# Tonkabohne

Schon lange höre ich davon, wenn ich diverse Kochsendungen schaue und die professionellen Köche daran gehen, ein leckeres Dessert zuzubereiten. Die Tonkabohne! Eine Bohne oder Samen vom Tonkabohnenbaum.




Der kleine Luxus

Ihr wird ein unglaubliches Aroma zugesprochen. Und nach was sie schmeckt, da sind sich die Geschmäcker nicht einig. Auf der Verpackung steht Bittermandel. Aber auch das Aroma von Vanille wird immer gern genannt. Auch Kokosnuss kommt dabei vor. Und sogar Waldmeister gelangt in die Aufzählung der Aromen. Und schließlich noch Ammoniak-Geschmack.

Köche empfehlen, ein Gericht mit Tonkabohne selbst zu probieren, um sich über das Aroma selbst im klaren zu werden.

Fest steht, dass die Tonkabohne mit Vorsicht zu genießen ist. Sie birgt ebenso wie die Muskatnuss bei zu hohem Verzehr

gesundheitliche Risiken in sich.

Die Tonkabohne enthält den natürlichen Aroma- und Duftstoff Cumarin. In Tierversuchen wurde diesem Stoff krebserzeugende Wirkung nachgewiesen. Für den Menschen ist diese Wirkung allerdings nicht nachgewiesen. Somit gilt hier schon einmal allgemeine Entwarnung!

Aber: Hohe Aufnahmemengen an Cumarin führen zu einer Vergiftung der Leber. Bei für Cumarin empfindlichen Menschen reichen schon kleinere Dosen aus, die zu einer Erhöhung der Leberenzyme im Blut führen können. In schweren Fällen kommt es zu einer Entzündung der Leber, also einer Gelbsucht.

Aus diesem Grund wird auf der Verpackung empfohlen, nicht mehr als eine Messerspitze der geriebenen Tonkabohne pro Speise beziehungsweise Dessert und somit Person zu verwenden.

Angebaut wird der Tonkabohnenbaum übrigens in Südamerika und Afrika.

In der nächsten Zeit werden hier einige Rezepte veröffentlicht, in denen die Tonkabohne ihre Verwendung findet. Und schließlich steht ja auch die Weihnachtszeit bevor. Ein Rezept für Weihnachtsplätzchen mit Tonkabohne wird sich sicherlich auch finden lassen.