Amlabaum

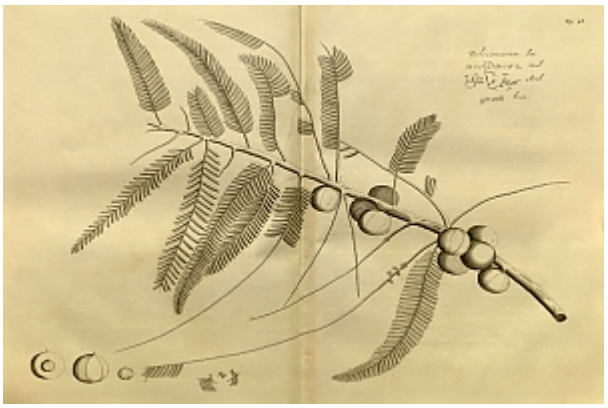
emblica officinalis

emblica (ind.), anmole (chin.), ma kham pom (thai.), indian gooseberry (eng.), Indische Stachelbeere, Myrobalan

Kategorie

Pflanzen, Malpighiengewächse (Malpighiales)

Beschreibung



emblica officinalis

Der Amlabaum oder Amblabaum (Phyllanthus emblica, Synonym: Emblica officinalis, über persisch ūmlah von altindisch amūlaki) ist eine tropische Pflanze aus der Familie der Phyllanthaceae. Umgangssprachlich ist er auch unter den Namen Indische Stachelbeere, Myrobalanenbaum oder Myrobalan bekannt. Seine Frucht wird entweder als Indische Stachelbeere oder kurz als Amla bezeichnet.
Der Amlabaum ist laubabwerfend und klein bis mittelgroß und erreicht eine Größe von 8 bis 23 Metern. Er besitzt einen krummen, bis 35 Zentimeter dicken Stamm und ausladende Äste. Die Borke ist braun bis gräulich und im Alter in größeren Stücken abblätternd. Die Zweige sind kahl oder fein behaart, 10 bis 20 Zentimeter lang und zum größten Teil mit Laub bedeckt.
Die kleinen, dicklichen Blätter sind fast sitzend, länglich, ganzrandig und kahl. Sie sind bis 1,5 bis 2,5 Zentimeter lang, 4 bis 5 Millimeter breit und unterseits heller, sowie abgerundet bis spitz oder mit minimaler, rötlicher Stachelspitze. Sie sitzen wechselständig, einzeln und dicht beieinander am Zweig. Es entsteht so der Eindruck von gefiederten Blättern. Es sind kleine Nebenblätter vorhanden.
Die Steinfrucht ist kugelig, grünlich-gelb, ziemlich glatt und hart in der Erscheinung, mit sechs vertikalen Streifen oder Rippen. Sie ist bis 2,5 bis 4 Zentimeter groß und der gelbliche, rundliche, bis 1,2 Zentimeter große und rippige Steinkern enthält drei Fächer mit jeweils zwei glatten, braunen und länglichen, halbrunden, bis 4 bi s6 Millimeter großen Samen. Die Früchte erreichen ihre volle Reife im Herbst und werden traditionell von Hand geerntet.

Herkunft

Der Amla-Baum kommt ursprünglich aus Indien, wächst aber in verschiedenen tropischen, subtropischen und gemäßigten Gebieten.

Aroma

Der Geschmack der Früchte ist sauer, bitter und adstringierend (zusammenziehend), und sie sind ziemlich faserig.

Verwendung

Die Amla-Frucht wird roh verzehrt oder in einer Vielzahl von Gerichten gekocht, wie zum Beispiel Dal (eine Linsenzubereitung) und Amle Ka Murabbah, ein süßes Gericht, bei dem die Beeren in Zuckersirup eingeweicht werden, bis sie kandiert sind. Es wird traditionell nach den Mahlzeiten verzehrt.
Im Batak- Gebiet von Sumatra, Indonesien, wird die innere Rinde verwendet, um der Brühe einer traditionellen Fischsuppe, bekannt als Holat, einen adstringierenden, bitteren Geschmack zu verleihen.

Gesundheit

Die Indische Stachelbeere (früher auch mirabolanus emblicus und »Purgierpflaume« genannt) ist

© 2026 coquina.de

eines der drei Bestandteile von Triphala (Kräutermischung in der ayurvedischen Heilkunde) und Hauptbestandteil von Chyawanprash (indisches Ayurveda-Kräutermus).
In Indien ist es üblich, die »Stachelbeeren« zum Essen in Salzwasser mit Kurkuma einzuweichen, um den sauren Früchten auf diese Weise einen angenehmen Geschmack zu verleihen. Außerdem wird die Amla-Frucht auch zum Glätten der Haare benutzt.
Die Indische Stachelbeere ist sehr gut erforscht und ihr werden in vitro antivirale und antimikrobielle Eigenschaften nachgesagt.

Mythologie

In der buddhistischen Tradition gibt es viele Hinweise auf die Frucht der Emblic Myrobalan. Im Satapañcasatka wird das Wissen Buddhas in einem poetischen Gleichnis beschrieben: »O Herr, die gesamte Entstehung aller Arten von Phänomenen im Laufe der Zeit liegt im Bereich deines Geistes, wie eine eingewickelte Frucht in deiner Handfläche.«
Eine halbe Amla-Frucht war das letzte Geschenk des großen indischen Kaisers Ashoka an die buddhistische Sangha. Dies wird im Ashokavadana in den folgenden Versen veranschaulicht: »Ein großer Spender, der Herr der Menschen, der bedeutende Maurya Ashoka, hat sich vom Herrn von Jambudvipa zum Herrn eines halben Myrobalans entwickelt.« Im Theravada-Buddhismus soll diese Pflanze vom einundzwanzigsten Buddha namens Phussa Buddha als Baum zur Erlangung der Erleuchtung oder Bodhi verwendet worden sein

© 2026 coquina.de