

Geschmackvoll, dass die Schoten krachen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 12

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-726080>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Geschmackvoll, dass die Schoten krachen

Heilmittel, Aphrodisiakum, Gewürz der Könige, Königin der Gewürze: Wenns um Vanille geht, sind alle Superlative erlaubt. Zu betörend ist die Aromatik dieser unansehnlichen Schote.



Bilder: Oliver Roth/Bethy Bossi

Nein, eine Schönheit ist sie nicht. Lang, runzelig, dünn. Sie liegt in einem verschlossenen Glasröhrchen, wenn wir sie im Laden kaufen. Bis es so weit ist, hat sie allerdings schon einiges durchgemacht.

Die Vanillepflanze ist eine Kletterorchidee. Sie rankt sich an Bäumen und – in Plantagen – an Pfählen empor. Vier Jahre braucht es, bis sie zum ersten Mal Früchte trägt. Man pflückt die fast noch grünen Schoten ganz kurz vor der Reife. Wenn sie überreif sind, platzen sie. Die geernteten Schoten taucht man schnell in heisses Wasser, hüllt sie in Tücher und legt sie ein paar Tage in die Tropensonne. Bei dieser Fermentation werden die Schoten braunschwarz und entwickeln den einmaligen Duft und Geschmack, dessen Hauptträger das Vanillin ist.

Anschliessend gehts mit Trocknen weiter, die Schoten werden dünn und dünner: Aus dreieinhalb Kilo frischer Ernte gewinnt man knapp ein Kilo Vanille. Es dauert fast ein Jahr, von der Blütezeit an gerechnet, bis die Vanille fertig für den Export ist. Hauptanbauggebiete sind heute Madagaskar und La Réunion. Als Non-plusultra gilt die rare Tahiti-Vanille.

Woran lag es, dass die Spanier die Kakaobohne aus Amerika nach Spanien brachten, nicht aber die Vanille, mit der die Azteken seit Jahrhunderten ihr Schokoladegetränk würzten? Jedenfalls kam die Vanille erst hundert Jahre später mit französischen Reisenden in die Alte Welt und wurde von Spanien monopolisiert.

Die englische Königin Elisabeth I. (1533–1603) soll von Hugh Morgan, ihrem Apotheker, einen Pudding mit dem exotischen Gewürz bekommen haben. Morgan hatte die kostbaren Schoten von englischen Piraten erhalten, die auf ihre Art das spanische Vanillemonopol umschiffen hatten. Jedenfalls soll sich Elisabeth I. danach geweigert haben, etwas zu trinken oder zu essen, das nicht nach Vanille schmeckte.



Vanille-Truffes-Küchlein

Dessert ergibt 4 Küchlein

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Backen: ca. 15 Min.

Zutaten

4 dunkle Truffes
50 g dunkle Schokolade
(70 % Kakao)
50 g Butter
1 Vanillestängel
2 frische Eier
50 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Weissmehl
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

→ Truffes ca. 1 Std. tiefkühlen. 4 ofenfeste Tassen von je ca. 1 ½ dl einfetten.
→ Schokolade fein hacken, mit der Butter in eine Pfanne geben, bei kleinster Hitze unter gelegentlichem Rühren schmelzen, etwas abkühlen.
→ Vanillestängel längs halbieren, Samen auskratzen, in eine Schüssel geben. Eier, Zucker und Salz begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Schokolade darunterrühren. Mehl daruntermischen, Teig in die vorbereiteten Tassen füllen. Truffes gut in den Teig drücken, sodass sie vollständig damit bedeckt sind. Tassen auf ein Backblech stellen.
→ Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Küchlein noch lauwarm in der Tasse anrichten, mit wenig Puderzucker bestäuben.

Energiewert /Portion:

ca. 1505 kJ/360 kcal
Fett 23 g; Eiweiss 6,8 g; Kohlenhydrate 31 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop

Was Vanille bewirkt

Allergien

Gegen natürliche, echte Vanille sind keine Allergien bekannt.

Cholesterin

Die «Königin der Gewürze» enthält keinerlei Cholesterin. Menschen mit zu hohen Blutfettwerten können das nach dem Safran zweit teuerste Gewürz der Welt daher bedenkenlos verwenden.

Diabetes

In Diabetes-Ratgebern wird Vanille oft als Alternative zu Zucker oder Süsstoffen zur Verfeinerung von Tee vorgeschlagen. Für Menschen mit der Zuckerkrankheit stellt das Gewürz darum kein Problem dar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vanille stammt ursprünglich aus Mexiko. Die Indianer schrieben ihr eine herzstärkende Wirkung zu. Zudem galt Vanille bei ihnen als entkrampfend, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannend und gegen Ermüdung wirkend. Auch als aphrodisierend ist Vanille bekannt. Wohl deshalb war ihr Genuss im Mittelalter in vielen Klöstern den Mönchen und Nonnen strengstens verboten. Als Heilgewürz wirkt natürlich nur die echte Vanille und nicht synthetisch hergestelltes Vanillearoma.

Übergewicht

Vanille ist ein indirekter Kalorienkiller. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass «Schokoladensüchtige» weniger Süsses essen, wenn sie Vanilleduft oder -geschmack wahrnehmen. Schliesslich ist jede nicht verzehrte Kalorie gut für die Figur. Das Vanillin, Hauptinhaltsstoff von echter Vanille, und auch viele darin enthaltene weitere Inhaltsstoffe sollen überdies die körpereigene Abwehr stärken. Tipp: Einige kleine Stücke einer geschnittenen Bourbon-Vanilleschote in ein sauberes, kleines Medizinfläschchen geben und bei Bedarf daran schnuppern.

Verdauung

Der echten Vanille werden vielerlei Wirkungen zugeschrieben. So soll sie die Stimmung aufhellen – ihr Geruch soll die Serotonin-Ausschüttung beeinflussen –, bei Nervosität beruhigen, Menstruationsbeschwerden lindern und eben auch die Verdauung anregen.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich