

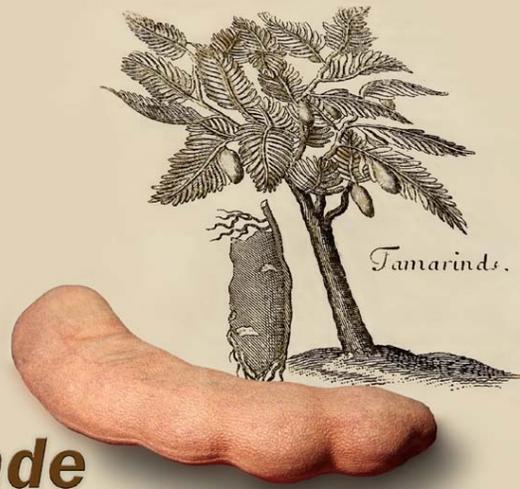
Fedor Mitschke



Tamarinde

Alle Fakten. Viele Rezepte.

Fedor Mitschke



Tamarinde

Alle Fakten. Viele Rezepte.

Fakten

Tamarinde: Ein übersehenes Gewürz

Fakten über das Produkt

Fakten über den Namen

Botanische Fakten

Praktische Hinweise zur Verwendung in der Küche

Nährwert und Inhaltsstoffe

Medizinische Wirkung

Verschiedene andere Verwendungen von Tamarinde

Tamarinde International

Spirituelles

Trivia und Varia

Rezepte

Suppen

Vorspeisen

Fisch

Fleisch

Beilagen: Würzsaucen, Chutneys und Co.

Fleischlos und vegetarisch

Desserts

Convenience: Wenn es mal ganz schnell gehen

muss

Getränke

Referenzmaterial

Fakten

... kaum zu glauben...

Ausgerechnet eine der vielseitigsten Gewürzpflanzen, die rund um die Erde verbreitet ist, ist in Europa nahezu unbekannt.

Oder kennen Sie Tamarinde?

Tamarinde ist eine Baumfrucht, die sich durch einen wunderbar fruchtigen, säuerlichen Geschmack auszeichnet, der in der Küche in vielfältiger Weise zum Aromatisieren und Würzen eingesetzt werden kann. Die Säure der Tamarinde verhält sich zu der von Zitronen wie Acetol Balsamico zu gewöhnlichem Essig. In allen tropischen Ländern dieser Erde ist Tamarinde allgemein bekannt. Auch Sie haben wahrscheinlich Tamarinde schon geschmeckt, ohne es zu wissen: Sie ist eine wesentliche Zutat der berühmten Worcester-Sauce, dem vielleicht erfolgreichsten Beitrag des Vereinigten Königreichs zur internationalen Küche. Aber Tamarinde ist viel, viel mehr als ein Bestandteil einer Fertigwürze:

Ich heiße Sie willkommen in der Welt der Tamarinde.

Tamarinde: Ein übersehenes Gewürz

Um Pfeffer, Gewürznelken & Co. wurden in früheren Jahrhunderten heftige Kämpfe geführt und Schlachten geschlagen. Gewürze aus dem Orient erzielten im Mittelalter und bis in die Kolonialzeit Traumpreise, ja wurden zum Teil mit Gold aufgewogen. So kamen Muskat, Zimt und Kardamom nach Europa. In Europas Privatküchen sind diese „exotischen“ Gewürze heute vornehmlich als Zutaten zur Weihnachtsbäckerei bekannt („Pfefferkuchen“). Professionelle Köche verstehen es aber, auch viele andere Speisen damit zu verfeinern. Und das tun sie aus gutem Grund. *variatio delectat* („Abwechslung erfreut“) heißt eine lateinische Spruchweisheit. Denn auch die alten Römer wussten es: Abwechslung tut auch dem Gaumen gut. Daher sind die kulinarischen Spezialitäten ferner Länder uns heute oft gar nicht mehr so fremd – Speisen aus aller Welt werden immer populärer. Inzwischen erfreuen sich chinesische, thailändische, indonesische oder indische Küche bei uns großer Beliebtheit; auch mexikanisches, polynesisches oder iranisches Essen findet immer mehr Freunde. Das liegt sicher nicht zuletzt an den Gewürzen: sie bewirken geschmackliche Raffinesse und interessante Abwechslung für die Geschmackssinne.

Zugegeben: Der Genuss eines wohlvertrauten Lieblingsgerichts, ganz genau so zubereitet, wie man es am liebsten mag und schon immer mochte, ist ein himmlischer Genuss – aber die Entdeckung eines völlig neuen, unbekanntes Wohlgeschmacks kann eine Offenbarung sein. Und nicht selten ergeben sich aus derlei Offenbarungen neue Lieblingsgerichte. Daher sage ich: Mehr Mut!

Jetzt kommt das Erstaunliche:

Aus irgendeinem Grund haben die frühen Eroberer ferner Länder und die Pioniere des Gewürzhandels ein bedeutendes Gewürz übersehen. Diese Unaufmerksamkeit

hatte Folgen: Bis heute kennen es in Europa nur wenige Eingeweihte. Im gesamten Tropengürtel der Erde ist es aber ein nicht wegzudenkender Bestandteil bei Zubereitungen aller Art. Das reicht von raffinierten Fischgerichten über kräftige Eintöpfe, von aparten Süßspeisen bis hin zu erfrischenden Getränken. Dazu kommt noch ein nicht zu unterschätzender medizinischer Wert aufgrund seiner Heilwirkungen.

Die Rede ist von der Tamarinde.

Ich möchte mit diesem Buch Versäumtes nachholen und Ihnen die Tamarinde in ihrer Vielseitigkeit vorstellen. Ich verrate Ihnen...

... alles, was Sie schon immer über die Tamarinde hätten wissen sollen, aber bislang nicht fragen konnten!

Tamarinde: Das Produkt

Das Gewürz Tamarinde besteht aus dem Mark der Schoten des Tamarindenbaumes. Die Schoten ([Bild 1](#)) sind 8-12cm lang und 2-3cm dick (man könnte sie also nach Form und Größe mit Würstchen verwechseln) und wiegen 25-35 Gramm. Die Hülle ist dünn und spröde und lässt sich sehr leicht mit den Fingern ablösen (ähnlich wie man ein Ei pellt). Darunter kommt das feuchtglänzende Fruchtfleisch hervor. Vom Stengelansatz her ziehen sich Fasern über die gesamte Länge des Fruchtfleisches an dessen Oberfläche; auch diese lassen sich leicht abziehen. Im Fruchtfleisch (welches bereits roh angenehm schmeckt) sind faserige Häute sowie die Kerne enthalten. Eine größere Schote enthält z.B. sechs Kerne, die - wenn man sie herauslöst - schwarz glänzen und etwas kleiner sind als eine Haselnuss. Die Kerne machen etwa 1/5 des Gesamtgewichts der Schote aus.



1: Tamarindenschoten. Zum Größenvergleich daneben ein Weinflaschenkorken.



2: Tamarindenpaste in der Folienpackung von vorn und hinten. Die in der Paste enthaltenen groben Fasern und Kerne entfernt man durch Einweichen und Absieben.

Gelegentlich bekommt man in Asienläden die frischen Schoten ([Bild 1](#)). Meistens jedoch findet man das aus der Hülle gelöste Fruchtfleisch, etwas getrocknet und zu Blöcken gepresst ([Bild 2](#)). Diese Ware lässt sich in Folie verpackt gut transportieren und aufbewahren und ist auch ungekühlt sehr lange haltbar. In diesem Buch nehme ich an, dass Sie Tamarinde in dieser Form, als dunkelbraune feste Paste, benutzen. Zur Verwendung muss das Fruchtfleisch von Fasern und Kernen befreit werden; das geschieht durch Einweichen in heißem Wasser und Absieben. Man erhält einen dickflüssigen Saft, den ich hier als Mus bezeichne; technisch gesprochen ist es eine wässrige Suspension von Pflanzenpartikeln. Es gibt auch konzentriertes Mus als Fertigprodukt.

Tamarinde: Der Name

Verwechseln Sie bitte nicht Tamarinde mit Tamariske ([Bild 3](#)). Die Tamariske ist ein Laubbaum, der von Europa bis Indien vorkommt und am Mittelmeer sehr häufig gesehen wird. Mit Ausnahme einer speziellen Unterart hat er völlig unscheinbare Früchte, die keinerlei kulinarischen Wert haben.

Tamarinde hat auch nichts - wie man meinen könnte - mit irgendeiner Rinde zu tun (wie etwa der Zimt, bei dem es sich ja um die Rinde des Zimtbaumes handelt).

Das Wort Tamarinde kommt vielmehr von *tamar hindhi*, was man mit „Indische Dattel“ übersetzen kann. *Tamar* ist das arabische Wort für Dattel, und in der Tat sieht eine Tamarindenschote ein wenig wie eine zu lang geratene, fingerförmige Dattel aus. Das entbehrt nicht einiger Ironie: Das Wort Dattel kommt vom griechischen Wort *daktylos* = Finger. Tamarinde verdient die Bezeichnung als Dattel also viel eher als die eigentlichen Datteln!

