

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 9: Gute Behandlungsansätze : Schuppenflechte

Artikel: Gestatten : Annatto!
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815904>

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: 20.02.2026

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

Gestatten: Annatto!

Nie gehört? Aber wahrscheinlich schon gesehen oder gar verzehrt. Der Stoff aus dem Orleanstrauch verleiht Käse und Knabbersachen rotgoldene Farbe, würzt südamerikanische Gerichte und galt einst sogar als Aphrodisiakum.

Text: Claudia Rawer



Der natürliche Farbstoff Annatto gehört zu den Carotinoiden und wird unter der europäischen Zulassungsnummer für Lebensmittelzusatzstoffe E 160 b geführt (Carotin hat die Nummer 160 a). Wird Annatto einem Lebensmittel zugesetzt, kann das auf der Zutatenliste auch als Bixin oder Norbixin deklariert sein. Den wenigsten ist bekannt, dass dieser Zusatzstoff pflanzlicher Herkunft ist und schon von den Naturvölkern des Amazonasgebiets, den Maya und den Azteken, genutzt wurde.

Als Farbstoff ist Annatto nur für bestimmte Lebensmittel zugelassen und die Menge auf einen Höchstwert beschränkt. Verwendet werden darf er in essbaren Hüllen für Wurst und Käse, Gebäck und Knabberereien, wie z.B. Popcorn, in Desserts und Speiseeis, in Käse und Schmelzkäse. Für Europa typisch ist der Zusatz in Käsesorten wie den französischen Marken Reblochon, Mimolette oder Fol Epi, in englischem Cheddar oder Red Leicester, manchmal auch in deutschem oder holländischem Gouda. Auch hartgekochte Eier werden mit Annatto gefärbt.

Annatto gilt als gesundheitlich völlig unbedenklich; bei der Herstellung von Bio-Lebensmitteln ist seine Verwendung ebenfalls erlaubt.

Tropisches Gewächs mit vielen Namen

Der Begriff Annatto bezeichnet zumeist die dreieckigen Samen des Annattobaums, einer strauchartig wachsenden Pflanze mit herzförmigen Blättern, hübschen rosa Blüten und rot bepelzten Früchten. Dieser ist in der Karibik, in Zentralamerika und im Westen Südamerikas heimisch; heute wächst er in allen

Tropengebieten der Welt. Die Hauptanbaugebiete finden sich jedoch immer noch in Peru und Brasilien. In Asien produzieren Indien, die Philippinen und Sri Lanka kleine Mengen Annattosamen.

Der botanische Name des Strauches lautet *Bixa orellana*; die Mini-Pflanzenfamilie der Bixagewächse hat nur zwei Mitglieder in Südamerika.

Zum Artnamen «orellana» kam das unschuldige Ge-wächs durch die Erinnerung an einen der berüchtigten spanischen Eroberer des 16. Jahrhunderts. Francisco de Orellana war an der Unterwerfung und Vernichtung der Inka beteiligt und erwarb unverdienten wissenschaftlichen Ruhm durch seine eigentlich zufällige Entdeckung des Amazonas. Durch Verwechslung des spanischen «Orellana» mit der französischen Stadt Orleans entstand schliesslich der deutsche Name Orleanstrauch.

Das Wort Annatto entstammt der Sprache der Kariben. Bei den mexikanischen Azteken war das Gewürz als «achiote» bekannt. So heisst es heute noch in Mexiko und häufig auch in den USA; andere Namen wie das französische «rocou» und das portugiesische «urucú» werden seltener verwendet. Das englische «lipstick tree» (Lippensstift-Baum) verweist auf die Verwendung des Pflanzenfarbstoffes für kosmetische Zwecke. Bixin und Norbixin sind die chemischen Bezeichnungen für die Inhaltsstoffe der roten Samen.

Medizin, Farbe und Gewürz

Was heute den von den Briten geliebten Cheddar tief orange färbt (im Original übrigens ein würziger, lang gereifter Käse, der mit seinen billigen Nachahmun-





gen wenig gemeinsam hat) oder die französische Käsespezialität Mimolette, der Lieblingskäse von Charles de Gaulle, war einst eine wichtige Ressource für die Amazonas-Indianer. Bei den indigenen Völkern wurde (und wird)

der Same für medizinische Zwecke eingesetzt, als verdauungsförderndes Mittel, als Sonnen- und Insekenschutz oder wie bereits erwähnt als Aphrodisiakum. Der Einsatz als Mittel gegen Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder Haarausfall ist allerdings eher von zweifelhaftem Nutzen.

Eine recht neue Erkenntnis, die auch in der westlichen Medizin eine Rolle spielt, ist jedoch, dass Annatto-samen Vitamin E in einer ungewöhnlichen Zusammensetzung enthalten. Das wurde in wissenschaftlichen Arbeiten von 2011 und 2012 beschrieben. Diese Form des Vitamins E, delta-Tocotrienol, ist heute unter anderem wegen seiner anti-angiogenetischen Eigenschaften (d.h. gegen die Entstehung von Blutgefäßen gerichtet) in der Krebsforschung interessant.

Einige südamerikanische Stämme benutzen das Pigment zur Körperbemalung oder zum Haare färben. Vermutlich versetzten bereits die Azteken den Schokoladentrunk ihrer Priester mit Annatto, so dass er an Blut erinnerte; die Maya verwendeten ihn zum Würzen und färbten Stoffe damit. Wahrscheinlich wurde der Farbstoff auch in religiösen Riten verwendet, und die getrockneten Samen wurden als Währung benutzt.

Als Gewürz wie als Lebensmittelfarbe setzten und setzen die Südamerikaner Annatto, auch bekannt als «Safran des armen Mannes», deutlich kreativer ein als wir. Das hängt wohl auch damit zusammen, dass die getrockneten Samen zwar schwach, aber angenehm duften, farblich jedoch mehr hergeben als geschmacklich.

Frische Samen dagegen sind viel aromatischer. Ihr Geschmack wird oft als «erdig» und intensiv beschrieben. Ein amerikanisches Gewürzbuch attestiert frischem Annatto «schwache Säure und pfeffrige Süße» sowie «Spuren von Muskatnuss und etwas leicht Moschusartiges».

Marinade, Paste, Öl

Gerne wird Annatto zusammen mit Oregano, Pfeffer, Piment, Kreuzkümmel und Chilis als feurige Marinade benutzt. Bitterorangensaft verleiht diesem «Recado», der besonders im Süden Mexikos sehr beliebt ist, den letzten Pfiff. In Brasilien wird Annatto sehr häufig zum Färben und Würzen von Fleisch- und Fischgerichten verwendet. Köchinnen in Mexiko, aber auch in Peru und Bolivien, stellen mit Essigsäure als Konservierungsmittel eine Paste aus den Annatto-samen her, die beim Kochen, Braten und Grillen in heißem Öl aufgelöst wird. Sie kann auch Marinaden und Saucen zur Farbverbesserung zugegeben werden. In den USA recht bekannt und beliebt ist ein rotes Annattoöl (siehe die Hinweise am Artikelende), mit dessen Hilfe man z.B. «goldene Kartoffeln» oder «vergoldete Hähnchen» braten kann.

In Asien wird Annatto mit Ausnahme der Philippinen deutlich seltener verwendet als in Südamerika. Doch setzt man in Vietnam sowohl Ausbackteig für Fleisch oder Gemüse als auch mit Kokosmilch zubereiteten Currys oft etwas Annattoöl zu, um eine appetitliche Farbe zu erreichen. Die vietnamesische Küche kennt auch eine Version der Peking-Ente, in der die Haut des Vogels statt mit einer Malzlösung, die beim Braten karamellisiert, reichlich mit dem rotgoldenen Öl bestrichen wird.

Wie gewinnt man Annatto?

Für die Lebensmittelindustrie, aber auch bei Medikamenten und Kosmetika, wird Annatto heute meist chemisch extrahiert. Mit Lösungsmitteln wie Aceton, Hexan oder Methanol erhält man den Farbstoff Bixin. Durch eine weitere chemische Reaktion entsteht Norbixin. Annatto kann auf chemischem Wege auch aus dem Tomatenfarbstoff Lycopin (ebenfalls ein Carotinoid) hergestellt werden. Wird Annatto als Farbstoff direkt in Lebensmitteln eingesetzt, muss dieser auf der Verpackung aufgeführt werden. Dagegen muss E 160 b in zusammengesetzten Zutaten, die die Lebensmittel nicht mehr färben, nicht deklariert werden. Annatto kann auch mithilfe von genetisch veränderten Organismen hergestellt werden. In der Zutatenliste muss das nicht kenntlich gemacht wer-

den, sofern der Stoff in einem geschlossenen System hergestellt und gereinigt wurde und das fertige Lebensmittel keine gentechnisch veränderten Mikroorganismen mehr enthält.

Die traditionelle Verwendung von Annatto klingt doch appetitlicher – wenn man denn an Annatto kommt. Frische Samen sind in Europa praktisch nicht erhältlich, so dass wir kaum in den Genuss der «pfeffrigen Süsse» kommen. Wie sagt der Gewürzspezialist Gernot Katzer so schön: «Die (trockenen, d. Verf.) Samen strömen zwar wirklich einen sehr schwachen, parfumartigen Duft aus, aber in der fertigen Speise habe ich diesen noch nie wahrgenommen.»

Genuss will gut gewählt sein

Wenn sie auch ohne Zugang zu dem frischen Gewürz ein wenig experimentieren möchten, ist die einfachste Zubereitungsart die Herstellung des Annattoöls: 120 Milliliter Olivenöl werden mit zwei Esslöffeln Annatto in einem Töpfchen sanft erhitzt, bis das Öl sich tiefgolden bis rot färbt (5 bis 10 Minuten). Abkühlen lassen und abgießen; dunkel aufbewahren. Dieses Öl kann für die Zubereitung der genannten «golden» Kartoffeln und Hähnchen ebenso verwendet werden wie für Marinaden und Salatsaucen.

Versuchen Sie es einmal beim Gewürzhändler Ihres Vertrauens, der Ihnen die dreieckigen Samen vielleicht auch anderswoher besorgen kann, wenn er sie nicht selbst führt. Im Internet wird Annatto nicht selten angeboten, doch auch hier sollte man auf die Seriosität des Händlers achten. Insbesondere bei



gemahlenem Annatto ist Vorsicht geboten, da das Pulver leider oft mit Salz oder anderen Füllstoffen gestreckt wird und auch nicht mehr allzu aromatisch ist. Von Internetnutzern gelobt werden z.B. die Onlineshops und speziell die Verfügbarkeit und Frische von Annattosamen der deutschen Firmen «Gewürz Mayer» (Stuttgart) und «Dragonspice Naturwaren» (Reutlingen). Gernot Katzer empfiehlt «Gurtmann Gewürze» in Eschwege. In der Schweiz sind ganze Annattosamen auch beim Onlineshop «piccantino» zu haben. Und in Grossstädten findet man gar nicht selten Ladengeschäfte, die auf Waren aus Lateinamerika spezialisiert sind und eventuell sogar Pasten oder Marinaden aus Annatto führen.

Zu guter Letzt noch ein Hinweis für Gesundheitsbewusste: Eine «Wunderfrucht» – denn als solche wird die Baumfrucht wie so viele andere bereits im Internet angepriesen – ist Annatto ganz sicher nicht. Zwar zeigen Auszüge aus Blättern und Blüten einen gewissen antibakteriellen Effekt, auch eine harntreibende Wirkung ist wahrscheinlich. Beides gilt jedoch auch für viel besser erforschte und meist heimische Pflanzen. Und die Wirkung der speziellen Vitamin-E-Form delta-Tocotrienol wird erst in allerersten Ansätzen untersucht.

