Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 1-2

Artikel: Kostbare Vanille
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914190

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kostbare Vanille

Das wohlschmeckende Gewürz wird auf dem Weltmarkt gerade teurer als Silber gehandelt. Was man über Herkunft, Produktionsbedingungen und Nachahmerprodukte wissen sollte.

Text: Glorija Schönsleben

Das weltweite Vanilleaufkommen ist knapp. Einerseits entscheiden die Wetterverhältnisse über die Ernte. So können gewaltige Unwetter über dem Hauptanbauland Madagaskar einen Grossteil der Welternte zerstören – wie 2017 durch den Zyklon «Enawo». Die Nachfrage für Vanille war dennoch enorm gross, was zu einer Explosion der Preise führte. Bis heute: Mit über 600 Franken pro Kilogramm Schoten ist Vanille nach dem Safran das zweitteuerste Gewürz auf dem Weltmarkt und kostbarer als Silber.

Von Diebstahl bis zu illegalem Verkauf

Die «Königin der Gewürze» ist folglich ein höchst begehrtes Gut, und das führt in ihren Anbaugebieten häufig zu Diebstählen. Das geht so weit, dass die Pflanzen von bewaffneten Aufpassern bewacht werden müssen. Denn die verzweifelten Bauern, ohnehin häufig schon an der Armutsgrenze lebend, setzen alles daran, ihr einziges Einkommen nicht zu verlieren.

Nicht selten werden darum die Schoten zu früh gepflückt, entweder von den Bauern selbst, oft aber auch von Dieben. Die Qualität des Endprodukts leidet wesentlich darunter – wobei es nicht sofort erkennbar ist, dass es sich um unreife Schoten handelt. Diese erreichen ihre volle Länge und ihr volles Gewicht bereits nach acht Wochen, reif sind sie aber erst nach sechs bis neun Monaten. Insbesondere gestohlene Vanille wird häufig illegal verkauft. Einige Regierungen der Anbauländer versuchen, das Problem zu lösen. So hat Madagaskar ein Exportverbot für unreife Schoten eingeführt sowie unterstützend Hunderte Kilo davon konfisziert und verbrannt.

Handbestäubung statt Bienenfleiss

Neben diesen preistreibenden Herausforderungen sind auch Anbau und Verarbeitung bis hin zur Entwicklung des begehrten Aromas sehr anspruchsvoll. Die Bestäubung entscheidet, ob die Pflanze Früchte ausbildet. Auf natürlichem Weg wird diese Arbeit von Kolibris und Bienen erledigt, die nur in Zentralamerika vorkommen, dem Ursprungsgebiet von Vanille. In anderen Anbaugebieten wird die Bestäubung von Menschen per Hand durchgeführt. Dabei wird die sogenannte Zwitterblüte mit einer Stechhilfe behutsam geöffnet, eine barriereartige Membran zwischen den männlichen Pollen und dem weiblichen Stempel umgangen und die Pollen auf den Stempel übertragen. Der Zeitpunkt ist heikel: Die Pflanze blüht nur während eines einzigen Tages im Jahr. Falls an diesem Tag keine Bestäubung stattfindet, fällt die Ernte fürs ganze Jahr aus. Die Bestäubung allein umfasst die Hälfte des Produktionsaufwands.

Mühselig: Bestäuben einer Vanillepflanze von Hand, wie hier auf Madagaskar.

Das **Gewürz** wird aus der Frucht der echten Vanille (Vanilla planifolia) gewonnen, die zur Familie der Orchideen gehört. Das begehrte **Aroma** entsteht in der Frucht, die sich als eine Kapsel aus der Pflanzenblüte entwickelt und aus welcher sich später die Vanilleschote bildet.

Fermentieren, schwitzen, schrumpfen

Frisch geerntete Früchte haben kaum Geschmack. Vanillin, der natürlich enthaltene Hauptaromastoff, ist im geruchlosen Vanillosid gebunden und wird erst durch Fermentation freigesetzt. Die geernteten Früchte werden zuerst sortiert. Spätestens zwei Tage nach der Ernte muss der Fermentierungsprozess beginnen. Dabei werden die Schoten entweder gedämpft, ins heisse Wasser gelegt oder blanchiert und danach getrocknet. Anschliessend werden die Früchte in eine Decke eingewickelt, was den Schoten Wasser entzieht («Schwitzen») und sie auf die uns geläufige Grösse schrumpfen lässt.

Erst durch diesen Prozess entwickeln sich die bekannte dunkle Farbe sowie das typische Aroma. Aus sechs Kilogramm grünen, bitter schmeckenden Früchten resultiert ungefähr ein Kilo verzehrbereite Vanilleschoten; für diesen Ertrag mussten zuvor 600 Blüten bestäubt werden.

Die Herkunft bestimmt die Sorte

Das genaue Herstellungsverfahren ist ein Geheimnis jedes Produzenten, jedoch lassen sich die einzelnen Sorten abhängig von ihrer Herkunft klassifizieren. Vanilleschoten von bester Qualität haben mit ca. zwei Prozent den höchsten Vanillin-Gehalt. «Raureif», d.h. weiss-silbrige, dünne Nadeln auf der Oberfläche der Schote, ist nicht etwa Schimmel, sondern deutet auf ein vanillinreiches und damit hochwertiges Produkt hin, denn es handelt sich um während der Lagerung entstandene Vanillinkristalle.

Mehrere Vanillesorten werden zu kulinarischen Zwecken verwendet:

* *Bourbon-Vanille* ist mit ihrem intensiven Aroma eine beliebte Sorte der Europäer. Der Name stammt von der Anbauinsel La Réunion, die früher Île Bourbon hiess. Nur die Vanille, die auf den sogenannten Bourbon-Inseln Madagaskar, Komoren, La Réunion, Seychellen und Mauritius wächst, darf die Bezeichnung Bourbon-Vanille tragen. Es handelt sich hier um eine reine Handelsbezeichnung für ein bestimmtes Anbaugebiet von Vanilla planifolia.
* Bei *Gewürzvanille* und *mexikanischer Vanille* handelt es sich ebenfalls um die Früchte der Vanilla planifolia, allerdings aus anderen Anbaugebieten. Im Vergleich zu Bourbon-Vanille ist ihr Geschmack zurückhaltender, aber für gewöhnlich würzig-süss.
* Besonders in der gehobenen Gastronomie ist eine weitere Vanilleart, die *Tahiti-Vanille*, sehr beliebt. Sie ist die Frucht der Vanilla tahitensis,

einer eigenen Art und Verwandten der Vanilla planifolia. Tahiti-Vanille ist im Vergleich zur Gewürzvanille sowohl im Duft als auch im Geschmack intensiver. Sie enthält weniger Vanillin, dafür zahlreiche andere aromatische Substanzen, die ihr eine blumige Note verleihen.

Erst das Mark rauskratzen, dann die Schote weiterverwenden: Die teure Vanille will umsichtig genutzt sein.

Schmeckt im Kakao und zu Wurzelgemüse

Vanille begann ihren Siegeszug um die Welt als Ingredienz eines Getränks: Bei den Azteken stand das Kakaogetränk «Xocolatl» gewürzt mit Vanille hoch im Kurs. Später liess sich der europäische Adel heisse Schokolade mit Vanillegeschmack munden. Den meisten Europäern blieb der Genuss indes verwehrt, da die Pflanze aufgrund der natürlichen Bestäubung nur in ihrer Heimat gedieh. Erst seit dem 19. Jahrhundert wird die Pflanze per Hand bestäubt, worauf die kommerzielle Bedeutung von Vanille wesentlich zunahm.

Heute findet Vanille in klassischen süssen Gerichten wie z.B. Gebäck, Puddings, Kuchen und Kompott Verwendung. Vanille passt sehr gut zu anderen Gewürzen wie Zimt, Safran, Gewürznelken oder Chili. In der modernen Küche wird sie auf anregende Weise zum Würzen herzhafter Gerichte eingesetzt. Die sanfte Vanille harmoniert mit Spargel, Artischocken, hellem Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten wie z.B. Hummer und Jakobsmuscheln. Sogar altbekanntes Wurzelgemüse wie z.B. Pastinaken wird, gewürzt mit Vanille, zu einem neuen Geschmackserlebnis.

Vanillin-/Vanillezucker:

* **Vanillinzucker**: Hauptbestandteile sind Zucker und Vanillin, das entweder künstlich oder aus einer natürlichen Quelle produziert wird (Bezeichnung: natürlicher Aromastoff Vanillin), jedoch nicht aus der Vanilleschote selbst.
* **Vanillezucker**: Dabei wird natürliche Vanille benutzt; für das Aroma darf noch Vanilleextrakt zugesetzt werden (enthält möglicherweise Alkohol, wird aus Vanilleschoten gewonnen).

Schote und Mark voll nutzen

Aufgrund des Preises darf Vanille als Luxusgut bezeichnet werden. Erfreulicherweise lässt sie sich auf effiziente Weise in der Küche einsetzen. Der aromatischste Teil ist das Mark, welches in Form von kleinen schwarzen Samen in der Schote enthalten ist; es lässt sich mit einer Messerspitze einfach herausschaben. Die Schale der Schote ist, obwohl geschmacklich weniger stark, genauso zum Würzen geeignet: entweder ganz oder in Stückchen verwendet, wird sie in Flüssigkeit mitgekocht. Sie verliert ihre Würzkraft nicht sofort, deshalb kann sie nach dem Waschen und Trocknen wiederverwendet werden.

Bevor sie im Lebensmittelhandel erhältlich war, gab es Vanille nur in Apotheken zu kaufen. Sie wurde u.a. als Aphrodisiakum, Mittel bei Hysterie und bei Menstruationsstörungen verordnet. Heute wird dem sanften Gewürz noch immer eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben, wobei dazu noch eine positive Wirkung aufs Gemüt zur Geltung kommt. Als Heilpflanze schreibt man ihr entspannende Wirkung bei Gallen- und Verdauungsschwäche zu. Der belebende und entspannende Vanilleduft, etwa in Form von ätherischem Öl, kommt bei Stress, Kraftlosigkeit, schlappem Befinden, Angstzuständen und Schlafstörungen zum Einsatz. Vanilleöl wird auch bei Hautpro-

blemen wie z.B. Hautausschlägen und Schwellungen sowie Pilzinfektionen eingesetzt.

Nachfragedruck fördert Kunstprodukt

Die Nachfrage ist viel zu gross, um den Weltbedarf mit natürlicher Vanille zu decken. Über 90 Prozent der global verwendeten Vanillearomen sind künstlicher Natur. Der Unterschied zwischen natürlicher Vanille und künstlichem Aromastoff liegt in der Komplexität: Eine Vanilleschote enthält neben Vanillin noch rund 400 weitere Aromastoffe. Sie alle tragen gemeinsam zum bekannten Vanillegeschmack und Duftgenuss bei.

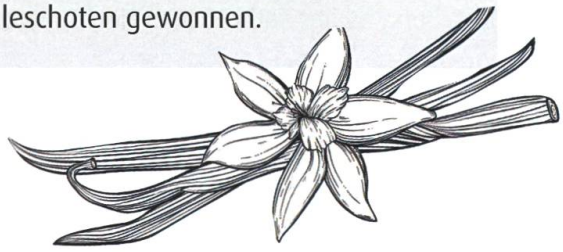
Bei der künstlichen Herstellung handelt es sich im Gegensatz dazu nur um einen einzigen Aromastoff, das Vanillin. Der gesundheitliche Nachteil ist, dass künstliche Vanille viel stärker als natürliche wirkt, was zu einem veränderten Geschmacksempfinden führen kann. In der Praxis mag dies bedeuten, dass selbst gemachte, mit Vanilleschoten gewürzte Vanillecreme nur halb so gut schmeckt wie ein gekaufter Pudding mit «falscher» Vanille. Die Alternativen zum natürlichen Vanillin werden chemisch oder biotechnologisch hergestellt, wobei die chemische Produktion zugleich die billigste ist. Oft wird der Duftstoff aus Guajacol (Pflanzenstoff, der in Guajakbäumen enthalten ist) gewonnen. Auch Lignin, das häufigste Nebenprodukt der industriellen Zellstoffherstellung, ist ein gängiger Ausgangsstoff.

Künstlich produziertes Vanillin hat eine identische chemische Struktur wie natürliches und darf daher als «naturidentisch» bezeichnet werden. Für das biotechnologische Verfahren werden eher unappetitliche Stoffe wie Bakterien, Pilze oder Hefekulturen verwendet. Das biotechnologische Verfahren ist 50 bis 100 Prozent teurer als die chemische Methode; das Produkt ist aber immer noch wesentlich billiger als natürliche Vanille (ca. die Hälfte des Preises von echter Vanille).

Zahlreiche Hersteller versuchten lange, mit dem billigen Rohstoff zu mogeln. Die «Stiftung Warentest» hat in den letzten Jahren mehrmals verschiedene Vanilleprodukte getestet. Beim grossen Vanilletest im Jahr 2016 wurden verschiedene Produkte geprüft: nur bei 19 von 39 Waren wurde reine Vanille, ohne zugesetzte Aromastoffe, nachgewiesen. Natürliche Vanille wurde oft sparsam verwendet und sogar durch zugesetzte Aromastoffe entweder verstärkt oder nachgeahmt.

2019 nahm «Stiftung Warentest» Vanilleeis (Glace) unter die Lupe. Hier sah es schon besser aus: Die meisten Hersteller der 19 untersuchten Sorten geizten mit dem Vanilleanteil erfreulicherweise nicht; keiner der Hersteller half mit künstlichem Vanillin nach. Fünf Produkte enthielten allerdings sehr wenig Vanille. •

Natürlich oder künstlich?

Das steckt hinter den Kennzeichnungsvorgaben von Vanilleprodukten:

* Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver: dabei handelt es sich um natürliches Aroma aus echten Vanilleschoten.
* Extrahierte Vanilleschote: wird fein gemahlen; die kleinen schwarzen Punkte enthalten kaum mehr Aroma, sie sollen vor allem das echte Mark nachahmen.
* Natürliches Vanillearoma: mindestens 95 Prozent müssen aus echter Vanille bestehen, 5 Prozent dürfen andere natürliche Aromen sein.
* Natürliches Aroma: wird aus pflanzlichen, mikrobiologischen oder sogar tierischen Ausgangsstoffen gewonnen, enthält jedoch nicht Vanille selbst (sonst wäre es als natürliches Vanillearoma deklariert).
* Aroma: erlaubt auch künstlich hergestelltes Vanillin.
* Vanilleextrakt: wird ausschliesslich aus Vanilleschoten gewonnen.