

Amchur/Amchoor

Interessantes Allerlei

Auf Hindi bezeichnet „Amchur“ ein säuerlich-fruchtiges Pulver, das aus unreifen, grünen Mangos gewonnen und hauptsächlich in der indischen Küche verwendet wird. Genau wie die Frucht selbst liefert dieses Gewürz eine konzentrierte Dosis an zahlreichen gesunden Nährstoffen. Der bis zu hundert Jahre alt werdende Mangobaum, dem das Amchur entstammt, symbolisiert für die Hindus Kraft und Stärke – und noch heute werden seine Früchte in vielerlei Zeremonien als Zeichen des Reichtums den Göttern dargebracht.

Heilwirkung auf den Körper

Forscher fanden heraus, dass der in der Mango enthaltene Wirkstoff Lupeol einer der einzigartigsten und wirksamsten Antioxidantien ist. Auch wurde festgestellt, dass Lupeol imstande ist, eine vergrößerte Prostata wieder zu verkleinern. Die Mango regt unseren Appetit und Stoffwechsel an und hat eine positive Wirkung auf die Verdauung, das Nervensystem, die Haut, die Muskeln, die Knochen und die Zähne. Das in der Mango enthaltene Vitamin A stärkt unser Immunsystem und schützt so vor Erkältungen und grippalen Infekten.

Verwendung in der Küche

Für die vegetarische indische Küche ist Amchur von großer Bedeutung. Es findet Verwendung in Currys, Dhals (Linsengerichten), Samosas (gefüllte Teigtaschen), Chutneys, Tandooris und Pakoras (Gemüsebällchen mit Kichererbsenmehl) – all diesen Gerichten verleiht Amchur eine unvergleichliche säuerliche Note. Das Pulver ist auch eine wichtige Zutat in der Gewürzmischung „Chat Masala“ und gehört zur Grundausstattung eines jeden indischen Haushalts. Amchur macht sich aber auch in Gerichten der europäischen Küche gut: Geben Sie etwas Pulver ihren Marinaden oder gedämpftem Gemüse bei und verleihen Sie ihnen so eine frische, würzige Note. Etwas Amchur in geschmolzener Butter macht sich hervorragend über gedämpften Garnelen. Selbst Gurkensalat erhält eine ganz besondere Note, wenn man etwas Amchur darüberstreut.

Ein Rezept

Amchur selbst herstellen: Unreife, grüne Mangos schälen und vom Kern befreien, in feine Streifen schneiden und in der Sonne oder Darre vollständig trocknen. Danach im Steinmörser zu Pulver zerreiben. Nicht nur ein schönes Geschenk, sondern auch ein gutes Training für Ihre Armmuskeln.

Zu beachten

Ein Teelöffel Amchur entspricht bezüglich der Säure etwa einem Teelöffel Zitronensaft.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Mangifera indica
Pflanzenfamilie:	Sumachgewächse
Herkunft:	Ursprünglich aus Indien, heute als Kulturpflanze in weiten Teilen der Welt verbreitet
Verwendeter Pflanzenteil:	Unreife Mangofrucht
Geschmack:	Zitronig, säuerlich, fruchtig, frisch

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.