

Vanille – köstlich süsse Gesundheit

Vanille verleiht vielen Speisen ihr einzigartiges Aroma. Zwar hat man versucht, dieses mit Hilfe von synthetischem Vanillin zu imitieren, doch reicht das Imitat nicht annähernd an die Intensität und Harmonie des Originals heran. Schon allein aus diesem Grund fällt die Wahl zwischen echter Vanille und synthetischem Vanillin sehr leicht. Zusätzlich jedoch hat die echte Vanille – im Gegensatz zur synthetischen Variante – äusserst positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 29. September 2019

Stand: 17. October 2019

Synthetisches Vanillin – kein ernsthafter Konkurrent für echte Vanille

Echte Vanille (*Vanilla planifolia*) ist ein sehr wertvolles Gewürz. Aufwändiger Anbau und mühsame wochenlange Verarbeitung führen zu hohen Preisen. Die frische Vanilleschote hat so gut wie überhaupt keinen Geschmack. Mit Hilfe von Wärme und Fermentationsprozessen werden die Aromastoffe durch eine enzymatische Reaktion freigesetzt.

Um das beliebte Aroma dennoch auch in Billigprodukte (Süsswaren, Eis, Kuchen, Backwaren, Joghurts und vieles mehr) mischen zu können, entwickelte man synthetisches Vanillin (z. B. Ethylvanillin). Sein Preis liegt bei etwa 5 Prozent des Preises für echte Vanille und hat ausser einem verlockenden Preis nicht viel zu bieten, wobei der künstliche – für manchen Gourmet absolut ungeniessbare Geschmack – noch das Beste daran ist.

Es wird nämlich vermutet, dass synthetisches Vanillin die Nerven sowie das Erbgut schädigen und sogar Krebs begünstigen kann.

Vanille – die Frucht einer Orchidee

Während das Aroma von Vanillin aus einem einzigen synthetischen Stoff besteht, ist der einzigartige Geschmack der echten Vanille eine harmonische Komposition aus annähernd 200 natürlichen Einzelsubstanzen.

Synthetisches Vanillin wird im Labor aus der sog. Ligninsulfonsäure, einem Abfallprodukt der Papierindustrie hergestellt. Echte Vanille dagegen wächst als Frucht aus den duftenden goldweissen Blüten einer Orchidee im lichten Schatten immergrüner Wälder und umhüllt von ganzjährig tropischer Wärme.

Echte Vanille als Heilmittel?

Echte Vanille duftet und schmeckt jedoch nicht nur einzigartig aromatisch. Sie ist ausserdem auch noch gesund. Während man heute die Vanille fast nur ihres betörenden Aromas wegen einsetzt, war sie in früheren Zeiten ein begehrtes Heil- und Arzneimittel.

In den alten Lehrwerken des 18. Jahrhunderts werden Heilanwendungen mit Vanille noch ausführlich beschrieben. Und so gab es die schwarze Frucht in den Apotheken bis etwa ins 19. Jahrhundert in unterschiedlichen Formen: als Aufguss, Abkochung, Tinktur oder in Pulverform.

Echte Vanille für die perfekte Verführung

Man setzte die Vanille zur allgemeinen Kräftigung des Organismus ein, wobei sie aufgrund ihrer belebenden Wirkung auf die Geschlechtsorgane ganz besonders häufig zur Anregung derselben eingenommen wurde. Aus genau diesem Grunde war die Vanille auch als Parfüm sehr beliebt. Sie sollte dabei nicht nur das männliche Geschlecht anlocken, sondern ausserdem die Liebeslust steigern.

Das war offenbar schon den Indianerinnen im alten Mexiko bekannt, weshalb sie sich mit der Vanilleschote einrieben, um ihre erotische Anziehungskraft zu erhöhen. Die aphrodisierende Wirkung der Vanille ist mittlerweile unbestritten und so finden die Duftessenzen der Vanille auch heute noch regen Einsatz in der Parfümindustrie. Inzwischen entdeckte man, dass der Vanille-Duftstoff Vanillin chemisch eng verwandt ist mit den natürlichen Sexuallockstoffen des Menschen.

Echte Vanille bei Pilzproblemen

Die stärkste Heilwirkung soll die Vanille bei Pilzbefall aufweisen. Ihre fungiziden (pilztötende), antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften können daher bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Ekzemen hilfreich sein.

Echte Vanille und Krebs

Derzeit ist man ausserdem dabei, die Wirkung der Vanille auf ernste Krankheiten zu testen. So sollen antioxidative Substanzen aus der süssen Schote die DNA unserer Zellen schützen, also Mutationen (Erbgutveränderungen) und somit Krebs vorbeugen können.

Inzwischen glaubt man sogar, dass Vanille bzw. manche ihrer Inhaltsstoffe Krebszellen in den Selbstmord treiben können. Es heisst, sie würden an die eigentlich unkontrolliert wachsenden Krebszellen Signale senden, die dazu führen, dass Krebszellen wieder dem für kranke Zellen üblichen programmierten Tod zum Opfer fallen.

Echte Vanille und Alzheimer

Auch mit dem Einsatz von Vanille bei Alzheimer wird bereits experimentiert, da man vermutet, das exotisch-süsse Gewürz könne die oxidativen Prozesse im Gehirn aufhalten.

Echte Vanille beruhigt die Nerven

Bei strapazierten Nerven wirkt sich die echte Vanille höchst positiv aus, nämlich so beruhigend, dass man sie sogar bei Schlafstörungen einsetzen kann - zumindest tat man das im 17. Jahrhundert.

In der Aromatherapie verordnet man das kostbare ätherische Öl der Vanille heute noch bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit und Depressionen. Die Wirkung der Vanille auf das Gehirn macht sich sogar die Homöopathie zu nutze. Sie setzt das schwarze Pulver als Hirntonikum ein.

Echte Vanille bei Schwangerschaftserbrechen

Manch einer empfiehlt gar Vanilleeis gegen die Übelkeit und das oft mit ihr einhergehende Erbrechen in den ersten Schwangerschaftsmonaten. Dieser Tipp kann nur aus einer Zeit stammen, in der Eis noch mit echter Vanille aromatisiert wurde. Heute werden die meisten Eissorten mit synthetischem Vanillin versetzt. Einige schwarze Krümelchen - aus was auch immer sie bestehen - sollen gelegentlich das Vorhandensein echter Vanille vortäuschen.

Vanille bei den Azteken: Powerdrink Xocolatl

Ursprünglich reiste die Vanilleschote gemeinsam mit Tomate, Kartoffel, Paprika, Kakao und vielen anderen neuartigen Lebensmitteln im Gepäck der spanischen Eroberer nach Europa. Bei den Maya und Azteken Mittelamerikas galt die Vanille als unverzichtbarer Bestandteil von Küche und Hausapotheke.

Als erster Europäer kostete der spanische Konquistador Hernán Cortés das Lieblingsgetränk des damaligen (und letzten) Aztekenherrschers Moctezuma. Es hiess Xocolatl⁽¹⁾ und war eine Art Trinkschokolade. Xocolatl bestand aus Wasser, Kakaopulver, Gewürzen, eventuell ein wenig Honig und aus Vanille.

Vanille für körperliche Ausdauer und geistige Leistungsfähigkeit

Moctezuma soll täglich 50 Tassen davon genossen haben. Eine davon bot er Hernán Cortés an. Cortés war offenbar schwer beeindruckt und berichtete später, dass ein einziger Becher des exotischen Getränks einen Soldaten während eines ganzen Tagesmarsches frisch hielt. Die Indianer hatten Xocolatl ganz gezielt zur Stärkung ihrer Gehirnleistungsfähigkeit eingesetzt.

Vanille erstmals in Europa

In Europa erlebte die Vanille ihren Durchbruch erst, als man der mit ihr gewürzten Trinkschokolade auch Zucker zufügte. Die aztekische Originalversion wurde - wenn überhaupt - nur mit etwas Honig gesüsst, meist aber mit Chilis oder Pfeffer scharf gewürzt. Während die Ureinwohner Mittelamerikas klugerweise Wasser für die Zubereitung ihrer Trinkschokolade verwendeten, führten die Europäer die Milch in die Rezeptur ein, was dem einst gesunden Powerdrink annähernd alle positiven Eigenschaften nahm.

Vanille - von Hand bestäubt

Erst im 19. Jahrhundert gelang es, auch in anderen tropischen Ländern Vanille zu ernten. Da nur in Mittelamerika die für die Bestäubung der Blüten nötigen Insekten und Vögel leben, musste man auf La Réunion, Indonesien oder Madagaskar die Blüten von Hand (bzw. mit einem Kaktusstachel oder einem Bambusstäbchen) bestäuben - und das macht man heute noch so.

Bio-Vanille - gesünder für alle

Vanille aus kontrolliert biologischem Anbau wächst und reift ohne Pestizidbehandlungen, so dass sich der Bio-Konsument unbeschwert seinen Vanille-Orgien hingeben kann, während mit dieser Anbaumethode gleichzeitig auch die Gesundheit der Erzeuger sowie natürlich die Umwelt in den Ursprungsländern geschützt wird.

Vanille - Ihre traditionellen Einsatzgebiete

Zwar gibt es auch Fleisch- und Fischrezepte mit Vanille, doch würzt man mit ihr für gewöhnlich besonders gerne die folgenden Süßspeisen und Getränke wie etwa:

- Dessertsaucen (natürlich die Vanillesauce, aber auch Schokoladensauce o. ä.)
- Desserts (Eis, Mousse, Pudding, Soufflé, etc.)
- Gebäck (z. B. Vanillekipferl)
- Kuchen und Torten
- Joghurts
- Milchreis
- Eierlikör
- Kompott, Gelees, Konfitüren
- Sahne
- Rum, Tee, Kaffee
- und natürlich Vanillezucker

Vanille in der gesunden Küche

Für all jene, die gerne gesund und leistungsfähig sind und das möglichst auch bleiben möchten, hören sich diese Gerichte nicht besonders verlockend an, zumindest eignen sie sich nicht für den täglichen Genuss des herrlichen Vanillearomas. Wer jedoch nicht all zu sehr an alten Gewohnheiten und Traditionen verhaftet ist, gibt Vanille in die folgenden herrlich köstlichen und gesunden Speisen:

- Nussdrinks
- Fruchtshakes
- grüne Smoothies
- Obstsalate
- selbst gemachte Nusskekse und Fruchtschnitten
- selbst gemachtes Eis
- gesunde Fruchtaufstriche und Fruchtjoghurt
- basische Müslis
- und natürlich in das tägliche Powergetränk Xocolatl

Xocolatl – köstlich und gesund

Zwischendurch und köstlich am Nachmittag statt Tee, Kaffee oder den üblichen zuckerhaltigen Kakaogetränken. In der gesunden Küche bereitet man es ähnlich wie einst bei Moctezuma, nämlich mit Wasser zu. Während Moctezuma seine 50 Tassen kalt trank, kann man Xocolatl auch heiss servieren.

Um eine gehaltvolle (der Milch ähnliche) Konsistenz zu erreichen verwendet man Mandeln. Dazu gibt man Kakaopulver, Datteln (oder Honig oder ein anderes Süßungsmittel) und natürlich eine üppige Prise echte Bio-Vanille. Die Zubereitung findet im Mixer statt, nicht zuletzt, um den begehrten Schaum zu erhalten. Die Mengen der einzelnen Zutaten können ganz nach persönlicher Vorliebe gewählt werden. Guten Appetit!

Quellen

- Gernot Katzrs Gewürzseiten "Vanille (Vanilla planifolia Andrews)"
- Georg Friedrich Most "Vanille Eis" Enzyklopädie der Volksmedizin
- huettenhilfe.de "Vanille als Medizin und Parfüm"
- Choo JH et al., "Inhibition of bacterial quorum sensing by vanilla extract." Lett Appl Microbiol. 2006 Jun;42(6):637-41. (Die Hemmung de sbakteriellen Quorum Sensing (chemische Kommunikation) durchVanille-Extrakt.)
- Shyamala BN et al., "Studies on the antioxidant activities of natural vanilla extract and its constituent compounds through in vitro models." J Agric Food Chem. 2007 Sep 19;55(19):7738-43. (Studien zu den antioxidativen Aktivitäten vo nnatürlichem Vanille-Extrakt und seiner konstituierendenVerbindungen durch in vitro-Modelle.)
- Kundu A, Mitra A. "Flavoring extracts of Hemidesmus indicus roots and Vanilla planifolia pods exhibit in vitro acetylcholinesterase inhibitory activities." Plant Foods Hum Nutr. 2013 Sep;68(3):247-53. (Aromaextrakte von Hemidesmusindicus Wurzeln undVanilla planifolia Schoten zeigen in vitro Acetylcholinesterase-hemmende Aktivitäten, die wiederrum Alzheimer heilen können.)
- Sinha AK et al., "A comprehensive review on vanilla flavor: extraction, isolation and quantification of vanillin and others constituents." Int J Food Sci Nutr. 2008 Jun;59(4):299-326. (Eine umfassende Untersuchung des Vanillearomas: Extraktion, Isolierung und Quantifizierung von Vanillin und anderen Bestandteilen.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vanille-ia.html>