

Kardamom (*Elettaria cardamomum*)



Allgemein:

Der Kardamom (Fachbegriff: *Elettaria cardamomum*) werden sehr viele heilenden Wirkungen nachgesagt. Angebaut in vielen Teilen der Welt, stammt die Kardamom aus der Pflanzenfamilien der Ingwer ab. Bis heute haben sich zwei Sorten der Kardamom etablieren können. grüne und die schwarze Form, welche unterschiede Aromen aufweisen und verschiedene Qualitäten. Zahlreiche Namen umgeben die Heilpflanze. In vielen Völkern wird sie auch als Zimtpflanze beschrieben. Mit ausreichend Licht und wenige direkter Sonne kann die Kardamom perfekt auch als Gartenpflanze gedeihen.



Aussehen:

Tropische Staude

Wurzel : kriechend, knollig.

Blätter : Blatt-Triebe, immergrün .

Höhe : bis zu 3 m.

Blüte : grünlichweiß oder violett, Trauben, 20 - 50 cm lang.

Blütezeit : Januar/Mai.

Früchte : eiförmige Springkapsel, die 3 Samenstände enthält; darin befinden sich bis zu 18 linsengroße Samen, die 2-3 mm lang sind.



Geschmack: Der Geruch ist aromatisch, der Geschmack würzig, süßlich und brennend.

Heilwirkung: Verdauungsfördernd, krampflösend, gegen Blähungen.

Verwendung: Heilpflanze, Gewürz und Getränke wie Tee und Kaffee



Natrium	18 mg
----------------	--------------

Kalium	1120mg
---------------	--------

Calcium	130 mg
----------------	--------

Magnesium	230 mg
------------------	--------

Phosphor	170 mg
-----------------	--------

Schwefel	100 mg
-----------------	--------

Chlorid	60 mg
----------------	-------

Salz	46 mg
-------------	-------

Energie	336 kcal
----------------	-----------------

Fett	6700 mg
-------------	---------

Kohlenhydrate	57200 mg
----------------------	----------

Eiweiß	10800 mg
---------------	----------

Ballaststoffe	11290 mg
----------------------	----------

Der Kardamom ist eine sehr wertvolle Heilpflanze, die in Lebensmitteln und der Heilkunde eingesetzt wird. Unter den richtigen Bedingungen kann die Heilpflanze auch im Garten gedeihen.