

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 1: Fit statt dick

Artikel: Verführerische Vanille
Autor: Chmelik, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551341>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Verführerische Vanille

Eine tropische Orchidee
schenkt uns Gaumenfreuden,
Verzückung pur durch zauber-
haften Duft und dazu
medizinische Wirkung.



Der würzige, schwere Duft verlangt geradezu danach, in sinnlichen Parfüms zu glänzen. Das Aroma der «schwarzen Blume» half schon den mexikanischen Indianerinnen, ihre Männer zu verführen. Vanillin, der Duftstoff der Vanille, ist chemisch mit den Pheromonen, den so genannten Sexuallockstoffen, verwandt. Zudem soll die Vanille Gladiatorenkräfte schenken, denn sie vertreibt Furcht und Müdigkeit und stärkt das Herz. Die zeitgenössische Homöopathie vertraut Vanille als Hirntonikum und auch als Aphrodisiakum. In der Medizin unterstützen die antiseptischen Eigenschaften der Schote Medikamente gegen chronische Bronchitis und hartnäckige Katarrhe. Als Diätmittel wird sie momentan untersucht: Möglicherweise kann sie die Serotoninausschüttung beeinflussen, und Serotonin, das auch als «Glückshormon» bezeichnet wird, beeinflusst den Appetit.

Eine kleine Biographie

Lange bevor ein Europäer nur einen Hauch der «Freude für viele Sinne» erhaschen konnte, wurde sie von Bewohnern der Küstenwälder im tropischen Amerika ausgiebig verwendet. Die Früchte geben ihre pastenartige Substanz mit den feinen, schwarzen Samenkörnern und damit das lukullische Aroma erst preis, wenn sie reif sind und am Stock platzen. Daher müssen die goldgelben Fruchtkapseln pünktlich, nämlich kurz vor dem Platzen, gepflückt werden.

Vanille wird schon in einer Chronik des Aztekenherrschers Itzcoatl erwähnt. Der verlangte, nachdem er ein anderes Volk unterworfen hatte, einen Teil des Tributs in Vanille. Kakao, mit Vanille gewürzt, war für die Azteken ein Lebenselixier. Montezuma soll ein wahrhaft fürstliches Verlangen danach an den Tag gelegt haben: man erzählt, er habe 50 Tassen

täglich verputzt! Die Spanier dann nannten «ihre» Entdeckung Vanilla, was «kleine Schote» bedeutet. Der Eroberer Cortez soll als erster Europäer den dickflüssigen Schokoladenschaum gekostet haben. Zur Freude am bitteren Trunk gesellte sich die anregende Wirkung der Vanille, die auch Cortez auffiel: Ein einziger Becher genügte, und ein Kämpfer behielt seine Frische den ganzen Tag lang!

Die Spanier führten das Gewürz in Europa ein. Vanille, nach dem Safran das zweitteuerste Gewürz der Welt, war jedoch eine Rarität. Für das «gemeine Volk» blieb sie ein Traum, der allenfalls in Kolonialwarenläden bestaunt und beschnuppert werden konnte. Die einfachen Leute wussten sich jedoch zu helfen: Knoblauch, von unbestreitbar heilkräftiger Wirkung und soviel billiger, wurde schlicht zur «Vanille des kleinen Mannes» umbenannt. Phantasie ver-süsst eben das Leben!



Vanila und Chocolati

Die innige Verbindung zwischen Vanille und ihrem Gefährten Kakao schlägt sich in einer reizenden mexikanischen Überlieferung nieder: Einst lebten das bild-

hübsche Mädchen Vanila und der Jüngling Chocolati, die sich gar sehr lieb hatten. Das stiess allerdings einem Zauberer sauer auf, der das Glück ebenso wie die Liebe verabscheute. Beim Anblick des Paares kochte er vor Zorn über und verwandelte den jungen Mann in einen Baum, die Geliebte in eine Orchidee. Wie die Botanik heute noch beweist, blieben sie unzertrennlich: Die Pflanze umschlingt den Baum Chocolati genauso, wie es die beiden Menschenkinder taten. Der Zauberer aber erreichte sein Ziel nicht: Alle, die die Früchte des Baumes und der Orchidee pflückten und sich einen Trank bereiteten, vertrieben damit Bitternis und Angst aus ihren Herzen und machten sich frei für die Liebe.

Mexiko – und damit die spanischen Herrscher – blieb der bedeutendste Produzent weltweit. Erst mit dem Ende der spanischen Feudalherrschaft und Mexikos Unabhängigkeit verloren die Spanier ihr Vanillemonopol. Obwohl jeder, der eine Orchidee ausser Landes brachte, sein Leben wagte, gelangten Stecklinge auf unergründlicher Route in die Gärten von Antwerpen und Paris. Dort gediehen die geraubten Pflanzen so gut, dass Holländer und Franzosen Ableger in ihre Kolonien auf Java bzw. La Réunion brachten. Im tropischen Gürtel aber fehlte die «fliegende Hilfe», die die Vanille befruchtet: die in Mexiko heimischen Bienen, die zusammen mit Kolibris und Schmetterlingen für die Bestäubung sorgten. Zwei auffallend unterschiedliche Entdecker fanden die menschliche Lösung: Charles Morren, ein belgischer Botaniker, entwickelte die künstliche Bestäubung der Vanilleblüten 1836. Ein 12-jähriger kreolischer Sklave, Edmond Albuis, bewies 1841 auf La Réunion seine geschickte Hand: Er brachte nur mit Hilfe eines feinen Bambussplitters Pollen durch das natürliche Trennhäutchen auf den Stempel in der Blüte.

Kleinarbeit

In Freiheit schlingt sich die Kletterorchidee mit 10 bis 12 Meter langen Lianen am Baum hoch. In Kulturen wird sie etwa zwei Meter hoch gehalten, damit einfacher geerntet werden kann. Hat sich die Pflanze hochgerankt, sterben ihre Bodenwurzeln ab, denn jetzt ist sie fähig, nur über die Tropenluft zu gedeihen. Nach drei Jahren trägt sie erstmals Früchte. Bei der künstlichen Bestäubung der Vanille werden die äusseren Blütenorgane mit einem feinen Dorn durchbohrt und der Blütenstaub auf die Narbe gebracht – und zwar innerhalb weniger Morgenstunden. Nach etwa acht Monaten entwickeln sich die bis zu 30 Zentimeter langen Fruchtkapseln. Für den idealen Erntetermin gibt die Pflanze selbst das Signal: die Schoten beginnen sich gelb zu verfärben. Das betörende Aroma jedoch zeigt sich erst nach der Fermentierung. Durch die Trocknungs- und Fermentierungsprozesse werden die Früchte schwarz, die Schoten schrumpfen, werden weich und weisen eine fettige Oberfläche auf. Nach einigen Wochen des Nachtrocknens sind sie zu den bekannten Vanillestangen geworden, die gebündelt und in mit Wachspapier ausgelegten Holzkisten versandt werden. Heute werden Hochleistungsöfen zum Trocknen benutzt – aber immer noch muss die Vanille vor dem Versand eine «Expertenriechprobe» bestehen.

Anfang des 20. Jahrhunderts verlagerte sich das Produktionszentrum für «Bourbon-Vanille» von der Insel La Réunion, die früher Ile Bourbon hiess, nach Madagaskar. Mit der ansehnlichen Produktion von jährlich 1000 Tonnen ist Madagaskar nun die führende Vanilleinsel, gefolgt von Indonesien. In vielen Anbauländern ist die eingebürgerte Zuchtpflanze jedoch noch immer unerschwinglich. So reist die überragende Mehrzahl der Schoten ins Ausland.

Vielfältiger Inhalt

Das natürliche Vanillin sorgt fürs Hauptaroma. Es ist in unterschiedlichen Sorten individuell ausgeprägt, bei guter Qualität beträgt der Gehalt etwa zwei Prozent. Die Vanillefrucht birgt jedoch noch einiges mehr: weitere Aromastoffe, Wachse, Harz, Zucker-, Schleim- und Gerbstoffe, Öle und Zellulose. Das machte sie nicht nur bei Leckermäulern, sondern auch bei Getränkeherstellern, Kosmetik- und Pharmaindustrie beliebt, wodurch bald Produktionsengpässe entstanden. Also versuchten kreative Wissenschaftler, einen Ersatzstoff aufzuspüren. Deutsche Chemiker destillierten 1874 als erste synthetisches Vanillin aus der Rinde gewisser Nadelbäume, später aus einem ätherischen Öl der Gewürznelke. Seit auch aus bei der Zellstoffproduktion anfallender Sulfitleauge günstiges Vanillin hergestellt werden kann, ist der Duft in allen Nasen. Neunzig Prozent des Weltbedarfs wird heute vom synthetischen Vanillin gedeckt. Aber Vanille und Vanillin sind nicht das Gleiche. Feinschmeckern fehlt bei der Kopie mit ihrem zu eindeutigen, zu intensiven, leicht bitteren Geschmack jene ideale Aromaharmonie, die einzig das Original aufweist. Die Gourmets sollten also wissen, was sie kaufen. Bourbon-Vanille wird am höchsten bewertet und am meisten gehandelt. Sie stammt aus Madagaskar, La Réunion, von den Komoren, den Seychellen und Mauritius. Tahiti-Vanille kommt aus Tahiti, Indonesien und Java. Auch in der Urheimat Mexiko wird noch echte Vanille produziert. Vanille fehlt selten in Backwaren, Eisspezialitäten und allerlei Dessertträumen. Sie passt zu Gemüse mit süsslicher Note ebenso wie zu Fisch, Geflügel, Lamm und Kalbfleisch. Man findet sie in Sirup, Likören, Bier, Rum und Whisky: Überall lädt Vanille sanft zum Schwärmen ein.

• Katja Chmelik