

Cashews

Botanik

Der Cashewbaum (*Anacardium occidentale*) gehört zur Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae). Der aus Ostbrasilien stammende bis zu 10m hohe, tief verzweigte Baum trägt immergrüne, lederartige Blätter und endständige Blütenrispen. Der Cashewbaum ist sehr anpassungsfähig. In den Monaten November bis Ende Januar, je nach klimatischen Bedingungen und Standort, bringt der Cashewbaum duftende, rosa Blüten hervor. Nach etwa drei Jahren bringen die Bäume die erste Ernte. Verwertet wird nicht nur die Nuss des Baumes sondern auch der Cashewapfel. Er hat ein gelbrotes Fruchtfleisch, ist aber eigentlich keine echte Frucht, sondern nur eine Scheinfrucht mit einem üppig verdickten Fruchtsiel, an dessen unterem Ende sich die 2-3 cm große nierenförmige Cashewnuss bildet. Die Cashewnuss, die man zu den Steinfrüchten zählt, ist in einer 2 bis 3 mm dicken hölzernen Schale eingeschlossen. In dieser Schale ist das Cashewschalenöl enthalten, das auch industriell genutzt wird.

Geschichte

Der Cashewbaum stammt ursprünglich aus dem Nord-Osten Brasiliens, wo er schon lange vor den Europäern von den Indianern kultiviert wurde. Der Name „Kaschu“ leitet sich über den portugiesischen Namen „Caju“ oder auch „Cajueiro“ aus dem Indianischen „Acaju“, das „Nierenbaum“ bedeutet, ab. Der Stamm der Tupi Indianer im Nordwesten Amazoniens verwendete die Cashewfrucht als Nahrungsmittel und nutzte die medizinischen Eigenschaften des Cashewschalenöls. 1558 wurden die Früchte von dem französischen Naturforscher A. Thevet in Brasilien entdeckt und Seefahrer sorgten für die Verbreitung nach Indien, später nach Afrika und andere Länder. Erst um 1970 wurde die Cashewnuss zu einem wichtigen Exportprodukt.

Anbaugebiete

Die Hauptanbaugebiete für Cashewnüsse sind Indien, Brasilien, Vietnam, Indonesien und weite Teile Afrikas.

Ernte

Die Haupterntezeit reicht von Februar bis Ende April. Abhängig davon, ob das Anbaugebiet südlich oder nördlich vom Äquator liegt, werden die Früchte in unterschiedlichen Zeiträumen aufgesammelt. In Indien und Vietnam beginnt man mit der Ernte ab April/Mai. In Brasilien ab Oktober. Bei vollständiger Reifung fallen die Früchte vom Baum und werden aufgelesen. Der Ertrag eines Cashewbaumes liegt bei 12-15kg Nüssen.

Handelsformen

Besonders beliebt sind geröstet und gesalzene Cashewkerne. Sie werden aber auch roh und als Bestandteil in verschiedenen Snackmischungen angeboten. In der südostasiatischen Küche sind sie eine schmackhafte Zutat für Reis- und Nudelgerichten. Ebenso finden sie Einsatz für Back- und Süßwaren sowie in Müslis. Des Weiteren werden Cashewnüsse auch zu einem hochwertigen Speiseöl verarbeitet.

Nährwertangaben pro 100g

Bestandteil	Einheit	Menge
Kalorien	kcal	570
Gesamtfett	g	42
Gesättigte Fettsäuren	g	9
Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	27
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	8
Linolsäure (18:2)	g	7,66
Linolensäure (18:3)	g	0,16
Cholesterin	g	0
Protein	g	15
Kohlenhydrate	g	33
Vitamine		
Thiamin (B ₁)	mg	0,20
Riboflavin (B ₂)	mg	0,20
Vitamin B ₆	mg	0,26
Niacin	mg	1,40
Folsäure	µg	69*
Pantothensäure	mg	1,22
Vitamin B ₁₂	µg	0
Vitamin C	mg	0
Vitamin E	mg	0,8*
Carotinoide		
β-Carotin	µg	0
α-Carotin	µg	0
β-Kryptoxanthin	µg	0
Lutein+Zeaxanthin	µg	23
Gesamtphytosterole	mg	158
Stigmasterol	mg	Spuren
Campesterol	mg	13
β-Sitosterol	mg	130
Mineralstoffe		
Calcium	mg	45
Eisen	mg	6,00
Magnesium	mg	260
Kalium	mg	565
Phosphat	mg	490
Natrium	mg	16
Spurenelemente		
Selen	µg	11,7
Zink	mg	5,60
Kupfer	mg	2,22
Mangan	mg	0,83
Jod	µg	10
Fluor	mg	0,14
Ballaststoffe	g	3

Quelle: Souci S.W., Fachmann W., Kraut H.; Food Composition and Nutrition Tables. Medpharm Scientific Publishers Stuttgart 2000

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 16, 2003

* Angabe in Tocopherol bzw. Folsäureäquivalente

- keine Angabe

Gesundheit

Der Energiegehalt von 100g Cashewnüssen beträgt 570 kcal. Damit sind Cashewnüsse, im Vergleich zu anderen Nussarten, relativ energiearm, was durch einen Gesamtfettgehalt von nur 42g pro 100g bedingt ist. Dieses Fett besteht zu 65 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist deshalb für den Körper wertvoll. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wirken neutral auf den Cholesterinstoffwechsel oder können sogar die LDL-Cholesterinkonzentration senken [2]. Mit 20% Eiweiß, 42% Fett, und 30% Kohlenhydraten versorgen die feinaromatischen Cashewnüsse den Körper mit wertvollen Nährstoffen. Darüber hinaus sind Cashewnüsse reich an Vitamin B₁ und B₂, die am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt sind und zur Reizleitung im Nervensystem benötigt werden. Ein Mangel an B-Vitaminen macht sich durch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Cashewnüsse enthalten mit 260mg/100g einen hohen Anteil an Magnesium. Magnesium dient zur Aktivierung von Enzymen und ist für die Muskelrelaxation und für die Reizübertragung im Nervensystem unerlässlich. Deshalb sollte man in Stresssituationen besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Darüber hinaus besitzen Cashewnüsse hohe Gehalte an Zink, Eisen und Kupfer. Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) und wird zum Sauerstofftransport im Blut benötigt. Zink und Kupfer sind essentielle Bestandteile zahlreicher Enzyme, die an der Beseitigung von Sauerstoffradikalen beteiligt sind. Des weitern können Kupfer und Zink die Heilung von Entzündungen unterstützen [1].

Literatur:

- [1] Biesalski H.K., Fürst P., Kasper H., Kluthe R., Pöler W., Puchstein Ch., Stähelin H. B.; Ernährungsmedizin Thieme Verlag 1999, 1. Auflage S.170f, 134f, 178,183f,
- [2] Brehme U.; Stellenwert von Nüssen in der Ernährung für die Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen; Ernährungsumschau 49 (2002) Heft 2 S. 44f