Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 12

Artikel: Geschmackvoll, dass die Schoten krachen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726080

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: 30.06.2025

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

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/Betty 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. Hauptanbaugebiete sind heute Madagaskar und La Réunion. Als Nonplusultra 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 umschifft 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. 1½ 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 beigeben, 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.

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 zweitteuerste Gewürz der Welt daher bedenkenlos verwenden.

Diabetes
In Diabetes-Ratgebern wird Vanille oft als Alternative zu Zucker oder Süssstoffen 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, Ernährungswissenschafterin, Zürich