Annatto

bixa orellana

Annatosamen, achote (span.), bixin, orlean, ruku, anatto, roucou (franz.)

Kategorie

Gewürze, Annattogewächse (bixaceae)

Beschreibung



bixa orellana

Annatto ist die Bezeichnung für die als Gewürz, zur Gewinnung von Vitaminen und als Lebensmittelfarbe (E 160b) verwendeten, kleinen, dreieckigen, rötlich-gelben und erdig-bitter schmeckenden Samen des Orleanstrauchs (bixa orellana), der im tropischen Amerika vorkommt. Andere Namen sind Achote, Bixin, Orlean, Ruku, Anatto; die französische Bezeichnung ist roucou, die spanische (auch in Mexiko übliche) achiote oder achote, jedoch in Venezuela onoto, die brasilianische je nach Region colorau, urucum oder colorífico.

Der tropische Annatto- oder Orleanstrauch blüht erst im zweiten oder dritten Jahr, dann aber sieben Monate lang. Innerhalb von 30 Tagen reifen herzförmige Fruchtkapseln heran, die mit roten Borsten überzogen sind. Im Inneren stecken 10 bis 50 dreieckige Damen mit leuchtend rotem Fruchtfleisch.Traditionell werden die reifen Kapseln abgeschnitten und 3 bis 10 Tage zum Trocknen in die Sonne gelegt. Zur Gewinnung des Farbstoffs legt man die reifen Früchte ins Wasser, sodass sich der Farbstoff absetzen kann. Die Samen werden mit Stöcken aus den getrockneten Kapseln geschlagen und vorsichtig zusammengefegt, damit ihre rote Schale nicht beschädigt wird.



Annatto

Noch heute werden sie unter dem Namen Achiote in der mexikanischen Küche eingesetzt. Ihre Samen sind klein, rot und dreieckig und weisen einen erdig-bitteren Geschmack auf.

In Europa ist Annatto weniger bekannt, wird aber unter anderem zur Färbung von Käse eingesetzt, wie etwa bei den französischen Sorten Mimolette und Mamirolle, dem dänischen BlueNote, Cheddar und vereinzelt auch beim deutschen Gouda.

Die sehr harten Samen werden entweder mit heißem Wasser behandelt, um Inhaltsstoffe zu lösen, oder mehrmals fein gemahlen.

Herkunft

Annatto kommt aus den tropischen Regionen in Mexiko, Mittel- und Südamerika und in der Karibik. Angebaut wir diePflanze bix orellanavor allem in Afrika, Asien, Mittelamerika und der Karibik.

Aroma

Annatto schmeckt und riecht ein bisschen wie Tomate: schwache Säure und pfeffrige Süße. Das

© 2026 coquina.de

Aroma hat auch Spuren von Muskatnuss und etwas leicht Moschusartiges. Viele verwenden Annatto in erster Linie der Farbe wegen, für Marinaden und als Zutat für tiefrote Tomatensaucen und -suppen.

Verwendung

Annato wurde bei den Mayas als Würz- und Färbemittel als Textil- und Körperfarbe verwendet, außerdem bei religiösen Riten, bei denen sie mit dem Regen assoziiert wurden. Die Samen wurden ebenfalls als Währung genutzt.

Bei indigenen Völkern wird der Samen für medizinische Zwecke eingesetzt, beispielsweise als Aphrodisiakum, Sonnencreme und Insektenschutzmittel oder als verdauungsfördernde Arznei. Die harten Samen werden entweder mit heißem Wasser behandelt, um die Inhaltsstoffe zu lösen, oder mehrmals gemahlen.

In Brasilien wird Annatto zum Färben und Würzen von Fleisch- und Fischgerichten verwendet.

In der mexikanischen und belizischen Küche wird es zur Herstellung des Gewürzes Recado Rojo verwendet. In Venezuela wird Annatto zur Zubereitung von Hallacas, Huevos Pericos und anderen traditionellen Gerichten verwendet. In Puerto Rico wird es oft in Öl gekocht oder mit Gewürzen und Kräutern gemahlen, um Sazón herzustellenoder zur Zubereitung von Pasteles, Arroz con Gandules und mehreren anderen Gerichten, bei denen es eine der Hauptzutaten ist.

Annatto ist elementarer Bestandteil vieler Marinaden und Rubs, so dient recado rojo als Basis für pollo pibil (in Bananenbläter gewickeltes mariniertes Hühnchen) und insbesondere für cochinita pibil (Schmorgericht mit Schwein). Annatto ist außerdem eine der Hauptzutaten der venezolanischen Gewürzmischung alino criollo. Auf den Phillippinen, wo er atsuwete oder achuete, heißt, würzt man kare-kare (Schmorgericht mit Gemüse und Ochsenschwanz), pipian (Hühnereintopf) und ukoy (in Teig ausgebackene Garnele und Kartoffeln) damit.

Einkauf / Aufbewahrung

Die kleinen dunkelroten Samen, deren Farbstoff zum Färben von Lebensmitteln und Gerichten verwendet wird, bekommt man in kleinen Packungen im Asia-Markt. Annatto Samen sind sehr hart und schwer zu mahlen, daher kaufen Sie sie besser als Pulver.

Gesundheit

Annatto gilt als gesundheitlich unbedenklich. Die erlaubte Tagesdosis beträgt 5 mg/kg Körpergewicht. In seltenen Fällen sind allergische Reaktionen der Haut möglich.

Annatto-Samen enthalten Vitamin E in einer ungewöhnlichen Isomer-Zusammensetzung, die zu 90% aus delta-Tocotrienol besteht. Unter anderem wegen seiner anti-angiogenetischen Eigenschaften spielt delta-Tocotrienol derzeit in der Krebsforschung eine Rolle.

Geschichte

Die Heimat des Orleanstrauchs Bixa orellana befindet sich in Brasilien und auf den Antillen. Der spanische Eroberer Francisco de Orellana (1511-1546) soll die Pflanze als erster entdeckt und nach Europa gebracht haben. Nach ihm ist sie benannt.

© 2026 coquina.de