Kokum

garcinia indica

Indischer Butterbaum, Indische Gamboge

Kategorie

Gewürze, Mangostanfrüchte (clusiaceae)

Beschreibung

Garcinia indica oder Kokum, auch (Indischer) Butterbaum und Indische Gamboge, ist ein tropischer Baum aus der Familie der Clusiaceae in den Westghats-Gebirgen von Indien.Garcinia indica wächst als bis etwa 17 Meter hoher, immergrüner Baum, der im Alter eine Pyramidenform annimmt. Es sind meistens Brettwurzeln vorhanden.
Die Frucht, eine orangegroße violette Beere mit fleischigem Endokarp, enthält fünf bis acht Samen, die 20 bis 23 % des Fruchtgewichts ausmachen. Die Kerne machen 61 Prozent des Samengewichts und etwa 44 Prozent des Öls aus. Die Samen werden gepresst und in ein saures Fruchtfleisch eingebettet.



garcinia indica

Herkunft

Garcinia indica wächst vor allem in den Westernghats-Gebirgen Indiens: in den Bundesstaaten Maharashtra, Goa, Karnataka und Kerala.
Garcinia indica ist in den tropischen Waldregionen Indiens beheimatet. Von den 35 in Indien vorkommenden Arten sind 17 endemisch. Davon sind sieben in den Western Ghats endemisch, sechs auf den Andamanen und Nikobaren und vier in der nordöstlichen Region Indiens. Die Kokum-Sorte aus den Distrikten Ratnagiri und Sindhudurg in der Küstenregion Konkan im Bundesstaat Maharashtra in Indien hat die GI-Kennzeichnung (Geographical Indication) erhalten.
Garcinia indica kommt in Waldgebieten, Flussufern und Ödland vor. Diese Pflanzen bevorzugen immergrüne Wälder, gedeihen aber manchmal auch in Gebieten mit relativ geringen Niederschlägen. Es wird auch in kleinem Umfang angebaut. Es ist keine Bewässerung, das Versprühen von Pestiziden oder Düngemitteln erforderlich.

Aroma

Kokum hat einen unverwechselbaren Geschmack und eine tiefrote Farbe. Als Säuerungsmittel wird es als Alternative zu Tamarinde in Currys und anderen Gerichten aus Südindien verwendet.

Verwendung

Die äußere Hülle der Früchte wird in der Sonne getrocknet, um Aamsul oder Kokam zu erhalten. Es wird typischerweise in Maharashtra, Assam, Karnataka, Goa und Gujarat als Säuerungsmittel verwendet. Kokum wird auch in der Küche von Gujarat verwendet, wo es häufig verwendet wird, um Dal (Linsensuppe) Geschmack und Säure zu verleihen und so den Geschmack auszugleichen. Es wird in der assamesischen Küche häufig in vielen Gerichten wie Masor Tenga (saures Fischcurry) und Tenga Dali (saures Dal) verwendet.
Das Gefäß auf der linken Seite enthält Sirup, der aus dem Gefäß mit Kokum-Schalen auf der rechten Seite gewonnen wird. Der Sirup wird zur Herstellung von Kokum-Sorbet verwendet.
Die frischen Früchte werden mit Zucker konserviert, um einen leuchtend roten Kürbis

© 2026 coquina.de

herzustellen, der mit Wasser verdünnt und zum Verkauf als Getränk namens Kokum Sarbat abgefüllt wird.
Der Extrakt der Frucht wird in Konkani und Marathi Aagul genannt. Es wird bei der Zubereitung von Solkadhi hinzugefügt, zu dem auch Kokosmilch, Koriander und Knoblauch gehören können.
Der Samen von Garcinia indica enthält 23 bis 26 % Kokumbutter, die bei Raumtemperatur fest bleibt. Es wird bei der Herstellung von Schokoladen- und Zuckerwaren verwendet.

Gesundheit

Der ölige Extrakt namens Kukum-Butter wird in Salben und Zäpfchen verwendet. Es findet Anwendung in Haut- und Haarprodukten, Akneprodukten und Hautstärkungsmitteln.
Die Schale der Frucht ist eine gute Quelle für Hydroxyzitronensäure, von der behauptet wird, dass sie den Fettstoffwechsel verändert.

© 2026 coquina.de