



Ceylon-Zimt oder Cassia: Wie man sie unterscheidet und bewusster in der Küche auswählt

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Wenn von Zimt die Rede ist, denken viele an ein einziges Gewürz, das in jeder Packung gleich ist. In Wirklichkeit gibt es jedoch verschiedene Sorten, die sich je nach Pflanze, Geruch und Geschmack unterscheiden. Zu den bekanntesten gehören der Ceylon-Zimt und der Cassia-Zimt, die in vielen Lebensmitteln verwendet werden. Beide verleihen Süßspeisen, Getränken und Rezepten ein Aroma, haben jedoch unterschiedliche Geschmacksnoten und sind unterschiedlich leicht zu erkennen. Wer sie zu unterscheiden weiß, kann Etiketten besser lesen, die Darreichungsform verstehen und je nach Verwendungszweck wählen. Die Form, ob als Stange oder Pulver, beeinflusst zudem, wie leicht sie sich sicher identifizieren lassen. In diesem Artikel betrachten wir Aussehen, Namen und praktische Anwendung, ohne dabei Hinweise mit sicheren Beweisen zu verwechseln. Zusammenfassend sind dies die Kernpunkte, die wir im Detail behandeln werden:

- Unterschiedliche botanische Herkunft und Namen, die sorgfältig gelesen werden sollten
- Nützliche visuelle Hinweise bei Zimtstangen und anderen Formen
- Bei Pulver ist mehr Aufmerksamkeit auf das Lebensmittel-Etikett erforderlich
- Feineres oder intensiveres Aroma in Rezepten
- Bewusstere Auswahl bei häufiger Verwendung von Zimt

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

cannella di Ceylon vs cassia
differenza cannella Ceylon cassia
cannella più pregiata
tipi di cannella
cannella in polvere scelta
cannella da supermercato

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science entstand mit dem Ziel, wissenschaftliches Wissen zugänglich zu machen, ohne auf methodische Strenge, Qualität der Quellen und Verlässlichkeit der Inhalte zu verzichten. Die Zeitschrift fördert die Verbreitung von Wissen in den Gesundheits-, Ernährungs-, Medizin- und Langlebigkeitswissenschaften und schlägt so eine Brücke zwischen der Welt der Forschung und der Gesellschaft.

Durch Artikel, Übersichtsarbeiten, vertiefende Beiträge und Expertenbeiträge stärkt das Journal die evidenzbasierte Medizin und Wissenschaft, fördert eine korrekte Interpretation wissenschaftlicher Daten und tritt Fehlinformationen entgegen. Jeder Inhalt wird mit dem Ziel entwickelt, die Komplexität der Forschung in verständliche, nützliche und anwendbare Informationen zu übersetzen, wobei die Grundsätze von Genauigkeit, Transparenz und wissenschaftlicher Unabhängigkeit unangetastet bleiben.

Frei von politischen, industriellen und kommerziellen Einflüssen versteht sich die Zeitschrift als maßgeblicher und unabhängiger redaktioneller Raum, der der Förderung der wissenschaftlichen Kultur, der beruflichen Weiterbildung und dem Wachstum des Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung gewidmet ist.



2. WARUM CEYLON- UND CASSIA-ZIMT NICHT DERSELBE ZIMT SIND

Wenn man von Ceylon-Zimt vs. Cassia-Zimt spricht, meint man nicht nur ein einziges Gewürz. Die beiden Formen stammen von unterschiedlichen Cinnamomum-Arten. Die unterschiedliche Herkunft beeinflusst die Qualität und die Beschaffenheit der Rinde. Man sollte wissen, dass „Zimt“ verschiedene Gewürze bezeichnen kann. Die Verwendung der korrekten Bezeichnung hilft dabei, das Produkt besser zu verstehen und sorgfältiger auszuwählen. Dieser Unterschied ist wichtig, da Verpackungen nicht immer klar angeben, was sie enthalten. Das Problem betrifft vor allem ausgewähltes Zimtpulver und Zimt aus dem Supermarkt. Die beiden Gewürze haben unterschiedliche botanische und kommerzielle Identitäten. Daher sind Aroma, Ergiebigkeit und Wert nicht immer gleich. Wir werden uns zunächst die optischen Merkmale der Zimtstangen ansehen. Danach werden wir verstehen, warum es bei Zimtpulver deutlich schwieriger ist, die Art zu erkennen. Um sich zu orientieren, ist es sinnvoll, bei der vollständigen Bezeichnung und den leicht erkennbaren Merkmalen anzusetzen:

- Die botanischen Arten sind verschieden und bringen Gewürze mit jeweils eigenen Eigenschaften hervor.
- Die Rinde unterscheidet sich in Aussehen, Konsistenz und Verarbeitungsweise.
- Der Name auf der Verpackung verrät mehr als nur das allgemeine Wort „Zimt“.
- Eine bewusste Entscheidung beginnt bereits vor der Verwendung des Gewürzes zum Kochen oder Würzen.

Der Unterschied zwischen Ceylon- und Cassia-Zimt ergibt sich aus ihrer unterschiedlichen botanischen Herkunft. Die folgenden Abschnitte zeigen, welche praktischen Merkmale beim Kauf helfen, sie zu unterscheiden.

2.1 Ceylon- und Cassia-Zimt: zwei verschiedene botanische Sorten

Ceylon- und Cassia-Zimt sind keine gleichwertigen Bezeichnungen, sondern verweisen auf unterschiedliche botanische Sorten der Gattung Cinnamomum. Dieser Unterschied erklärt, warum das

Wort „Zimt“ Produkte mit teils sehr unterschiedlichen Eigenschaften beschreibt. Die Rinde, die Beschaffenheit der Zimtstange und der Handelsname der Gewürze variieren. Eine allgemeine Bezeichnung reicht daher nicht aus, um das Produkt genau zu definieren. Diese Information ist wichtig, wenn man nach einem hochwertigeren Zimt sucht oder verstehen möchte, was man kauft. Quellen zu den Namen und der Botanik zeigen, dass Trivialnamen und wissenschaftliche Bezeichnungen häufig verwechselt werden [1][2] [3]. Der Vergleich der Quellen verdeutlicht daher, welche Art den verschiedenen genannten Namen entspricht. Studien weisen darauf hin, dass die Unterscheidung der Cinnamomum-Arten dabei hilft, Etiketten und Handelsdatenblätter richtig zu lesen. Die Taxonomie (die Wissenschaft von der Klassifizierung der Lebewesen) reicht jedoch nicht aus, um das Endprodukt zu beschreiben. Man muss auch die visuellen Merkmale des Gewürzes bewerten. Wenn die Zimtstangen nicht im Ganzen vorliegen, sind präzisere Kontrollen erforderlich.

2.2 Zimtstangen: dünne Schichten oder kompakte Rinde

Wenn das Gewürz als Stangen verkauft wird, gibt die Form nützliche Hinweise zur Unterscheidung der Sorten. Ceylon-Zimt weist tendenziell viele dünne Schichten und eine zerbrechlichere Struktur auf. Cassia-Zimt hingegen erscheint in der Regel dicker, härter und kompakter. Diese Merkmale sind nicht absolut, da Verarbeitung und Lagerung sie verändern können. Dennoch gehören sie zu den am einfachsten anzuwendenden Kriterien beim Kauf des Gewürzes. Die Betrachtung der Stange hilft, wenn das Etikett vage ist oder mehrere Produkte im Regal verglichen werden. Analysen an authentischen Proben sowie spektroskopische und chromatographische Tests bestätigen den Wert dieser Kriterien [4][5]. Diese Prüfverfahren bewerten, wie eine Substanz auf Licht reagiert, und trennen ihre verschiedenen Verbindungen. Die Stange ermöglicht daher eine schnelle visuelle Kontrolle, bietet jedoch keinen sicheren Beweis. Die Verarbeitung kann das äußere Erscheinungsbild verändern, zudem ist die ganze Form nicht immer verfügbar. Bei Pulver hingegen verschwinden die typischen Merkmale der Rinde fast vollständig.



2.3 Zimt in Pulverform: Warum die Identifizierung schwieriger ist

Bei Zimt in Pulverform verliert die visuelle Kontrolle weitgehend ihren Nutzen. Durch das Mahlen geht die Struktur verloren, die es ermöglicht, die verschiedenen Stangen zu unterscheiden. Daher können zwei Pulver, die sich im Aussehen sehr ähnlich sind, von unterschiedlichen botanischen Arten stammen. Farbe, Körnung und Geruch geben zwar einige Hinweise, erlauben aber keine sichere Unterscheidung zwischen Ceylon- und Cassia-Zimt. Die Wahl hängt daher vom Etikett, dem Handelsnamen und, falls vorhanden, dem botanischen Namen ab. Daraus ergibt sich ein häufiger Fehler: einen generischen „Zimt“ zu kaufen und zu glauben, dass dieser immer gleich sei. Überprüfungen der Erkennungsmethoden zeigen, dass Pulver die Form ist, die mit den Sinnen am schwierigsten zu unterscheiden ist [6]. Laboranalysen können chemische Marker (Substanzen, die bei der Identifizierung der Art helfen) finden. Diese Tests sind jedoch im Supermarkt nicht verfügbar. Die Unterschiede bleiben zwar bestehen, werden aber nach dem Mahlen kaum noch sichtbar. Wenn das Gewürz häufig auf dem Speiseplan steht, hilft ein genaues Lesen der Verpackung dabei, zu verstehen, was man kauft.

3. AROMA UND INTENSITÄT: WIE SICH DIE VERWENDUNG IN DER KÜCHE VERÄNDERT

In der Küche dient Zimt nicht nur dazu, Geschmack zu verleihen. Er kann das Aroma eines Desserts, eines Getränks oder eines herzhaften Gerichts verändern. Das Ergebnis variiert je nach Dosierung, Frische und Rezept. Ein feines Gewürz lässt den anderen Zutaten Raum. Ein intensiveres hingegen kann den endgültigen Geschmack dominieren. Bevor man sich entscheidet, sollte man klären, welches Ergebnis man erzielen möchte. Man kann ein mildes und abgerundetes Aroma suchen oder eine klare und sofort wahrnehmbare Note. Dieser Unterschied führt dazu, vier praktische Aspekte zu bewerten:

- Verstehen, welches Aromaprofil eher zart oder eher kräftig ist.
- Den Zimt auswählen, der am besten zu Desserts und Getränken passt.

- Bewerten, wie oft das Gewürz in der Ernährung verwendet wird.
- Die Verpackung und das Lebensmittel-Etikett sorgfältiger lesen.

Die Wahl beginnt beim sensorischen Profil (dem, was wir mit den Sinnen wahrnehmen) und führt bis zum einzelnen Rezept. Die nächsten Abschnitte zeigen, wie sich Aroma, täglicher Gebrauch und Konsumhäufigkeit unterscheiden.

3.1 Ceylon ist feiner, Cassia intensiver: Das Aromaprofil

Das Aromaprofil unterscheidet die beiden Zimtsorten sofort, wenn wir sie in der Küche verwenden. Eine mildere Note fügt sich gut in leichte Rezepte ein und harmonisiert mit anderen Geschmacksrichtungen. Ein kräftigeres Aroma bleibt hingegen auch in Kombination mit Milch, Butter oder reichhaltigen Teigen deutlich wahrnehmbar. Dieser Unterschied bedeutet nicht, dass eine der beiden Sorten besser ist. Er zeigt vielmehr, ob der Zimt die anderen Zutaten ergänzt oder überdeckt. Sensorische Analysen und chemische Untersuchungen belegen die Unterschiede zwischen den Proben der beiden Zimtsorten. Sie verfügen nicht über dieselbe Zusammensetzung an flüchtigen Verbindungen (Moleküle, die für Geruch und Geschmack verantwortlich sind). Eine Studie untersuchte 16 Proben von gemahlenem Zimt, die auf dem spanischen Markt verkauft wurden. Die Forscher identifizierten 52 flüchtige Verbindungen, wobei 4 ausschließlich in *C. zeylanicum* und 9 ausschließlich in *C. cassia* vorkamen [7]. Eine weitere Untersuchung zu Methoden der Zimtunterscheidung bestätigt, dass die Aromaprofile nicht übereinstimmen. Die Ergebnisse können jedoch je nach Herkunft, Lagerung und Mahlgrad variieren [8].

3.2 Welchen Zimt für Desserts, Getränke und alltägliche Rezepte verwenden

Bei der täglichen Zubereitung sollte Zimt in Pulverform je nach gewünschtem Effekt gewählt werden: dezenter bei feinen Desserts, präsenter in würzigen Getränken oder Rezepten, die einen kräftigen Geschmack gut vertragen. Der praktische Unterschied ist nicht nur sensorischer, sondern auch kulinarischer Natur: Ein intensiveres Gewürz kann das Gleichgewicht eines Gerichts verändern, während



ein feineres eher im Hintergrund bleibt. Die vorliegenden Belege zeigen, dass die Identifizierung kommerzieller Proben auch bei Pulvermischungen möglich ist, sodass die Wahl des Produkts das Endergebnis tatsächlich beeinflusst. Die Einschränkung besteht darin, dass das Ergebnis in der Küche nicht nur von der Art, sondern auch von der Dosierung, der Garzeit und der Frische abhängt [9].

3.3 Häufiger Verzehr von Zimt: Warum die Wahl der Sorte eine Rolle spielt

Wenn Zimt häufig in Frühstücksgerichten, Getränken oder hausgemachten Süßspeisen verwendet wird, spielt die Qualität des Gewürzes eine wichtige Rolle in der Ernährung. Es zählt nicht nur der Geschmack des Augenblicks, sondern auch die langfristige Wirkung. Eine kräftige Sorte kann auf Dauer eintönig wirken oder andere Aromen überdecken. Eine mildere Sorte hingegen lässt sich möglicherweise leichter regelmäßig verwenden. Ein häufiger Gebrauch erfordert Aufmerksamkeit, da er den Kontakt mit bestimmten im Gewürz enthaltenen Stoffen erhöht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat eine tolerierbare tägliche Aufnahmemenge für Cumarin (einen natürlichen Aromastoff in bestimmten Zimtsorten) festgelegt. Diese Dosis beträgt 0,1 mg/kg Körpergewicht pro Tag [10]. Der auf das Kilogramm bezogene Referenzwert koppelt die tolerierbare Menge somit an das Körpergewicht der Person. Untersuchungen zum Risiko deuten darauf hin, dass ein gewohnheitsmäßiger Verzehr die Belastung auf ein Niveau heben kann, das sorgfältig bewertet werden sollte [11]. Daher betrifft die Bewertung bei regelmäßigem Gebrauch die wiederholte Aufnahme im Rahmen der Ernährung. Diese Angabe ist kein Verbot des Gewürzes, sondern ein Hinweis darauf, das häufig verwendete Produkt bewusster auszuwählen.

4. SO LESEN SIE ETIKETTEN UND VERPACKUNGEN OHNE VERWIRRUNG

Um die verschiedenen Zimtsorten zu unterscheiden, müssen die vom Hersteller bereitgestellten Daten sorgfältig gelesen werden. Die nützlichste Angabe ist der botanische Name (wissenschaftlicher Name der Pflanze), der Zweifel bei Produkten, die einfach nur als „Zimt“ bezeichnet werden, ausräumt. Die Verpackung sollte die Identität und Qualität des

Gewürzes angeben und nicht nur ein ansprechendes Äußeres haben. Eine visuelle Prüfung kann weitere Hinweise liefern, ersetzt jedoch nicht die schriftlichen Angaben auf der Verpackung. Man muss daher zwischen Hinweisen und überprüfbaren Daten unterscheiden. Die Verpackung leitet die Wahl, während das Etikett das Produkt besser beschreibt. Die nächsten Abschnitte zeigen, wie der botanische Name, die Verpackung und das Format helfen, die häufigsten Fehler zu vermeiden. Diese Elemente sollten jedoch nicht dazu führen, dass Details, die lediglich Hinweise bleiben, als sicher angesehen werden. Diese Kontrolle ist bei Zimt in Pulverform noch wichtiger, da das Aussehen nur sehr wenig aussagt. Vor dem Kauf ist es daher sinnvoll, einige praktische Aspekte zu prüfen:

- Überprüfen Sie den auf der Verpackung angegebenen botanischen Namen.
- Lesen Sie das Etikett von bereits gemahlenem Zimt besonders sorgfältig.
- Verwenden Sie Preis und Farbe nur als erste Anhaltspunkte.
- Bevorzugen Sie Verpackungen, die Herkunft und Format klar angeben.

Nachdem wir nun wissen, worauf bei der Verpackung zu achten ist, müssen wir verstehen, welche Angaben sicher sind und bei welchen Vorsicht geboten ist.

4.1 Botanischer Name auf dem Etikett: die verlässlichste Angabe

Von allen auf der Verpackung aufgedruckten Elementen bleibt der botanische Name der sicherste Anhaltspunkt, um sich zwischen Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt zu orientieren. Eine präzise Bezeichnung schränkt die Mehrdeutigkeit des Handelsbegriffs „Zimt“ ein und hilft dabei, die Qualität des Gewürzes besser einzuschätzen. Dies ist besonders nützlich, wenn das Produkt regelmäßig in die Ernährung integriert wird oder wenn man eine Wahl treffen möchte, die einem bestimmten Ziel entspricht. Die Stärke dieses Indikators ist simpel: Er hängt nicht von subjektiven Wahrnehmungen ab, sondern von einer überprüfbaren Angabe. Die Einschränkung besteht darin, dass nicht alle Verpackungen gleichermaßen explizit sind: Wenn der Name unvollständig oder allgemein gehalten ist, verliert die Information an praktischem Wert. Wenn die Angabe jedoch vorhanden ist, sollte sie daher als die verlässlichste



betrachtet werden, um die Produkte zu unterscheiden, noch bevor man ihr äußeres Erscheinungsbild bewertet. In der Praxis ermöglicht der botanische Name die Gewissheit, ob es sich um *Cinnamomum verum* oder *Cinnamomum cassia* handelt. Diese Unterscheidung ist wichtig, da die beiden Arten unterschiedliche Cumarin-Profile aufweisen. Cumarin ist ein natürlicher Stoff, der in hohen Dosen die Leber belasten kann. Ceylon-Zimt enthält nur sehr geringe Mengen davon, während Cassia-Zimt einen höheren Gehalt aufweist. Für diejenigen, die Zimt täglich verwenden, kann dieser Unterschied von Bedeutung sein. Das Lesen des botanischen Namens ist daher keine bloße Formalität, sondern ein konkreter Schritt für eine sicherere Wahl.

4.2 Verpackung, Preis und Farbe: nützliche, aber keine entscheidenden Hinweise

Preis, Design und die Farbe des Pulvers können eine erste Orientierung bieten, sind jedoch keine ausreichend robusten Kriterien, um den hochwertigsten Zimt oder die gewünschte Sorte sicher zu identifizieren. Ein teureres Produkt ist nicht automatisch besser, und ein hellerer oder dunklerer Farbton allein garantiert noch keine spezifische Herkunft. Diese Signale sollten daher als Kontext und nicht als Beweis betrachtet werden. Genau hier liegt die praktische Grenze: Im Geschäft hat man nur visuelle Anhaltspunkte, daher ist es ratsam, diese mit Vorsicht zu verwenden und sie nicht als Gewissheit zu betrachten. Zum Beispiel hat Ceylon-Zimt oft eine hellere Farbe und eine sprödere Konsistenz. Cassia-Zimt hingegen ist tendenziell dunkler und härter. Diese Unterschiede sind jedoch nicht konstant: Sie hängen von vielen Faktoren ab, wie der Erntezeit oder der Verarbeitung. Auch der Preis kann täuschen: Echter Ceylon-Zimt kostet in der Regel mehr, aber ein hoher Preis ist keine Garantie. Es könnte sich um ein Produkt mit gutem Marketing handeln, das nicht zwangsläufig von höherer Qualität ist. Deshalb sollten Preis und Farbe nur als erste Hinweise dienen, die anschließend anhand des Etiketts überprüft werden müssen.

4.3 Stangen oder Pulver: Welches Format erleichtert die Auswahl?

Das Format hat einen großen Einfluss darauf, wie leicht man nachvollziehen kann, was man kauft. Bei Stangen lassen sich Struktur, Kompaktheit und Gleichmäßigkeit beurteilen, während diese Anhaltspunkte bei gemahlenem Zimt fast vollständig verschwinden. Aus diesem Grund haben Käufer von Zimtstangen eine zusätzliche visuelle Kontrollmöglichkeit; wer gemahlenen Zimt kauft, muss sich vor allem auf die Transparenz des Etiketts und die Qualität der dort aufgeführten Informationen verlassen. Die Einschränkung liegt also nicht im Format selbst, sondern in der geringeren praktischen Beurteilbarkeit des Produkts, wenn es bereits zerkleinert ist. Ceylon-Zimtstangen bestehen aus dünnen, zusammengerollten Schichten, ähnlich einer Zigarre. Sie lassen sich leicht mit den Fingern zerbrechen und haben ein feines Aroma. Cassia-Zimtstangen hingegen sind dicker, härter und bestehen aus nur einer einzigen aufgerollten Schicht. Diese Unterschiede sind mit bloßem Auge erkennbar, jedoch nur, wenn das Produkt im Ganzen vorliegt. Bei Pulver vermischt sich alles: Farbe, Konsistenz und Aroma unterscheiden sich zwischen den Sorten nur geringfügig. Daher bietet das Stangenformat einen echten Vorteil für alle, die selbst eine Qualitätsprüfung vornehmen möchten. Allerdings verwendet nicht jeder Stangen in der Küche: Pulver ist praktischer für Desserts und Getränke. In diesem Fall wird das Etikett zum einzigen zuverlässigen Instrument.

4.4 Wie man bewusst zwischen Ceylon- und Cassia-Zimt wählt

Die bewussteste Entscheidung ergibt sich aus drei einfachen Fragen: Wie oft wird das Gewürz verwendet, in welcher Form wird es gekauft und wie transparent ist die Verpackung? Es gibt keine allgemeingültige Antwort, da die Entscheidung vom täglichen Gebrauch und dem Grad an Genauigkeit abhängt, den man beim Kauf anstrebt. In der Praxis geht es darum zu vermeiden, dass durch ein allgemeines Etikett unterschiedliche Produkte als gleichwertig dargestellt werden. Das bedeutet nicht, dass jede Kaufentscheidung kompliziert sein muss, aber der Verbraucher sollte klare Kennzeichnungen



bevorzugen, insbesondere wenn er das Gewürz häufig verwendet. Die Einschränkung besteht darin, dass die Verpackung allein nicht alles verrät: Deshalb bleibt die beste Wahl diejenige, die sich an botanischem Namen, Darreichungsform und Verwendungshäufigkeit orientiert. Wer Zimt beispielsweise nur gelegentlich verwendet, kann sich mit einem Produkt ohne botanische Bezeichnung begnügen. Wer ihn jedoch täglich in den Kaffee oder

Joghurt gibt, sollte zu Ceylon-Zimt greifen, um die Aufnahme von Cumarin zu reduzieren. Auch die Form spielt eine Rolle: Wenn man eine visuelle Kontrolle wünscht, sind Zimtstangen besser. Wer es praktischer mag, kann zu Pulver greifen, jedoch nur bei klarer Kennzeichnung. Letztendlich ist die bewusste Wahl nicht die perfekte, sondern diejenige, die verlässliche Informationen mit persönlichen Gewohnheiten verbindet.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Diese Zusammenfassung führt die nützlichsten Quellen der Liste zusammen. Sie zeigt auf, welche Aspekte über solidere Belege verfügen und welche von der Art der Studie, dem Format und der Anwendung abhängen.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Publikationsjahr	Untersuchungsbereich	Was die Studien zeigen
2012	Sicherheit von Cumarin	Die Belege deuten darauf hin, dass die Exposition bei häufigem Gebrauch relevant werden kann [10]
2014	Botanische Bezeichnung und Artidentität	Die Belege deuten darauf hin, dass der botanische Name das sicherste Merkmal zur Unterscheidung der Produkte ist [1]
2018	Nomenklaturverwirrung zwischen Zimt und Cassia	Die Ergebnisse sind nicht einheitlich, aber die Quellen berichten von häufigen kommerziellen Unklarheiten [2]
2019	Authentifizierung und Klassifizierung der Arten	Die Belege deuten darauf hin, dass neben dem Handelsnamen auch botanische und chemische Marker erforderlich sind [3]
2022	Analytische Differenzierung zwischen echtem und falschem Zimt	Die Belege deuten auf Unterschiede bei den chemischen Markern und dem Cumarinegehalt hin [8]
2024	Verfälschung von Zimtpulver	Die Datenlage erscheint konsistent: Das Pulver lässt sich durch spezifische Analysen unterscheiden, nicht allein durch das Aussehen [5]
2025	Unterscheidung zwischen Ceylon-Zimt und Cassia auf dem realen Markt	Bei den zum Verkauf stehenden Proben zeigten sich unterschiedliche Aroma- und Chemoprofile [7]



6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

REDAKTIONELLE EINORDNUNG DER ERKENNTNISSE

Beim Lesen der in diesem Artikel zusammengefassten Studien ergab sich für mich ein stimmiges Bild: Ceylon- und Cassia-Zimt sind nicht gleichwertig. Sie unterscheiden sich in ihrer botanischen Identität, ihrem chemischen Profil und der Leichtigkeit, mit der wir sie voneinander unterscheiden können. Die Studien und Übersichten stimmen in einem Punkt überein: Eine allgemeine Kennzeichnung reicht nicht immer aus. Das Format und die chemischen Marker (Substanzen, die zur Identifizierung einer Art dienen) sind wesentlich hilfreicher. Ich habe solidere Belege für die Identifizierung, nicht deklarierte Zusätze und aromatische Unterschiede bei den im Handel erhältlichen Produkten gefunden.

Ich muss jedoch auf eine wichtige Einschränkung hinweisen. Viele Studien bewerten Proben, Marker oder Methoden zur Erkennung der Arten, aber nur wenige messen die Auswirkungen im täglichen Gebrauch. Auch Herkunft, Verarbeitung, Mahlgrad und Lagerung können Aussehen, Aroma und Geschmack verändern. Die Schlussfolgerungen sind daher solide, wenn es darum geht, die Sorten zu unterscheiden. Sie sind jedoch weniger sicher, wenn ich sie auf jedes einzelne Produkt auf dem Markt übertrage.

ABSCHLIESSENDE KRITISCHE ANMERKUNG

Die Quellen unterscheiden die beiden Sorten auf botanischer Ebene und in Laboranalysen deutlich. Sie bieten jedoch weniger Daten für die praktische Auswahl beim Einkauf. Ich sehe daher eine Diskrepanz zwischen dem, was die Wissenschaft identifiziert, und dem, was der Kunde im Regal sieht. Die Nachweise erfordern Vorsicht: Einige Studien untersuchen spezifische Proben, andere sind Übersichtsartikel oder bewerten Methoden zur Herkunftsbestimmung. Sie liefern daher keine Nachweise auf demselben Niveau. Wenn das Etikett vage ist, bleibt ein konkreter Zweifel, insbesondere bei Pulver und Produkten ohne klare Herkunftsangabe.

FAZIT UND REDAKTIONELLE ZUSAMMENFASSUNG

Aus den hier untersuchten Studien habe ich eine Überzeugung gewonnen: Die Unterscheidung

zwischen Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt hilft dabei, besser zu verstehen, was wir kaufen und verwenden. Die Quellen zeigen Unterschiede in der botanischen Herkunft, den Aromastoffen und der Erkennbarkeit. Dies ist besonders bei Zimtpulver wichtig, da es kaum visuelle Hinweise bietet und das Etikett somit in den Mittelpunkt rückt.

Es gibt keine „beste“ Sorte im absoluten Sinne. Es gibt jedoch ein Produkt, das besser zum Verwendungszweck, zur Häufigkeit des Verzehrs und zur Transparenz der Informationen passt. Eine bewusste Entscheidung berücksichtigt daher Geschmack, botanischen Namen, Format und Verwendungszweck. Daraus ergibt sich ein klareres Verständnis des Gewürzes im Rahmen der täglichen Ernährung und der Qualität der Zutaten.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRANSPARENZ UND WISSENSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG

Künstliche Intelligenz wurde ausschließlich als Hilfsmittel zur redaktionellen und dokumentarischen Unterstützung eingesetzt. Sämtliche Inhalte, Interpretationen, Literaturangaben und Schlussfolgerungen wurden vom Autor geprüft, überarbeitet und freigegeben, der die volle wissenschaftliche Verantwortung dafür übernimmt.

Das Manuskript wurde zudem vor der Veröffentlichung einem unabhängigen Peer-Review-Verfahren unterzogen.

Um größtmögliche Transparenz zu gewährleisten, ist die vollständige Chronologie des Artikels, einschließlich der Daten von Einreichung, Überarbeitung, Annahme und Veröffentlichung sowie der Angaben zum Peer-Review-Verfahren, auf der eigenen Seite zur Artikelhistorie verfügbar.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] Community herbal monograph on *Cinnamomum verum* J. Presl, cortex

2014

EMA

DOI:

<https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-communi>



- [2] **Cinnamon and Cassia Nomenclature Confusion: A Challenge to the Applicability of Clinical Data**
Oketch Rabah et al., 2018
Clinical Pharmacology & Therapeutics
DOI: <https://doi.org/10.1002/cpt.1162>
- [3] **Cinnamon – Differentiation of Four Species by Linking Classical Botany to an Automated Chromatographic Authentication System**
Ford et al., 2019
Journal of AOAC INTERNATIONAL
DOI: <https://doi.org/10.5740/jaoacint.18-0343>
- [4] **Authentication of true cinnamon (Cinnamomum verum) utilising direct analysis in real time (DART)-QToF-MS**
Avula et al., 2015
Food Additives & Contaminants: Part A
DOI: <https://doi.org/10.1080/19440049.2014.981763>
- [5] **Application of HPLC-UV combined with chemometrics for the detection and quantification of ‘true cinnamon’ adulteration**
Pages-Rebull et al., 2024
Talanta
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.talanta.2024.125676>
- [6] **Differentiating True and False Cinnamon: Exploring Multiple Approaches for Discrimination**
Feldes et al., 2023
Micromachines
DOI: <https://doi.org/10.3390/mi14101819>
- [7] **Multivariate analysis of chemical markers to distinguish “Ceylon” and “Cassia” cinnamon in the Spanish market**
Lipan et al., 2025
Food Chemistry: X
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2025.102484>
- [8] **Application of spectroscopic techniques and chemometric methods to differentiate between true cinnamon and false cinnamon**
Lopes et al., 2022
Food Chemistry
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2021.130746>
- [9] **Cassia Cinnamon as a Source of Coumarin in Cinnamon-Flavored Food and Food Supplements in the United States**
Wang et al., 2013
Journal of Agricultural and Food Chemistry
DOI: <https://doi.org/10.1021/jf4005862>
- [10] **Scientific Opinion on Coumarin in Flavorings and Other Food Ingredients with Flavoring Properties**
2012
EFSA
DOI: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2809>
- [11] **Risk assessment of coumarin using the benchmark dose (BMD) approach: Children in Norway which regularly eat oatmeal porridge with cinnamon may exceed the TDI for coumarin with several folds**
Fotland et al., 2012
Food and Chemical Toxicology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2011.12.005>
- [12] **Relative bioavailability of coumarin from cinnamon and cinnamon containing foods compared to isolated coumarin: A four way crossover study in human volunteers**
Abraham et al., 2011
Molecular Nutrition & Food Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/mnfr.201000394>
- [13] **Safety of Cinnamon: An Umbrella Review of Meta-Analyses and Systematic Reviews of Randomized Clinical Trials**
Gu et al., 2022
Frontiers in Pharmacology
DOI: <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.790901>
- [14] **The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose response meta analysis of randomized controlled trials**
Moridpour et al., 2024
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.8026>
- [15] **Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis**
Allen et al., 2013
The Annals of Family Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1370/afm.1517>



- [16] Efficacy and safety of cinnamon in type 2 diabetes mellitus and pre-diabetes patients: A meta-analysis and meta-regression
Deyno et al., 2019
Diabetes Research and Clinical Practice
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107815>
- [17] The effect of cinnamon supplementation on lipid profiles in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials
Jamali et al., 2020
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102571>
- [18] Effects of cinnamon on controlling metabolic parameters of polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis
Heydarpour et al., 2020
Journal of Ethnopharmacology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112741>
- [19] The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta analysis
Heshmati et al., 2021
Journal of Food Biochemistry
DOI: <https://doi.org/10.1111/jfbc.13543>
- [20] Insulin resistance improvement by cinnamon powder in polycystic ovary syndrome: A randomized double blind placebo controlled clinical trial
Hajimonfarednejad et al., 2018
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.5970>
- [21] Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial
Romeo et al., 2020
Journal of the Endocrine Society
DOI: <https://doi.org/10.1210/endo/bvaa094>