Echte Vanille für die perfekte Verführung

Die ursprüngliche Vanille-Heimat ist Mexiko. Hauptanbaugebiete sind heute Madagaskar, La Réunion und die Komoren. Geringe Mengen kommen auch aus Tahiti. In Mexiko und anderen tropischen Gebieten wird ebenfalls noch Vanille angebaut.

Das Aroma einer Vanilleschote setzt sich aus etwa 40 Bestandteilen zusammen. Der wichtigste Aromastoff der Vanille ist das Vanillin. Dieser Duftstoff lässt sich in geringen Mengen auch in Kartoffeln, Milch oder Wein feststellen.
Echte Vanille setzt sich aus 35 Prozent Wasser, 25 Prozent Zucker (natürlicher Zucker), 15 Prozent Fett und 6 Prozent Mineralstoffen zusammen. Zudem hat Vanille einen hohen Cellulose Anteil, der bis zu 30 Prozent betragen kann. Der Anteil des Hauptaromastoffs Vanillin liegt zwischen drei und vier Prozent.

Die Wirksamkeit der echten Vanille
Echte Vanille für die körperliche Ausdauer und die geistige Leistungsfähigkeit
Echte Vanille hilft bei Schwangerschaftserbrechen
Echte Vanille beruhigt die Nerven
Echte Vanille kann Alzheimererkrankungen verzögern
Echte Vanille hilft bei Pilzproblemen
Echte Vanille kann entzündungshemmend wirken

Vanille als Krebsvorbeugung
In der heutigen Medizin wird die Wirkung der Vanille auch auf Krankheiten wie Krebs getestet und untersucht. Einige

Substanzen der Vanilleschoten sollen dabei auch die menschliche DNA vor Mutationen schützen und somit Vorbeugend gegen Krebs wirken.
Laut EU-Verordnung ist es uns nicht gestattet medizinische Heilversprechen im Zusammenhang mit Werbung für unsere Produkte zu machen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir auf dieser Seite nur „allgemeine“ Informationen wiedergeben.
Quelle: http://www.azafran.de/vanille-wirkung.html
Bei der Firma Azafran kaufe ich meine Gewürze, sie werden dort in einer super Qualität und zu einem vernünftigen Preis angeboten. Bei Azafran gibt es auch viele biologisch kontrollierte Gewürze.

Verwendung von Vanilleschoten
Vanille wird traditionell für die Aromatisierung von Kakao und Schokolade verwendet. Diese Verwendungsweise war bereits den Azteken und Inkas bekannt. Ihre Verwendung wurde in Europa sehr schnell erweitert. Schon Elisabeth I. liebte mit Vanille gewürzte Süßspeisen. Es wurden Nachspeisen wie Puddings und Creme (z. B. Crème Brûlée, Vanillecreme und Bayerische Creme) sowie verschiedenstes Backwerk, Fruchtdesserts und seit dem 19. Jahrhundert Eiscreme entwickelt.

Die die Samen umgebende ölige Flüssigkeit innerhalb der Kapsel enthält einen großen Anteil des Aromas und des Geschmacks. Dies ist der Grund, warum man für eine besonders intensive Aromatisierung der Speisen die Frucht der Länge nach aufschneiden und die Samen nebst dem anhaftenden Öl, das Vanillemark, herauskratzen soll. Als Hauptaromaträger gilt jedoch die „Schote“ (Kapselhülle). Die darin enthaltenen Aromastoffe können durch Aufkochen in Milch, Sahne oder anderen Flüssigkeiten gewonnen und so z. B. für die Zubereitung einer Vanillesauce nutzbar gemacht werden. Die abgewaschene und getrocknete Frucht kann mehrfach verwendet werden.

Ich zerkleinere die Vanilleschote mit dem Mark in meiner Gewürzkaffeemühle und gebe die gemahlene Vanille z.B.:

- Milchreis
- Quarkkuchen
- Obstkuchen
- Kompotte
- Marmeladen
- Nussdrinks
- Fruchtshakes
- grüne Smoothies
- Obstsalate
- selbst gemachte Nusskekse und Fruchtschnitten
- selbst gemachtes Eis
- gesunde Fruchtaufstriche und Fruchtmuse
- basische Müslis

Vanille harmoniert mit ihrer extremen Milde auch mit weißem Fleisch oder Fisch und verleiht beispielsweise Hummer- und Lachs-Gerichten eine subtile und delikate Note. Tomatensalat mit Himbeeressig und Olivenöl und eine halbe aufgeschnittene Vanilleschote, die längere Zeit in dem Tomatensalat ziehen darf. Probiert es einfach mal aus!

Zum Aromatisieren von Stevia genügt es, diesen zusammen mit einer Vanillestange für einige Wochen in einem luftdicht verschlossenen Glas aufzubewahren. Das Glas sollte zur Durchmischung von Zeit zu Zeit geschüttelt werden.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung