

# Gefahr für Kinder - Cumarin im Zimt: Darauf sollten Eltern achten



Lebkuchen, Gewürztee, Zimtsterne – der süße Duft und das besondere Aroma von Zimt gehören einfach zur Adventszeit! Falls Ihr Kind auch zu den großen Fans des Weihnachtsgewürzes gehört, sollten Sie wissen: Im Zimt steckt Cumarin– ein natürlicher Aromastoff. Das Cumarin ist für Kinder nicht ganz ungefährlich. Deshalb zeigt EAT SMARTER Ihnen, worauf Sie beim Zimt-Kauf achten sollten.

Für den schönen Duft und das typische Aroma von Zimt sorgen ätherische Öle und natürliche Aromastoffe, darunter auch **Cumarin**. In kleinen Mengen ist es unbedenklich, bei höherer Konzentration allerdings kann es schädlich wirken und besonders für Kinder gesundheitliche Folgen haben.

## In welcher Sorte Zimt steckt wenig Cumarin?

Untersuchungen haben ergeben: Besonders viel Cumarin steckt in sogenanntem Cassia-Zimt aus China und Indonesien. Der echte und deutlich teurere Ceylon-Zimt aus Sri Lanka dagegen enthält wesentlich weniger Cumarin, wie Lebensmittelchemiker herausfanden. In kleinen Mengen kommt Cumarin auch im echten Ceylon-Zimt vor, beim Cassia-Zimt fanden die Lebensmittelchemiker dagegen Mengen von bis zu 10 g pro Kilo. Und selbst weniger belasteter Cassia-Zimt bringt es auf immerhin noch 3 g Cumarin pro 100 g. Entsprechend gilt natürlich auch: In **Zimtsternen**, Tees, Joghurts und anderen Leckereien mit Zimt können erhebliche Mengen des Stoffs stecken. Denn Cassia-Zimt ist deutlich billiger als Ceylon-Zimt und wird darum besonders häufig in der Lebensmittelherstellung verwendet. Schon vor Jahren warnte das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) darum vor allzu großer Sparsamkeit beim Einkauf von Zimt und riet zum Maßhalten beim Naschen.

## Zimt mit wenig Cumarin: Richtig einkaufen

Wer selbst mit Zimt backt und kocht, kann natürlich auch selbst bestimmen, welche Sorte er kauft. Bei Zimtstangen ist der Cumarinegehalt generell niedriger als bei gemahlenem Zimt, denn das meiste des

bedenklichen Aromastoffs steckt in der Außenrinde und die wird auch bei Cassia-Zimt oft entfernt.



Übrigens ist es sogar ziemlich einfach, den echten Ceylon-Zimt zu erkennen: Schneidet oder bricht man die Stange durch, sieht man viele feine, eng aneinander liegende Rindenlagen; bei einer Cassia-Zimt-Stange sind die einzelnen Lagen lockerer. Bei gemahlenem Zimt kann man die beiden Sorten allerdings leider kaum unterscheiden. Nicht selten stecken sogar beide drin. Auch gemahlener Zimt aus Bio-Produktion ist leider nicht unbedingt die Lösung, denn auch darin fand die Stiftung Warentest teilweise hohe Mengen Cumarin. Ganz sicher geht also nur, wer beim Einkauf Produkte bevorzugt, auf deren Verpackung ausdrücklich die Angabe „Ceylon Zimt“ steht. Die Alternative: Die wenig belasteten Zimtstangen kaufen und selbst mahlen– das geht am besten in einem Mörser. [Das sollten Sie über Zimt wissen – die EAT SMARTER Warenkunde!](#)

## **Zimt für Kinder: Wie viel ist erlaubt?**

Zwar können hohe Cumarinmengen für Kinder schädlich sein, das Naschen von Zimtsternen ist für den Nachwuchs aber trotzdem kein gesundheitliches Risiko. Zumindest solange sie auf die tägliche Höchstmenge achten. Unbedenklich, sogar für ganz Empfindliche, sind laut BfR 0,1 mg Cumarin pro kg Körpergewicht täglich. Bei Kleinkindern mit 15 kg Körpergewicht entspricht das etwa sechs kleinen Zimtsternen oder 100 g Lebkuchen pro Tag. Aber Achtung: Trinkt Ihr Kind zusätzlich Weihnachtstee mit Zimt oder wäscht sich mit Zimtseife, kann die Grenze schneller erreicht sein! [Hier geht's zu unseren EAT SMARTER Rezepten mit Zimt](#)

## ÄHNLICHE ARTIKEL



](http://images.eatsmarter.de/sites/default/files/styles/200x150/public/images/obst-fuer-kinder-341x256px.jpg)

[Obst für Kinder: So bekommen Kids genug Vitamin C](#)

Obst für Kinder: Darauf müssen Eltern achten, damit Kinder ausreichend mit Vitamin C versorgt sind.



](http://images.eatsmarter.de/sites/default/files/styles/200x150/public/images/zimt_fotolia_16810239_xs.jpg)

[Zimt](#)

Erfahren Sie hier, was Zimt alles kann und wann er gefährlich wird.



](http://images.eatsmarter.de/sites/default/files/styles/200x150/public/images/kinderernaehrung-im-urlaub-341x256px.jpg)

[Gesunde Kinderernährung im Urlaub](#)

Kinderernährung im Urlaub: Darauf sollten Eltern bei der Kinderernährung in warem Ländern achten. Mehr von EatSmarter