



Kräuterwissen

Vanille *Vanilla planifolia*

Die grossen, hellgrünen Blüten öffnen sich nur für einen Tag. Die Befruchtung der Blüten erfolgt durch eine nur in Mexiko vorkommende Insektenart.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Aztekenherrscher liessen sich einen Teil ihres Tributes, sowie die Zinsabgaben des Volkes mit Vanille bezahlen.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Die für die Küche, Kosmetika und Parfum benötigten Essenzen, werden durch alkoholische Extraktion aus den Vanilleschoten gewonnen.



Rezept

Vanilleflan



Geschichtliches – Vanille

Vanille ist eine sehr alte, ursprünglich aus Mittelamerika stammende Kulturpflanze. Schon die Herrscher der Azteken schätzten das feine Aroma der Vanille. Einer Legende zugrunde liegend, soll die «Kletterpflanze Vanille aus dem Leib einer getöteten totonakischen Prinzessin entsprossen sein».

Vanille gelangte im 16. Jahrhundert nach Europa, nachdem die spanischen Eroberer gesehen hatten, dass die aztekischen Herrscher damit Schokolade würzten. In der Folge erlebte die Vanille als teuerstes Gewürz jener Zeit, eine erste Hochblüte.

Ab 1810 gelangten die ersten Pflanzenstecklinge in die botanischen Gärten Europas und damit begann auch der Anbau der Vanille ausserhalb des Ursprungslandes Mexiko.

Botanik und Kultur

Name: Echte Vanille – *Vanilla planifolia*
Familie: Orchideengewächs – *Orchidaceae*
Volkstümliche Namen: Bourbon-Vanille, mexikanische Vanille, Tahiti-Vanille

Die Vanille = *Vanilla planifolia* ist das einzige Gewürz aus der Familie der Orchideen. Mit ihren Luftwurzeln ist sie ein wahrer Kletterkünstler, der sich bis in die Kronen hoher Bäume winden kann. Die Produktion von Vanille erfolgt heute mehrheitlich in Plantagen. Die Vanille wird durch Stecklinge vermehrt. Durch wiederholtes Zurückschneiden werden die Pflanzen möglichst niedrig gehalten. Dies ist notwendig, damit die künstliche Bestäubung ab dem 3. Lebensjahr der Pflanze effizienter und produktiver durchgeführt werden kann. Vanille verlangt eine mässig-feuchte Luft und genügend Niederschläge. Da diese tropische Pflanze sehr wärmeliebend ist, muss sie vor starken Winden geschützt werden.

Mexiko hatte mehrere Jahrhundert lang – bis ins 19. Jahrhundert – ein Export-monopol, da die Blüten der Vanille nur durch eine dort ansässige Insektenart befruchtet werden konnte. Heute wird Vanille aber auch ausserhalb Mexikos, u. a. in Madagaskar auf Mauritius und in Ceylon, wo sie aber wie vorge-
nannt künstlich befruchtet werden muss, angebaut.

Die Blüten der Vanille sind nur einen Vormittag geöffnet und so muss die Bestäubungszeit zeitlich angepasst eingehalten werden. Bereits nach einem Monat, sind die bis 25 cm lang werdenden Kapsel-
früchte oder Schoten ausgewachsen. Die Schoten werden anschliessend in einem arbeitsintensiven und recht aufwendigen Verfahren bearbeitet, in welchem sie erst so die dunkelbraune und glänzende Farbe erhalten. Die Droge der Vanille ist also die fermentierte und getrocknete Kapsel = der Vanille-
stängel. Vanille hat einen aromatischen, feinen und sehr angenehmen Geschmack und deshalb ist es nicht weiter verwunderlich, dass dieses Gewürz als Aroma- und Geschmacksgeber eine vielfältige Verwendung in der Küche gefunden hat.



Verwendung in der Naturheilkunde

Vanille erlangte in der Naturheilkunde nie die Bedeutung, die sie in der Küche hat. Gemäss alten Schriften der spanischen Eroberer aus dem 16. Jahrhundert, sollen die Ureinwohner Mittelamerikas Vanille zur Stärkung von Körper und Geist eingesetzt haben. Zudem wird der Vanille eine aphrodisierende Wirkung zugesprochen.

Die hochwertigen Essenzen der echten Vanille = *Vanilla planifolia* wirken verdauungsfördernd. Die getrockneten Fruchtschoten werden auch zur Färbung von Arzneimitteln und in der Parfümindustrie, wie auch in Räucherstäbchen, in Kerzen und in Potpourries verwendet.

Verwendung in der Küche

Die Verwendung von echter Vanille in der Küche ist sehr vielfältig und kommt meist in Süssspeisen wie Puddings, Cremes, Pfannkuchen, Gebäck, Milch- und Quarkspeisen, Joghurt, Aufläufen und Torten, sowie in Sorbet- und Glaceprodukten und in Likören zur Anwendung.

Wir möchten an dieser Stelle aber darauf hinweisen, dass die Lebensmittelindustrie heute leider oft das künstliche und billige Vanillin – sprich synthetisch hergestellte Vanillearomen verwendet.

Hochwertige und entsprechend auch teurere Vanillestängel sind klar an den austretenden Kristallen auf der Oberfläche, erkennbar. Da die Vanille sehr schnell andere Gerüche- und damit auch andere Geschmacksrichtungen annimmt, muss sie stets in einem luftdicht verschliessbaren Gefäss – das zudem bei Bedarf noch mit Zucker gefüllt werden kann – aufbewahrt werden. Als erfreuliches Nebenprodukt erhält man so noch Zucker mit einem feinen Vanillearoma.



Rezept

Vanilleflan

für 4 Personen

250 ml Milch
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
4 EL Akazienhonig
2 Eier

Sauce:

1–2 reife Kaki (je nach Grösse)
2 EL Zitronensaft
1–2 TL Akazienhonig

- Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Wasser in eine Schale geben (ca. 3 cm hoch). Schale in den Backofen stellen.
- Milch in eine kleine Pfanne geben. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausschaben. Schote, Mark, Salz und Akazienhonig zur Milch geben. Kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Schote entfernen.
- Eier verquirlen, die leicht abgekühlte Vanillemilch nach und nach unterrühren.
- 4 Soufflé-Förmchen kalt ausspülen, füllen und in die Wasserschale stellen. 40 Minuten bei 200 °C (180 °C) garen, bis die Masse fest ist.
- Den Vanilleflan im Förmchen erkalten lassen.

Kakisauce:

- Kaki mit Haut in kleine Stücke schneiden, mit dem Stabmixer pürieren. Den Zitronensaft und den Akazienhonig dazugeben, umrühren.
- Die erkalteten Flans auf Teller stürzen und mit der Kakisauce servieren. Nach Belieben mit einem Tupf Rahm garnieren.

