Bukett. Deshalb eignet er sich eher als gesunde Würze für die deftigeren Speisen wie Lammbraten und andere Fleischgerichte. Je länger das Gericht steht, desto intensiver wird der Geschmack, weshalb die Speisen oft schon am Vortag zubereitet werden. Sein rauchiger Duft entsteht, wenn die empfindlichen Samen getrocknet werden. Im Himalaja geschieht das gewöhnlich am offenen Feuer. Schwarzer Kardamom aromatisiert Currys, Fleisch, Geflügel und Reisgerichte.

Die in der Chinesischen Medizin verwendeten vier Kardamomarten gehören alle in die Gruppe der Medikamente, die mit ihrer aromatischen Wirkung, wie es heißt, „pathologische Feuchtigkeit umwandeln“. Indikation wäre Überforderung der inneren Verdauungsfunktionen durch Speisen, feuchtes oder schwüles Wetter, zu viel Arbeit oder auch durch psychische Belastungen.
Symptome können sein: Müdigkeit, Unlust, Völlegefühl, Blähbauch, Leistungsverlust, Appetitstörung. Wenn diese „pathologische Feuchtigkeit“ durch die auflösende, durchgängig machende und anregende Wirkung des Kardamoms weggeräumt ist, werden Kopf und Bauch frei, der Mensch kann sich dem Leben wieder zuwenden. Die zusätzlich absenkende Wirkung des Kardamoms hat gleichzeitig einen kräftigenden und beruhigenden Effekt.
Wer das leicht fremdartig scharfe, intensive Kardamomaroma auf sich wirken lässt, kann ein klein wenig nachspüren, wie diese Aromastoffe den Bauch wieder in Ordnung bringen. Am Geschmack lassen sich die physiologischen Effekte ablesen. Die natürlichen Stoffgemische betrügen nicht. Ihre Wirkung zeigt sich offen im Geschmack.

Ihr solltet möglichst nur natürliche Stoffe zum Kochen zu nehmen. Die Gewürze aus den Tropen schenken unserer kühleren Weltgegend dabei etwas von ihrer Wärme.

Kardamom gibt es als geschlossene Kapsel, davon können die

inneren grünen und schwarzen Samenkörner verwendet. Ganze Kadamomkapseln können zerkaut werden und helfen bei Störungen des Magen- und Darmtraktes.
Die Kardamomsamen können von grob bis fein zermahlen werden, entweder im Mörser oder in einer Kaffeemühle. Für meine Gewürze und Kräuter habe ich mir extra eine Kaffeemühle gekauft. In dieser wird Kaffee gemahlen, da das Kaffeepulver sehr leicht den Geschmack der vorher gemahlenen Gewürze übernimmt.

Kardamom Anwendung
Für die Anwendung des Kardamoms in der Küche gibt es viele traditionelle Rezepte, darüber hinaus experimentieren Hobby- und Profiküche gern mit dem vielseitigen, gesunden Gewürz. Neben der Wirkung für die Gesundheit und seinen würzenden Eigenschaften macht sich Kardamom in vielerlei Hinsicht nützlich und beliebt. Gemahlen, zerstoßen oder in Kapseln werden die Samen dabei verwendet und mit anderen Lebens- oder Genussmitteln kombiniert.

Kardamom darf bei Plätzchen wie unseren köstlichen Spekulatius-Talern, Pfeffernüssen, Tannenbäumchen, Pfefferkuchen und in den Lebkuchenteig zur Weihnachtszeit nicht fehlen. Wärmende heiße Getränke wie Gewürztee, Zimtblütentee oder frischem Minztee gibt der Kardamom einen unnachahmlichen Geschmack und Duft.
Das süßliche und leicht scharfe Aroma von Kardamom harmoniert aber auch mit Desserts sehr gut und verleiht zum Beispiel pochierten Feigen, in Schokolade getauchten Erdbeeren und Kaffee-Datteln das gewisse Extra. Aber damit ist noch nicht genug: Mache es doch einfach mal wie die Araber und Asiaten und koche zum Beispiel köstliche Currys, raffinierte Reisgerichte, pikante Chutneys oder ein würziges Couscous mit Kardamom!

Kardamom im Kaffee
Arabischer Kaffee bekommt seine unverwechselbare Note meist von einer Portion grünem Kardamom. Dabei wird nicht nur der

Kaffeegeschmack verfeinert, das koffeinhaltige Getränk wird auch bekömmlicher. Bei der Zubereitung schwören die Einen auf gemahlenes Kardamompulver, andere kochen die vollständige Kapsel mit auf.

Kardamom im Tee

Kardamom ist ein fester Bestandteil des ayurvedischen Yogi Tees. Inder geben ihn in ihren Chai-Tee, fertige Teemischungen die auch im Handel zu bekommen sind. Jeder Kräutertee kann durch Kardamom ergänzt werden. Da ist Eurer Kreativität keine Grenze gesetzt. Probiert es immer erst mit kleinen Mengen aus. Die richtige Dosierung werdet Ihr dadurch finden.

Kardamom kauen

Nach ayurvedischer Lehre entfacht Kardamom das Verdauungsfeuer und sorgt für einen klaren Kopf. Zu diesem Zweck werden Kardamomkapseln (ganze Kapseln mit den Samen) gekaut. So entfalten sich die ätherischen Öle und können die Durchblutung im Kopfbereich und die Speichelbildung anregen. Ganz nebenbei macht das Kardamom kauen noch einen frischen Atem.

Kardamom-Samen

Die exotische Pflanze steht auf der Zutatenliste des bekannten Melissen Geistes. Wer abends schlecht einschläft, sollte einmal eine Tasse warme Milch mit Kardamom und Zimt trinken.

Kardamom in der Küche

Das Kardamomgewürz spielt eine große Rolle in der asiatischen und in der arabischen Küche. Es ist Bestandteil von manchen Curry-Mischungen und findet in einer Fülle von Speisen Verwendung. Z.B. als aromatischer Zusatz zu arabischem Kaffee. In Europa dient Kardamom als Lebkuchen und Spekulatiusgewürz, in Schweden wird darüber hinaus der Glühwein mit Kardamom gewürzt.

Ich nehme Kardamom auch sehr gerne zum Brot backen. Kardamom und Koriander gehen dabei geschmacklich eine leckere Symbiose ein.

Rezeptvorschläge
Rote Beete Ragout
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 kg Rote Beten, 1 Zwiebel, 2 EL Kokosöl, 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup, 500 ml Gemüsebrühe, Saft von 1 Zitrone, 1/2 TL Kardamom, 1 Prise Zimtpulver, Salz, Pfeffer, 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 250-300 ml Kokosmilch, 1/2 Bund Koriandergrün

Rote Beten schälen und würfeln (mit Handschuhen arbeiten). Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Rote Beten zugeben und anbraten. Den Agavendicksaft oder Ahornsirup untermischen, dann Brühe und Zitronensaft zugeben. Das Zitronengras waschen und mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Mit Kardamom, Zimt, etwas Salz und Pfeffer zum Ragout geben. Zugedeckt ca. 30 Min. garen. Zitronengras entfernen.

In der Zwischenzeit für das Püree die Kartoffeln waschen, knapp mit Salzwasser bedeckt und zugedeckt 20-25 Min. garen. Abschrecken und noch heiß pellen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Kokosmilch erwärmen und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Das Püree damit bestreuen und zum Rote-Bete-Ragout servieren.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

**Meine Publikationen**
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und

praktische Umsetzung