VANILLA PLANIFOLIA

Carolina Gisel Matti

STECKBRIEF

Name	Vanilla planifolia / Echte Vanille
Familie	Orchidaceae / Knabenkrautgewächse

Obwohl die schwarzen Vanilleschoten inzwischen recht bekannt sind, weiss kaum jemand, dass die Vanillepflanze eine Orchidee ist. Aus den prächtigen gelben Blüten entwickeln sich lange Schoten, die zu den bekannten Vanilleschoten verarbeitet werden. Eine weitere unbekannte Tatsache ist, dass die Vanille auch eine Heilpflanze ist. Sie wird jedoch eher selten als solche eingesetzt.

Verwendete Droge	Fermentierte Fruchtkapseln
Inhaltsstoffe	Ätherische Öle, Vanillin, Vanillinsäure, Vanillylalkohol, Piperonal, Harze, Schleim, Gerbstoff, Fett, Enzyme
Wirkungen	Aphrodisierend, belebend, entspannend, galletreibend, menstruationsfördernd (leicht), muskelstärkend, stoffwechselfördernd, verdauungsfördernd.
Indikationen	Gallenschwäche, Geschmacks-Korrigens, Muskelschwäche, Potenzschwäche, Reizbarkeit, Rheuma, Stimmungsschwankungen, Verdauungsschwäche.
Unerwünschte Wirkungen	Bei intensivem Kontakt mit Vanilleschoten kann es zu Hautausschlägen, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen kommen. Dies geschieht jedoch normalerweise nur bei Menschen, die beruflich mit der Produktion von Vanilleschoten zu tun haben. Menschen, die zu Allergien neigen, können auch durch den Genuss von Nahrungsmitteln mit Vanillearoma allergische Reaktionen bekommen.
Zubereitung und Dosierung	Die Vanille wird normalerweise nicht als Heilpflanze sondern als Gewürz verwendet. Durch die Anwendung als Gewürz kann man sich die Vanille-Heilwirkungen in sanfter Weise zunutze machen. Das heisst, man würzt einfach geeignete Speisen mit Vanille und kommt in den Genuss der entspannten Belebung durch die Vanille. In Teemischungen kann man kleine Stücke von Vanilleschoten zur Verbesserung des Geschmacks einsetzen. Vanille kann man aber auch gezielt als Heilmittel einsetzen, beispielsweise in Form einer Tinktur.

BOTANIK

Vorkommen	Vanille ist in Mexiko heimisch. Inzwischen wird sie in Ecuador, Brasilien, Bolivien, Sri Lanka, Madagaskar und Java angebaut.
Statur	Die Kletterpflanze wird bis zu 15 Meter hoch.
Stängel	Walzenförmig und kahl.
Blätter	Glänzend, fleischig, lanzettlich und werden gut handlang. Sie wachsen wechselständig aus dem dicken Stängel. Dort wo die Blätter aus den Stängeln wachsen, entspringen an manchen Stellen auch Luftwurzeln.
Blüten	Gelblich bis orange, haben fünf lange Blütenblätter und in der Mitte einen Trichter. Die Blüten wachsen in üppigen Trauben (10 - 15 Triebe), an denen die Blüten nach und nach aufblühen. Jede Blüte blüht nur einen Morgen lang.
Früchte	Aus den Vanille-Blüten entwickeln sich innerhalb weniger Wochen die langgezogenen Frucht-Kapseln. Diese Kapseln werden bis zu 30 cm lang. Sie werden noch unreif geerntet und anschliessend fermentiert, damit sich das Vanillearoma richtig entfalten kann. Erst dadurch verfärben sich die Vanilleschoten dunkelbraun bis schwarz.

Geschichte
Im Altertum war die Vanille unbekannt, weil sie in Europa und Kleinasien nicht vorkommt, sondern nur in der neuen Welt heimisch ist. Nach der Entdeckung der Vanille in Mexiko wurde sie relativ bald auf der französischen Insel Bourbon (Réunion) angebaut. Deshalb wird auch heute noch häufig von Bourbon-Vanille gesprochen.

Quellen: www.pharmawiki.ch, www.awl.ch, www.arzneipflanzenlexikon.info