



Serie «Nüsse»

Cashews

In der Alltagssprache werden Dinge nicht immer so benannt, wie es in der wissenschaftlichen Botanik üblich ist. So nehmen wir die Erdbeere beispielsweise nicht als Scheinfrucht wahr, die an ihrer Oberfläche rund 200 Nüsschen trägt. Und wir sagen «Nüsse» zu den Cashews, obwohl sie gar keine sind.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Zu den einheimischen botanischen Nüssen gehören Walnüsse, Haselnüsse, Bucheckern und Esskastanien/Maroni, nicht aber Mandeln und Erdnüsse. Zu den eingeführten «falschen» Nüssen, die sich immer grösserer Beliebtheit erfreuen, zählen auch die Cashewnüsse.

«Apfel» mit Steinfrucht

Die Portugiesen lernten den Cashewbaum im Norden Brasiliens kennen. Der portugiesische Name *caju* leitet sich von «Acaju» – Nierenbaum – ab. So nannten die südamerikanischen Ureinwohner die Pflanze wegen ihrer nierenförmigen Samen. Der bis zu zehn Meter hohe Cashewbaum (*Anacardium occidentale*) gehört zur Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*). Zu dieser Familie gehören genauso Mangos, Pistazien, der Perückenstrauch und Essigbaum. Da sich der Baum als hervorragender Erosionsschutz in Küstengebieten eignet, führten die Portugiesen ihn in Mosambik und Indien ein.

Die Fruchtsiele der Cashewfrüchte leuchten gelb bis rot und ähneln Birnen, Peperoni oder länglichen Äpfeln. Diese Scheinfrüchte schmecken süss-säuerlich und enthalten viel Vitamin C. Sie werden unter anderem zu Kaschu-Saft und Marmelade weiterverarbeitet oder in Essig eingelegt.

Am unteren Ende des «Apfels» befindet sich der riesige Samen (Steinfrucht): die Cashew-«Nuss». Durch das Entfernen der äusserst harten Schale, die wertvolles Öl

enthält, und einer roten, zähen Haut wird der Kern freigelegt. Hauptlieferanten von Cashewkernen sind heute die Elfenbeinküste, Indien und Vietnam.

Proteinreich und gesund

Während in der Volksmedizin sowohl die Rinde als auch die Blätter und das Öl der Kernschale zum Einsatz kommen, werden die Cashewkerne vorwiegend als Nahrungsmittel genutzt. «Cashewnüsse schmecken süsslich, enthalten aber nur 1 Prozent löslichen Zucker», schreibt Lucien F. Trueb. «Die Früchte zeichnen sich durch einen hohen Proteingehalt von 18 Prozent aus, wobei das Verhältnis der Aminosäuren etwa demjenigen von tierischem Protein entspricht.» Besonders hoch ist der Gehalt an Tryptophan. «Zu den gesundheitlichen Vorteilen der Cashewnüsse gehören ebenfalls hohe Gehalte an den Vitaminen A, D und E, dem B-Komplex sowie 3 Prozent Ballaststoffe. Dazu kommen 3 Prozent Mineralstoffe, vorwiegend Kalium, Magnesium, Phosphor und Calcium.»

Ein aus eingeweichten Cashewkernen durch Pürieren hergestelltes Getränk findet als Milchersatz Verwendung. <

Quellen

Lucien F. Trueb: Früchte und Nüsse aus aller Welt | adler-apotheke-metzingen.de | focus.de | pharmawiki.ch | wikipedia.ch

Jürg Lendenmann ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.