



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Cumarin in Zimt

Die Schlagzeilen über Zimt haben viele Verbraucher verunsichert. Nie wieder Zimtsterne? Oder alles Panikmache?

Ursula Stübner und Heinz-Dieter Gasper von der "Heuschrecke" aus Troisdorf nehmen dazu Stellung und appellieren an eine ganzheitliche Betrachtung der Dinge.

--> Natürliches Cumarin in Zimt - Diverse Pressemeldungen erzeugen Panik vor Zimt- Aber keine Volksvergiftung in Sicht: der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland liegt derzeit bei 34g Zimt jährlich (also nur 0,1g täglich).

--> Was ist passiert?

Seit ca. Juni 2006 wird vom BLL (Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde), dem BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung), dem BMELV (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz), und auch mit dem BDSI (Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie) intensiv das Thema Cumarin in Zimt behandelt.

Kurz zuvor (in 2006) wurden in einer Untersuchung von Zimtgebäck Cumarinwerte gefunden, die weit über der derzeit erlaubten Höchstmenge für Cumarin als Aromastoff in Lebensmitteln liegt (=2,0mg/ kg; Cumarin gibt Zimt seinen süßlich-wohligen Geschmack, auch bekannt bei Waldmeister, Tonkabohne, Heu u.a.).

- Unterschiedlich hohe natürliche Cumarin-Werte in den verschiedenen Zimt-Sorten sind seit langem bekannt.**
- Isoliertes Cumarin gilt als wahrscheinlich leberschädigend und krebserregend, synthetisches Cumarin ist in Lebensmitteln verboten, aber in Kosmetik (Aufnahme über die Haut!) unbegrenzt erlaubt. Für natürlich eingebundenes Cumarin in Kräutern und Gewürzen fehlen Forschungen.**

Der Grenzwert für die tägliche Dosis Cumarin soll 0,1mg/kg Körpergewicht nicht überschreiten. Zimt wird seit ca. 5000 Jahren in Mengen benutzt, im Ayurveda auch als natürliche Medizin (auch der stark cumarinhaltige Cassia-Zimt), bei uns gerade als Naturheilmittel zur Unterstützung gegen Diabetes entdeckt.

Dem steht in Europa ein Trend gegenüber, in der Risikobewertung nicht mehr zwischen synthetischen, isolierten- natürlichen und natürlichen-eingebundenen chemischen Stoffen zu unterscheiden.

Z.B. Metylchavicol in Fenchel, Eugenol in Nelke, Phenole in Thymian, Zimtaldehyde in Zimt, Monoterpene im Lavendelöl.

Untersuchungen werden in der Regel mit synthetischen oder isolierten chemischen Stoffen an Tieren durchgeführt. Untersuchungen mit dem natürlich in der Pflanze eingebundenen Stoff fehlen, oder Studien aus der Erfahrungsheilkunde werden nicht berücksichtigt, ebenso nicht 1000jährige Erfahrungen aus Volks- und Alltagskunde.

Gewürze wie Zimt weisen auch ein allergenes Potential auf, Gewürzverzehr in hohen Dosen bringen gesundheitliche Reaktionen mit sich. Gewürze sind aber auch die ersten Heilmittel der Menschheit.

In der Regel gibt der Geschmack von Kräutern und Gewürzen bei der Nahrungszubereitung eine verträgliche Dosis automatisch vor. Das menschliche Bedürfnis nach Abwechslung schützt ebenfalls vor Überdosierung. Die jahrtausendelange Erfahrung besagt, dass bei einem normalen Umgang mit Kräutern und Gewürzen keine Probleme entstehen.

Muss man den Menschen nun vor sich selbst schützen?





Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

ZIMT II

Die Gefahr liegt darin, dass nach von den Medien geschürter Panik vor einem Einzelstoff ein überhastetes Zimt- (Fenchel, Thymian-, Melisse-, Lavendelöl-, Huflattich-, Stevia- ...) Verbot folgt. So entsteht eine künstliche Angst vor natürlichen Stoffen.

Das ist natürlich keine Lösung- nach diesen Gesichtspunkten gäbe es weder Kartoffeln noch Tomaten auf unserem Speiseplan. Es ist interessanter, der Natur zu folgen und als Forschungsfeld zu eröffnen, wie die synergetische Wirkung der chemischen Stoffe innerhalb einer Pflanze funktioniert.

--> Die spannende Frage: wem nützt es?

- Die Medien haben mit Angst-Artikeln vor Zimt rechtzeitig vor Weihnachten ein aufsehenerregendes Thema.

- Es wird auch interessant zu beobachten sein, wie die Testzeitschriften das Thema aufgreifen (wie Acrylamid?).

- Die Aromaindustrie: KonsumentInnen bekommen das Gefühl vermittelt, dass die natürlichen Gewürze wegen gesundheitlicher Bedenken besser durch designte standardisierte Aromen ersetzt werden. (Perubalsam und die Tonkabohne sind so aus der Aromatisierung verschwunden, es gibt jetzt synthetische Aromastoffe dafür).

- Die Süßwarenindustrie hat keine Wahl: es steht zuwenig des cumarin-ärmeren Ceylon-Zimts zur Verfügung, und Cassia-Zimt ist bedeutend preiswerter (Aromastoffe sind natürlich noch preiswerter).

Die rechtliche Lage ist unklar: in einigen EU-Ländern gilt die Aromaverordnung nicht für Gewürze, so dass es für natürlichen Zimt gesetzlich keine Cumarin-Höchstmenge gibt.

Cumaringehalt in den einzelnen Zimtsorten:

--> Im Wesentlichen werden weltweit zwei Zimtsorten verwandt.

- Typ Ceylon'-Zimt (*cinnamom verum*, *ceylanicum*) erreicht laut Literatur einen Höchstwert von 0,3g (300mg) Cumarin/ kg, was unsere Analysen bestätigen.

Sowohl auf dem konventionellen als auch auf dem Biomarkt steht kaum Ceylon-Zimt-Pulver zur Verfügung, so dass meistens Cassia-Zimt verwendet wird.

Unser Bio-Ceylon'-Zimt, von dem wir ebenfalls nur

geringe Mengen bekommen, stammt aus Madagaskar.

Im Geschmack verhaltener, etwas herber (entspricht pur nicht den Erwartungen der VerbraucherInnen, daher bieten wir eine Mischung 50%Ceylon/50% Cassia-Zimt an, siehe unten).

- China-Zimt = Cassia-Zimt (*cinnanomum aromaticum*) - Werte reichen von 1- 4g Cumarin/ kg (entspricht der Literatur und auch den von uns und den Untersuchungsämtern gemessenen Werten).

Im Geschmack sehr aromatisch-süßlich. Der größte Teil des angebotenen Zimts auf dem Markt ist Cassia-Zimt (oft nicht gesondert ausgelobt) - gilt für Bio- und konventionellen Markt.

Heuschrecke bietet als Hauptprodukt bei Zimt folgende Mischung an:

· Bio-Zimt-Mischung aus 50% *cinnanomum verum* und 50% *cinnanomum aromaticum* - sehr ausgewogen im Geschmack, Cumaringehalt von durchschnittlich 1g/kg (max. bis 2,15g/kg)

Bei Zimt- und Gewürztees spielt Cumarin eine untergeordnete Rolle, da es schwer wasserlöslich ist.

--> Ist Zimt ein Problemstoff?

Jein, nicht mehr als andere Gewürze auch. Ein Problem liegt im westlichen wissenschaftlichen Denken, das sich eher analytisch auf den Einzelstoff konzentriert. Das passiert auch umgekehrt, wenn zum Beispiel Heilpflanzen aus dem Regenwald in ihre Wirkstoffe zergliedert werden, bis man dann den einen findet, dem man die gesundheitliche Wirkung zuschreibt. Wir haben verlernt, Gewürze oder Heilpflanzen ganzheitlich zu sehen. Im Zusammenhang werden die Einzelstoffe in ihrer Wirkung modifiziert.

--> Wie sehen Sie Cumarin ganzheitlich?

Alle Gewürze enthalten biologisch wirksame Substanzen. Deshalb werden sie ja seit Jahrtausenden in der Volksmedizin auch als Heilmittel genutzt. Solche Substanzen in kleinen Mengen braucht der Körper, um zu funktionieren. Eigentlich weiß er auch, wann und wie viel er davon braucht.

--> Wieso nur eigentlich?

Weil wir in der westlichen Kultur leicht verlernen, auf unseren Körper und den Geschmackssinn zu hören. Viel Wissen ist verloren gegangen. Zum Beispiel, dass Kleinkinder nur sanft gewürztes Essen brauchen. Sie sollten wirklich nur wenig Zimt bekommen. Hier stimmt die Empfehlung des BfR.

Viele Grüße: Heinz-Dieter Gasper, Ursula Stübner

www.heuschrecke.com