# Tamarinde

tamarindus indica

Sauerdattel, Indische Dattel, Samballan, tamer hindi (arab.), imli (ind.), ma-khaam (thail.)

## Kategorie

Gewürze, Johannisbrotgewächse (caesalpiniaceae)

## Beschreibung

Tamarinden (auch Indische Dattel oder Sauerdattel) sind die Früchte bzw. Hülsen - umgangssprachlich oft »Schoten« genannt - des Tamarindenbaums (Tamarindus indica), die in der indischen, thailändischen, indonesischen, mexikanischen, osttimoresischen, brasilianischen, philippinischen, west- und südafrikanischen Küche Verwendung finden.Der
immergrüne Tamarindenbaum wird bis zu 20 m hoch. Er besitzt kleine, ovale Blätter und Schoten, die grünen Bohnen ähneln. Er blüht im Mai und trägt von Oktober bis November Früchte. Indien exportiert Tausende Tonnen von Tamarinden nach Westasien, Europa und in die USA.
Der Baum mit seinen starken, ausladenden Ästen und seinem verzweigten Wurzelsystem kann auf trockenem Boden und bei starken Winden überleben. Seine zimtfarbenen Früchte wachsen büschelweise und enthalten sehr kleine Bohnen, die in ein saures, fruchtiges Mark eingebettet sind. Dieses Mark aus den ausgereiften Schoten ist das Küchengewürz.



tamarindus indica


Tamarinde

## Nährwerte von Tamarinde pro 100 Gramm

| | |
|---|---|
| Kalorien | 294 |
| Eiweiß | 2,3 g |
| Fett | 0,2 g |
| Kohlenhydrate | 57 g |
| Ballaststoffe | 5,1 g |

## Herkunft

Aus ihrer Heimat, dem tropischen Afrika, verbreitete sich der große immergrüne Tamarindenbaum in vorgeschichtlicher Zeit nach Indien und wächst nun in allen tropischen und subtropischen Gebieten der Welt Wahrscheinlich brachten die Araber ihn als Erste von Indien über den Persischen Golf und beeinflussten so die Küche im Südosten des Iran, der Golfregion und Ägyptens.

## Aroma

Die bohnenförmigen Schoten und kleinen Samen sind zwar ungenießbar doch das frische, hellbraune Fruchtmark der Tamarinde wird getrocknet und zu klebrigen Blöcken gepresst oder zu einer glatten, konzentrierten Paste ausgepresst und passiert. Sowohl Block als auch Paste sind

© 2026 coquina.de

dunkel, fast schwarz, ähnlich der Farbe von Datteln und der Geschmack gleicht dem von sauren Pflaumen.
Tamarinde, von der seit jeher im Allgemeinen die Pulpa verwendet wird, lässt sich geschmacklich in zwei Gruppen einteilen. Die süße Tamarinde hat ein bräunliches Fruchtfleisch, die saure Tamarinde mit einem fast schwarzen Fruchtmark ist von Konsistenz und Farbe der Rosine ähnlich. Saure Tamarinde muss aber nicht zwangsläufig fast schwarzes Fruchtfleisch aufweisen, sondern kann genauso braunes besitzen wie die süße Tamarinde. Reife Tamarindenfrüchte enthalten neben Zucker (35 bis 50%) große Mengen an Weinsäure (bis zu 20%), was je nach Konzentration den säuerlichen Geschmack bedingt. Der Geschmack von saurem Tamarindensaft erinnert an Zitronensaft, der den Tamarindensaft notfalls auch ersetzen kann.

## Verwendung

Das gepresste Tamarindenmark muss in Wasser eingeweicht und dann durch ein Sieb abgegossen werden, um vor Gebrauch den dunklen braunen Saft herauszufiltern. Das Tamarindenkonzentrat kann direkt in heißem Wasser aufgelöst oder einer Speise zugefügt werden, häufig in Verbindung mit Zucker oder Honig, um einen süßsauren Geschmack zu erzielen. Tamarindensirup wird wegen seines süßsauren Geschmacks manchmal an Speisen gegeben; mit eiskaltem Wasser aufgegossen, verwendet man ihn als Erfrischungsgetränk. Die Paste gibt man wegen ihres einzigartigen Geschmacks an zahlreiche Fleisch- und Gemüsegerichte. Als Sauce passt Tamarinde sehr gut zu gefüllten oder sautierten Zwiebeln, Lauch, Kartoffeln und Auberginen oder in ein Dressing für Meeresfrüchte. Im Iran und in der Golfregion schätzt man ihren Geschmack besonders in Fischgerichten und zu Meeresfrüchten.
In der indischen Küche werden hauptsächlich Jogurt und Tamarinde zum Säuern genommen. In Südindien und Gujarat würzt man Linsengerichte, süße Chutneys und Currys mit Tamarinde. Der Extrakt wird auch zum Würzen von Reis verwendet. Tamarinde enthält Pektin, das bei der kommerziellen Herstellung von Marmelade verwendet wird.
In Thailand und Mexiko wird Tamarinde kandiert und mit Chili gewürzt als scharf schmeckendes Konfekt gegessen, häufig mit Garnelen. In Thailand ist die Tamarinde überaus beliebt, wird frisch und getrocknet, auch eingelegt (sowohl die Bohne als auch die gesamten Schoten), süß, sauer und salzig gegessen. Auf den Philippinen ist Tamarinde eine Hauptzutat für den beliebten sauren Eintopf Sinigang.
Tamarindenmark findet sich auch als Zutat in Würzsaucen wie zum Beispiel Worcestershiresauce oder Brown Sauce.

## Einkauf / Aufbewahrung

Frische Tamarindenschoten sind nur auf einigen asiatischen Märkten zu finden, doch sowohl die Blöcke aus gepresstem Tamarindenmark als auch Gläser oder Tuben mit Paste bekommt man in türkischen, asiatischen oder Vollwertkostläden sowie in einigen Supermärkten. Sie sind lange haltbar doch einmal angebrochen sollte der Block in einem luftdichten Behälter verwahrt werden; die Paste hält sich besser im Kühlschrank. Gelegentlich findet man auch einen fertigen Sirup, der zum Trinken mit Wasser verdünnt werden kann.

## Gesundheit

Die in Tamarinde enthaltenen Terpene (Limonen, Geraniol) und Phenylpropane (Safrol, Zimtsäure, Ethylcinnamat) gelten zu Recht als günstig für den Körper. Besonders reichlich enthält Tamarinde außerdem Kohlenhydrate beziehungsweise Fruchtzucker (bis zu 50 Prozent) und etwa 20 Prozent Säure.
100 Gramm Tamarinde können bis zu knapp 11 Prozent Eisen enthalten, weiterhin liefert Tamarinde Kalium, Magnesium, Vitamin B1, B2, Phosphor, Nikotinsäure, Kalzium, Vitamin C in kleineren Mengen und enthält das Antioxidans Polyphenol.
Nach Ayurveda-Meinung ist Tamarinde verdauungsfördernd und leicht abführend. Sie wird bei der Behandlung von Bronchialleiden eingesetzt. Gegen Halsschmerzen soll man mit Tamarindenwasser gurgeln.

## Geschichte

Als Heilmittel kam Tamarinde schon vor rund 3.000 Jahren zum Einsatz. Die abführende Wirkung des Fruchtfleischs nutzte schon der persische Arzt Alhervi (um 970 n. Chr.), auch der berühmte

Mediziner Paracelsus lobte diese Eigenschaft.
In Narhan am mittleren Ganges fand man ca. 3300 Jahre alte Holzkohle von Tamarinde. Im Mittelalter findet man in heilkundlichen Schriften die Schreibung tamar indi und das latinisierte tamarindus.

## Mythologie

In der Hindu-Mythologie wird sie mit der Heirat des Gottes Krishna in Verbindung gebracht, die im November gefeiert wird.
In Afrika gilt der Tamarindenbaum als heilig: Seine Rinde soll Elefanten weise machen. Auch in Afrika und Burma ranken sich Legenden um die nicht selten 200 Jahre alten Bäume. Manche afrikanischen Stämme verehren sie ebenfalls als heilig und die Burmesen glauben sogar, in seiner bis zu zwölf Meter breiten Krone wohne der Regengott.

© 2026 coquina.de