Vanille

vanilla planifolia

vanilla (eng.), vanille (franz.), vaniglia (ital.), vainilla (span.), vanilya (türk.)

Kategorie

Gewürze, Orchideengewächse (orchidaceae)

Beschreibung



vanilla planifolia

Die Vanille ist ein Gewürz, das aus den fermentierten Kapselfrüchten (»Schoten«) verschiedener Arten der Orchideen-Gattung Vanilla gewonnen wird. Der Name stammt über das französische vanille vom spanischen vainilla, (»kleine Hülse oder Schote«) ab. Vanille in Stangenform wird auch als Königin der Gewürze bezeichnet.Die
Gattung Vanilla zählt zu den Orchideen und umfasst etwa 120 Arten, von denen 15 aromatische Kapseln liefern, die gemeinhin als Vanilleschoten bezeichnet werden. Allerdings werden nur drei Arten kommerziell angebaut. Die wichtigste Art für die Erzeugung von Vanilleschoten ist die Gewürzvanille (Vanilla planifolia), von welcher ungefähr 95 Prozent der weltweiten Produktion stammen.Gewürzvanille
wird im Handel unter den Bezeichnungen Bourbon-Vanille und mexikanische Vanille angeboten. Neben der Gewürzvanille sind nur noch die Tahiti-Vanille (Vanilla tahitensis) und die Guadeloupe-Vanille (Vanilla pompona) von kommerzieller Bedeutung. Die Tahiti-Vanille wird im südpazifischen Raum angebaut. Sie ist eine nahe Verwandte der Gewürzvanille, unterscheidet sich von ihr jedoch im Aroma. Die Tahiti-Vanille enthält weniger Vanillin, jedoch höhere Gehalte an anderen aromatischen Substanzen, die den Schoten ein blumiges Aroma verleihen; sie wird vor allem in der gehobenen Gastronomie verwendet. Die Guadeloupe-Vanille stammt aus Mittel- und Südamerika und wird heute kommerziell auf den Westindischen Inseln angebaut.



Vanille

Herkunft

Die Gewürzvanille stammt ursprünglich aus Mexiko und Mittelamerika, wird heute aber überwiegend auf Madagaskar, Réunion (früher Ile Bourbon genannt und daher der Ursprung des Namens Bourbonvanille) und anderen Inseln des Indischen Ozeans angebaut.

Aroma

Die in Afrika (Madagaskar, La Réunion, Mauritius und den Komoren) angebaute Bourbon-Vanille ist aufgrund ihres intensiven und harmonischen Aromas die beliebteste Sorte der Europäer. Dagegen bevorzugen Amerikaner die mexikanische Vanille, die süßer, dezenter und weicher ist. Vanille aus Tahiti (Vanilla tahitensis) und von den Westindischen Inseln (Vanilla pompona) fallen durch ihren starken blütenartigen Duft auf und enthalten dafür weniger Vanillin. Sie werden

© 2026 coquina.de

häufig in der Kosmetikindustrie verwendet. Indonesische Vanille schließlich findet wegen ihres holzig-rauchigen Aromas hauptsächlich in der Parfüm- und Spirituosenindustrie Verwendung.

Verwendung

Die die Samen umgebende ölige Flüssigkeit innerhalb der Kapsel enthält einen großen Anteil des Aromas und des Geschmacks. Dies ist der Grund, warum man für eine besonders intensive Aromatisierung der Speisen die Frucht der Länge nach aufschneiden und die Samen nebst dem anhaftenden Öl, das Vanillemark, herauskratzen sollte. Als Hauptaromaträger gilt jedoch die »Schote« (Kapselhülle) selbst. Die darin enthaltenen Aromastoffe können durch Aufkochen in Milch, Sahne oder anderen Flüssigkeiten gewonnen und so z. B. für die Zubereitung einer Vanillesauce nutzbar gemacht werden. Die abgewaschene und getrocknete Frucht kann mehrfach verwendet werden.

Zum Aromatisieren von Zucker genügt es, diesen zusammen mit einer Vanillestange für einige Wochen in einem luftdicht verschlossenen Glas aufzubewahren. Das Glas sollte zur Durchmischung von Zeit zu Zeit geschüttelt werden.

Vanille wird traditionell für die Aromatisierung von Kakao und Schokolade verwendet. Diese Verwendungsweise war bereits den Azteken und Inkas bekannt. Ihre Verwendung wurde in Europa sehr schnell erweitert. Schon Elisabeth I. liebte mit Vanille gewürzte Süßspeisen. Es wurden Nachspeisen wie Puddings und Creme (z. B. Crème brûlée, Vanillecreme und Bayerische Creme) sowie verschiedenste Mehlspeisen, Fruchtdesserts und seit dem 19. Jahrhundert Eiscreme entwickelt.

Die moderne Küche des ausgehenden 20. Jahrhunderts hat die Verwendung noch erweitert. Vanille harmoniert mit ihrer extremen Milde auch mit weißem Fleisch oder Fisch und verleiht beispielsweise Hummer- und Lachs-Gerichten eine subtile und delikate Note.

Einkauf / Aufbewahrung

Sie sollten ganze Vanilleschoten bevorzugen, denn sie schmecken einfach am besten. Außerdem können Sie sich dann sicher sein, echte Vanille und keinen Vanilleersatz zu erstehen. Verkauft wird ganze Vanille in der Regel in fest verschließbaren Glasröhrchen, seltener ist die Verpackung in Stanniolpapier.

Ganze Vanilleschoten halten sich in der gut verschlossenen Verpackung sehr lange. Angeschnittene Schoten verbrauchen Sie besser möglichst zügig.

Ersatz

Der Hauptaromastoff Vanillin kann durch unterschiedliche Verfahren synthetisch oder biosynthetisch hergestellt werden. Dabei ist zu beachten, dass Vanillin auch als »natürliches Aroma« gekennzeichnet werden darf, wenn dieses von Bakterien produziert wurde. Aus kostengünstigen Rohstoffen hergestelltes Vanillin, aber auch andere Aromastoffe (z. B.: Ethylvanillin, Piperonal), haben echte Vanille in Teilen der Lebensmittelindustrie größtenteils verdrängt. Durch intransparente, irreführende, teilweise auch falsche Kennzeichnung und das Verarbeiten gemahlener Schotenreste, welche dem wertvollen Mark optisch ähneln, wird dort dem Verbraucher der Einsatz echter Vanille suggeriert.

Gesundheit

Chemisch hat das Vanillin Ähnlichkeit mit dem Sexuallockstoff Pheromon und galt bei den Totonaken, eine frühe Hochkultur Mexicos, ähnlich den Mayas) Vanille als wirksames Aphrodisiakum.

Der Duft von Vanille kann nachweislich Stress, Unruhe, Ängste, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und übrigens auch Hungergefühle lindern. Grund ist, dass Vanille die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn anregt.

In der Naturheilkunde gilt Vanille außerdem als wirksam bei Magenverstimmungen, Schwangerschaftserbrechen und Husten. Äußerlich angewendet, zum Beispiel als ätherisches Öl, soll Vanille pilztötende, antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Manche Naturheilkundler behandeln darum mit Vanille Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Ekzeme.

Geschichte

Als cacixanatl (totonac-aztekisch, etwa: »tiefgründige Blume«) oder tlilxochitl (nahuatl-aztekisch,

etwa: »schwarze Blume«) wurde Vanille in Mexiko schon lange vor der Ankunft der Europäer geschätzt. In einer Chronik des Aztekenherrschers Itzcóatl wird berichtet, dass die von ihm unterworfenen Totonaken einen Teil ihres Tributs in Vanille abliefern mussten. Die Totonaken waren auch lange das einzige Volk, das um den Vanilleanbau wusste. Auf sie geht auch die Legende der Vanille zurück, wonach die lianenartige Kletterpflanze aus einer getöteten totonakischen Prinzessin entspross. Die Region Veracruz am Golf von Mexiko gilt deswegen noch heute als die Wiege der Vanille.
Vanille wurde häufig in Verbindung mit Kakao genossen, dessen bitterscharfen Geschmack sie abrundet. Von Montezuma II. wird gesagt, er habe täglich etwa fünfzig Tassen eines Kakao-Vanille-Cocktails verzehrt. Der erste Europäer, der sie probiert hat, dürfte sein »Gast« Hernán Cortés gewesen sein.
Danach dauerte es noch Jahrzehnte, bis die Verwendung von Vanille in Spanien und dann im übrigen Europa üblich wurde. Sie blieb eine Leckerei für die Reichen und Spanien hütete sein Monopol: Auf die illegale Ausfuhr der Vanillepflanze folgte die Todesstrafe.

Mythologie

In der mexikanischen Mythologie wird von einem sehr hübschen Mädchen Vanylla berichtet, daß den ebenso schönen Jungen Chocolatl liebte.Ein böser Zauberer mochte das nicht fein leiden, und er verzauberte den Chocolatl in einen Baum, die Vanyilla in eine Orchidee. Die Liebe überdauerte: die Orchidee umschlang den Baum und trug herrliche Früchte, die wesentlicher Bestandteil des »Mexikanischen Liebestrunks« ist.

© 2026 coquina.de