Schwarzer Kardamom

amomum subulatum

Nepal-Kardamom, Brauner Kardamom, Bengalischer Kardamom, black cardamom (eng.), cardamome noir (franz.), cardamomo nero (ital.), cardamomo negro (span.)

Kategorie

Gewürze, Ingwergewächse (zingiberaceae)

Beschreibung

Der Schwarze Kardamom, auch Nepal-Kardamom oder Brauner Kardamom genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae).Der schwarze Kardamom aus der Gattung Amomum und Afroamomum ist ein Verwandter des grünen Kardamom. Die Samen werden auch als preisgünstiger Ersatz des echten Kardamom gehandelt. Die indische oder nepalesische Kardamompflanze wird ca. 2 Meter hoch und hat dunkelrote, dreieckige, gerippte Samen, die biem Trocknen eine dunkelbraune bis schwarze Farbe annehmen.Die Samen werden als Gewürz verwendet, allerdings werden auch andere Amomum-Arten als Schwarzer Kardamom bezeichnet. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juni.



amomum subulatum



Schwarzer Kardamom

Unterschied zu grünem Kardamom

- Verarbeitung

Grüner Kardamom unterscheidet sich in einigen Punkten von schwarzem Kardamom. Erstens wird schwarzer Kardamom normalerweise mithilfe einer Feuerstelle getrocknet, während grüner Kardamom normalerweise geerntet wird, bevor er reif ist.

- Geschmack und Verwendung

Der Unterschied zwischen schwarzem und grünem Kardamom lässt sich am besten so beschreiben: Schwarzer Kardamom hat einen stärkeren, intensiveren Geschmack und eignet sich für Chutneys, Currys, Pickles und andere herzhafte Gerichte. Grüner Kardamom ist süßer und weicher und eignet sich daher für Desserts, Eiscreme und Fruchtgetränke. Grüner Kardamom kann sowohl als Geschmacksstoff als auch als Gewürz verwendet werden, schwarzer Kardamom hingegen nur als Gewürz.

- Preis

Grüner Kardamom ist beliebter als schwarzer Kardamom und teurer. Schwarzer Kardamom ist

© 2026 coquina.de

leicht erhältlich und im Vergleich zu grünem Kardamom günstiger.

- Vorteile
Schwarzer Kardamom enthält eine natürliche Verbindung namens Thymochinon, die positive Auswirkungen auf Herz und Blutgefäße haben soll. Grüner Kardamom enthält eine ähnliche Verbindung namens Elemicin, die ebenfalls nachweislich Blutgerinnsel verhindert und die Durchblutung verbessert.

- Der Größenunterschied
Schwarzer und grüner Kardamom haben ähnliche Formen, unterscheiden sich aber in der Größe deutlich. Schwarzer Kardamom ist typischerweise zwischen 1,3 und 2,5 cm lang und breit. Grüner Kardamom ist mit etwa einem cm Länge und Breite deutlich kleiner.

- Anbaugebiete
Sowohl grüner als auch schwarzer Kardamom werden in Indien und Sri Lanka geerntet. Besonders Kerala in Indien ist der bekannteste Ort für die Kardamom-Ernte. Kardamom wächst am besten in warmen Klimazonen, kann aber auch kalte Winter überstehen, wenn er während Kälteperioden ausreichend Wasser erhält.

- Medizinische Anwendung
Kardamom wird seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt, darunter Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Schmerzlinderung und Sodbrennen. Zusätzlich zu diesen traditionellen Anwendungen wird grüner und schwarzer Kardamom zur Vorbeugung von Blutgerinnseln nach Operationen oder während der Schwangerschaft eingesetzt.

Verwandte Kardamom-Arten
Lanxangia tsao-ko, früher Amomum tsao-ko, auch als roter Kardamom oder chinesischer schwarzer Kardamom bekannt, ist eine ingwerähnliche Pflanze, die im Englischen unter dem transliterierten chinesischen Namen (Pinyin: caoguo) bekannt ist. Sie wächst in großen Höhen in Yunnan sowie im nördlichen Hochland von Vietnam. Sowohl wilde als auch kultivierte Pflanzen werden medizinisch und in der Küche verwendet. Die getrockneten Früchte der Pflanze haben einen scharfen, ingwerartigen Geschmack.
Chinesischer schwarzer Kardamom verfeinert Gemüse- und Fleischeintöpfe wie Linsen- oder Fleischsuppen mit einer rauchigen Note und ist ein unverzichtbarer Bestandteil aller indischen Gerichte. Besonders in der indischen Küche glänzt er in Garam Masala, Tandoori-Mischungen oder Reisgerichten wie Biryani und Pulao.

Herkunft
Amomum subulatum ist in Südostasien beheimatet und kommt am Südostrand des Himalaya in Bhutan, Nepal und dem nördlichen Indien vor, weiter nach Südosten auch in Bangladesch, Myanmar sowie im südlichen China. Der Schwarze Kardamom wächst in China in Höhenlagen von 300 bis 1300 Metern.

Aroma
Die Samen des schwarzen Kardamom haben einen leicht teerartigen Geruch, der Geschmack erinnert leicht nach Nadelholz, zusätzlich mit einer erdigen, rauchigen Note.

Verwendung
Die Kapselfrüchte werden in ähnlicher Weise als Gewürz verwendet wie die Kapseln des Grünen Kardamoms, aber der Geschmack unterscheidet sich. Im Gegensatz zu grünem Kardamom wird schwarzer Kardamom nur selten in Süßspeisen verwendet. Sein herbes erdiges Aroma, das an Nadelholz und Campher erinnert, und den rauchigen Geschmack verdankt er der traditionellen Trocknung über offenem Feuer. Das Gewürz wird meistens in deftigen Fleischgerichten verwendet. Er ist auch Bestandteil der indischen Küche.
Die ganzen Schoten sind nicht essbar, verwendet werden nur die Samenkörner. Schwarzer Kardamom wird hauptsächlich für Gewürzmischungen zusammen mit Nelken, Zimt und schwarzem Pfeffer zu einem Masala verarbeitet. Auch als Würze für Gebäck wird der schwarze

Kardamom verwendet. In Arabien wird er zusammen mit Kaffee aufgegossen.

Einkauf / Aufbewahrung

Schwarze Kardamomkapseln sind im gut sortierten Gewürzregal des Supermarktes oder (günstiger) im Asienladen erhältlich. Luftdicht verschlossen behalten die Kapseln ihr Aroma bis zu einem Jahr, gemahlen jedoch nur halb so lange.

Ersatz

Für das Aroma gibt es keinen guten Ersatz.

Gesundheit

Schwarzer Kardamom (Amomum subulatum) ist in der traditionellen Medizin bekannt für sein kräftiges Aroma und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften.

- Unterstützung der Atemwege
Schwarzer Kardamom kann die Lungenfunktion verbessern und hilft, Husten sowie asthmatische Beschwerden zu lindern.

- 2. Förderung der Verdauung
Die im Schwarzen Kardamom enthaltenen Verbindungen regen die Verdauung an, reduzieren Blähungen und lindern Magenbeschwerden.

- 3. Entzündungshemmende Wirkung
Die ätherischen Öle im Gewürz wirken entzündungshemmend und können chronische Entzündungsprozesse im Körper dämpfen.

- 4. Unterstützung der Harnwege
Schwarzer Kardamom trägt dazu bei, die Harnwege gesund zu halten und einen ausgeglichenen Wasserhaushalt zu fördern, wodurch Austrocknung vorgebeugt wird.

Anwendungsformen

- Tee und Abkochung
Ganze, angeritzte Kapseln in Wasser auskochen, um Kapha-Beschwerden und Schleim zu lösen.

- Arzneipasten
Gemahlene Samen in Ghee eingerührt, zur lokalen Anwendung gegen rheumatische Schmerzen und Muskelverspannungen.

- Beigabe zu Churna-Mischungen
Pulver im Verdauungstonikum fördert Agni (Verdauungsfeuer) und hilft bei Blähungen.

Mögliche Nebenwirkungen

Bei übermäßiger Einnahme können Magenreizungen auftreten. Menschen mit Nierenproblemen sollten vor der Anwendung ihren Arzt konsultieren.

Geschichte

Himalaya - Ausgangspunkt für den Gewürzhandel
Schwarzer Kardamom wächst wild im östlichen Himalaja und wurde dort von lokalen Bergvölkern bereits im Mittelalter gesammelt und über regionale Märkte gehandelt.
Konkrete Funde von schwarzen Kardamomsamen selbst sind bislang rar. Die großflächigen Unterwassergrabungen am Uluburun-Wrack zeigen jedoch, dass im 14. Jh. v. Chr. bereits umfassende Gewürztransporte stattfanden - unter anderem Zimt, Myrrhe und vermutlich auch Kardamom - was die frühe Bedeutung des Gewürzhandels verdeutlicht.
Archäobotanische Nachweise für schwarze Kardamomkapseln fehlen meist, doch seine Erwähnung in klassischen ayurvedischen Werken wie dem Charaka Samhita (1. bis 2. Jh. n. Chr.) unterstreicht eine Nutzung seit mindestens 2000 Jahren. In lokalen nepalesischen Überlieferungen existieren Hinweise auf eine noch ältere, mündlich tradierte Verwendung bei Heilritualen und als Räuchergewürz.

Landrouten durch Südasien

Transhimalaya-Pfade
Karawanen transportierten die getrockneten Kapseln aus Nepal und Sikkim über Pässe ins

tibetische Hochland und in die nordindischen Täler.
Ganges- und Industal-Korridore
Von dort wanderten die Gewürze weiter zu Handelszentren wie Varanasi oder Multan, wo sie mit anderen exotischen Gewürzen kombiniert wurden.

Seewege bis ins Mittelmeer

Maritime Kaufleute verließen Bengalen in größeren Dampfbooten oder Segelschiffen, steuerten die Malabarküste an und lieferten Kardamom anschließend an arabische Hafenstädte wie Basra. Dort wurden die Kapseln in Karawanen zu den Levantehäfen transportiert. Der Uluburun-Schiffswrackfund (14. Jh. v. Chr.) dokumentiert, wie bereits in der Bronzezeit große Gewürzladungen über das östliche Mittelmeer verschifft wurden - Beleg für frühe, weitreichende Gewürzhändlernetzwerke.

© 2026 coquina.de