

[http://eat smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/ceylon-zimt-oder-cassia-zimt?utm\\_campaign=ernaehrungsnewsletter&utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email](http://eat smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/ceylon-zimt-oder-cassia-zimt?utm_campaign=ernaehrungsnewsletter&utm_source=newsletter&utm_medium=email)

## Ceylon oder Cassia? Zimt ist nicht gleich Zimt!

**Ceylon oder Cassia:** Gerade im Winter gehört Zimt zu den beliebtesten Gewürzen. Er verleiht Punsch und Glühwein aber auch Gebäck eine festliche Note. Nur Wenige wissen allerdings, dass es zwei Sorten Zimt gibt. EAT SMARTER erklärt Ihnen die Unterschiede zwischen Ceylon- und Cassia-Zimt und worauf Sie bei dem Verzehr achten müssen.



**Wenig Zeit? Hier geht's zur Kurzfassung ►**

### Ceylon und Cassia - aromatisches Gewürz Asiens

**Zimt**, wissenschaftlich auch *cinnamum* genannt, ist gerade zur Weihnachtszeit eines der beliebtesten Gewürze. Ob leckere **Desserts**, **Gebäck** oder **Getränke**, das asiatische Gewürz verleiht allem einen aromatischen Geschmack.

Zimt wird aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen gewonnen, die ihren Ursprung in Sri Lanka, China oder Bangladesch haben. In der Natur können diese Bäume eine Höhe von über zwölf Metern erreichen, auf den Zimtplantagen hingegen nur die Höhe von Sträuchern. Geerntet wird jedes Jahr nach der etwa viermonatigen Regenzeit, denn dann ist die Rinde der Bäume besonders biegsam.

Die abgetrennte Rinde wird in der Sonne getrocknet, und rollt sich dort zu der typischen Zimtstangen-Form zusammen. Auch wenn Zimt mittlerweile sehr bekannt ist, wissen nur wenige, dass **zwei Arten** Zimt gibt: **Ceylon- und Cassia-Zimt**. Wie sie sich unterscheiden, erklärt die folgenden fünf Punkte.

## 1. Ist Zimt gesund?

Gerade im Winter gehört Zimt zu den **Lieblingsgewürzen**. Das bräunliche Pulver ist aber nicht nur aromatisch, sondern hilft nachgewiesen auch gegen einige Krankheiten. So wurde **Zimt** ein besonders hoher Gehalt an Antioxidantien festgestellt.

**Antioxidantien** können helfen, die Körperzellen vor freien Radikalen (Sauerstoffverbindungen im Körper) zu schützen und sollen sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Zudem bestätigen einige Studien die Wirksamkeit von Zimt auf den Cholesterinspiegel.

Die Einnahme von 120 Milligramm Zimt am Tage senkt das "schlechte Cholesterin" LDL und half sogar das "gute Cholesterin" HDL bei Diabetes Typ 2 Patienten zu erhöhen. Wie sich gutes von schlechtem Cholesterin unterscheidet, erklärt unser Experte:

*"Cholesterin ist lebenswichtig, ein wesentlicher Baustoff zum Beispiel für viele Hormone. Cholesterine haben unterschiedliche Erscheinungsformen, daher die Namensunterschiede. Alle sind sie gut; jedoch liegen sie oft nicht mehr im richtigen Verhältnis zueinander vor, dann wird das LDL-Cholesterin schneller ranzig (wie Butter in der Sonne) und wir nennen es dann schlecht, weil es uns im Abbauprozess die Gefäßinnenwände ruiniert", erklärt **Dr. Thomas Platzer**, Allgemeinmediziner und Ernährungs- und Präventionsexperte aus München.*

Auch auf die Blutzuckerwerte soll sich Zimt positiv auswirken. **S** gibt es mittlerweile einige Studien, die eine Verringerung der Blutzuckerwerte bei Diabetes Typ 2 Patienten um bis zu 29 Prozent beschreiben, nachdem diese täglich einen halben bis zwei Teelöffel Zimt verzehrten, also etwa ein bis sechs Gramm.

Leider hat Zimt aber nicht nur positive Eigenschaften: Gerade die am weitesten verbreitete Sorte Cassia-Zimt enthält eine hohe Menge an Cumarin. Dieser Aromastoff kann in größeren Mengen gerade bei Menschen die bereits Leberschäden haben, diese noch vergrößern und auch zu Entzündungen führen (1, 2, 3, 4, 5, 6).

### Mineralstoffe in Zimt pro Teelöffel (2 Gramm)

Natrium	0,52 mg
Eisen	0,76 mg
Magnesium	1,12 mg
Kalium	10 mg

**MERKE !**

**Zimt enthält viele Antioxidantien und ist besonders reich an Kalium. Zudem kann Zimt sich sowohl positiv auf den Cholesterinspiegel als auch auf Blutzuckerwerte auswirken.**



## 2. Ceylon-Zimt

**Ceylon-Zimt** wird oft auch als der echte oder ursprüngliche **Zimt** bezeichnet. Im Gegensatz zu Cassia-Zimt enthält er kaum **Cumarin**, was ihn ungefährlich macht. Er wird vor allem in Sri Lanka und im Süden Indiens angebaut. Ceylon-Zimt wird aus den Innenrinden des *Cinnamomum verum* Baumes hergestellt. Je dünner die Rinde, desto feiner und aromatischer ist der Zimtgeschmack.

Ceylon-Zimtstangen werden aus einzelnen dünnen Rinden zusammengesteckt und sehen im getrockneten Zustand aus wie eine aufgeschnittene Zigarre. Die Qualität der Zimtstange wird in *Ekelle* gemessen und orientiert sich an Beschaffenheit und Farbe der Stangen. Der hochwertigste Zimt der Welt erhält *Ekelle* 00000, dann sinkt die Qualität über *Ekelle* 0, bis hin zu *Ekelle* 1, 2, 3 und 4.

Der Geschmack von Ceylon-Zimt ist edler, aromatischer und weniger scharf als Cassia-Zimt. Dies liegt vor allem daran, dass Ceylon-Zimt nur etwa 50-60 Prozent Zimtaldehyd in seinen Ölen enthält.

Ceylon-Zimt gilt als die feinste Zimtsorte der Welt und ist im Vergleich zu Cassia-Zimt ein Vielfaches teurer. Zu kaufen gibt es ihn meist nur in Feinkost- oder Asialäden. Zimtpulver aus dem Super- oder Biomarkt enthalten meist nur einen geringen Anteil an Ceylon-Zimt oder nur Cassia-Zimt (8).

## MERKE !

**Ceylon-Zimt ist die hochwertigere und feinere Zimtart. Er enthält kaum Cumarin, was ihn für den Verzehr unbedenklich macht. Im Vergleich zu Cassia-Zimt ist er aber sehr viel teurer.**

## 3. Cassia-Zimt

Cassia-Zimt, auch bekannt als China-Zimt, ist die meistverkaufte Zimtart und stammt aus Südchina. Er wird aus der Rinde des *Cinnamomum cassia* Baumes gewonnen, die in relativ dicken Stücken von den erwachsenen Bäumen abgetragen wird.

Die Cassia-Zimtstangen sind sehr viel gröber und dicker als die des Ceylon-Zimtes. Zudem sind sie in der Farbe dunkler und haben einen intensiveren Geruch. Cassia-Zimt hat eine geringere Qualität als Ceylon-Zimt und ist damit auch sehr viel günstiger. Dies ist einer der Hauptgründe, warum in der Lebensmittelindustrie vor allem Cassia-Zimt verarbeitet wird.

Im Gegensatz zu Ceylon-Zimt ist das im Cassia-Zimt enthaltene Öl zu 95 Prozent Zimtaldehyd, was dem Zimt seine würzige und scharfe Note verleiht. Zudem enthält Cassia-Zimt einen sehr viel höheren Anteil an Cumarin. Cumarin ist ein natürlich vorkommender Aromastoff, der in größeren Mengen zu Problemen führen kann (9, 10)

## MERKE !

**Cassia-Zimt ist der günstigere und qualitativ minderwertigere Zimt. Er wird hauptsächlich für Backwaren, Tees und Gewürze verwendet und weist einen hohen Anteil an Cumarin vor.**



## 4. Cumarin in Ceylon- und Cassia-Zimt

Cumarin ist ein natürlicher Aromastoff, der in vielen **Gewürzen** und Pflanzen vorkommt. Gerade in Cassia-Zimt ist der Anteil an Cumarin sehr hoch, was für empfindliche Menschen oder kleine Kinder zum Problem werden kann. Eine Überdosierung an Cumarin kann zu **Kopfschmerzen**, Übelkeit und Schwindel führen.

Tests mit Ratten haben sogar gezeigt, dass es bei einer starken Überdosierung zu Leberschäden, Leberentzündungen und zu Krebs kommen kann. Die Übertragbarkeit auf den Menschen ist allerdings noch ungewiss.

Um das Risiko einer Überdosierung zu minimieren, hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) den TDI (tolerable daily intake), also die tägliche Menge, die als unbedenklich gilt, auf 0,1 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht gesenkt.

Die meisten Zimtgewürze in Deutschland werden jedoch mit Cassia-Zimt hergestellt und weisen daher einen sehr hohen Gehalt an Cumarin auf. In einem **Fest der Stiftung Warentest** von 2007 wurde herausgefunden, dass die tägliche Höchstmenge an Cumarin bei vielen Zimtgewürzen bereits durch nur einen Teelöffel Zimt zu 100 Prozent oder mehr ausgeschöpft war.

Gerade Zimtliebhaber, die neben dem Zimt als Gewürz noch Lebensmittel zu sich nehmen die viel Zimt enthalten (zum Beispiel **Chai-Tees** oder Spekulatius), kommen schnell über die empfohlene Höchstmenge. Auch bei Kleinkindern sollte man aufpassen, da der TDI-Wert hier bereits nach sechs Zimtsternen oder 100 Gramm Lebkuchen pro Tag ausgeschöpft ist (11).

Worauf Eltern mit kleinen Kindern besonders achten sollen, erfahren Sie in diesem [Artikel](#).

## **MERKE !**

**Menschen, die viele Zimtprodukte zu sich nehmen und viel mit Zimt würzen, sollten auf Ceylon-Zimt zurückgreifen. Dieser enthält sehr viel weniger Cumarin und ist für die Gesundheit unbedenklich.**

**Alles über besonders gesunde [Kräuter und Gewürze](#), erfahren Sie hier.**