Cashew-Nüsse

anacardium occidentale

Nierenbaum, cashew (eng.), anacardier (franz.), anacardio (ital.), kaju (ind.), anacardo (span.), kaşu (türk.)

Kategorie

Sumachgewächse (anacardiaceae), Früchte, Nüsse und Samen

Beschreibung

anacardium occidentale

Cashew-Nüsse

Der Cashewbaum (Anacardium occidentale), auch Kaschubaum, Acajoubaum oder Nierenbaum genannt, ist ein zur Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae) gehöriger Baum. Er wächst in tropischem Klima und trägt Cashewäpfel und Cashewkerne. Portugiesen lernten diesen Baum durch die Kolonisation als erste Europäer im Nordosten Brasiliens kennen. Der Name Cashew leitet sich über den portugiesischen Namen Caju oder auch Cajueiro aus der indianischen Tupi-Sprache Acaju »Nierenbaum« (wahrscheinlich wegen der Form der Kerne) ab.
Der Cashewbaum ist ein schnellwüchsiger, trockenheitsresistenter, immergrüner, andromonozöischer Laubbaum, der Wuchshöhen von 10 bis 12 m oder höher und einen Brusthöhendurchmesser von etwa 30 bis 40 cm erreicht. Seine ausladende Krone ist intensiv beastet und mehr oder weniger symmetrisch, kann aber in windexponierten Lagen unregelmäßige Formen annehmen. Neben 1 bis 2 m tief reichenden Pfahlwurzeln entwickelt der Baum auch ein relativ weitreichendes Seitenwurzelsystem. Diese Fähigkeit in Verbindung mit einer gewissen Toleranz gegenüber Nährstoffarmut und gelegentlicher Trockenheit führt dazu, dass der Baum gut als Wind- und Erosionsschutz geeignet ist. Die Borke entwickelt sich im Alter zu einer braunen, rauen und tiefgefurchten Borke. Der Stamm enthält ein Gummi (Cashew-, Acajou-Gummi).
Die Cashewfrucht, eine einsamige Steinfrucht, ist ein kleines, etwa 2 bis 2,5 x 1,5 cm großes, grünlich- bis bräunliches, nieren- oder boxhandschuhförmiges Gebilde, das an einem fleischig verdickten Fruchtstiel herabhängt. Diese nierenförmige Cashewfrucht wird abgeerntet und daraus der bekannte Cashewkern gewonnen.

Herkunft

Ursprünglich stammen Cashewkerne aus Südamerika. Heute baut man sie vor allem in Indien, Ostafrika, Brasilien und Asien an.

Aroma

Die fast weißen Cashewkerne glänzen mit einem sehr milden, feinen und leicht süßlichen Geschmack. Ihre Konsistenz ist deutlich weicher als bei echten Nüssen und ein bisschen cremig-buttrig.

Verwendung

Ob Gebäck, Reisgericht, Nudelgericht, Salat, Geflügel, Fisch oder Gemüse: Mit ihrem milden Geschmack lassen sich Cashewkerne in der Küche vielseitig einsetzen und passen zu fast allem. Besonders gut harmonieren sie mit Asia-Gerichten aus dem Wok, aber man kann sie auch prima im Ganzen oder gehackt über europäische Gerichte streuen. Natürlich können Sie geröstete und gesalzene Cashewkerne auch einfach so essen.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Schale von Cashewkernen ist nicht nur extrem hart, sondern enthält außerdem ein giftiges Öl, die Kerne selbst sind roh ungenießbar. Das ist der Grund, warum man Cashews nur geschält und getrocknet kaufen kann. Wenn Sie Wert auf nachhaltigen Anbau und höchste Qualität legen, empfiehlt sich der Griff zu Cashewkernen aus Bio-Anbau und fairem Handel.
In der verschlossenen Verpackung sind Cashewkerne bei kühler, trockener Lagerung lange haltbar. Angebrochene Packungen sollten Sie möglichst luftdicht wieder verschließen und zügig aufbrauchen, denn Cashewkerne nehmen schnell das Aroma von anderen, stark riechenden Lebensmitteln an und werden außerdem rasch ranzig.

Gesundheit

Der hohe Magnesiumgehalt in Cashewkernen sorgt für eine gute Funktion von Nervensystem und Muskulatur; er schützt vor Krämpfen und außerdem vor Muskelkater. 100 g Cashewkerne decken fast 90 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs dieses Mineralstoffs.
Cashewkerne enthalten pro 100 g ganze 31 mg Calcium und 375 mg Phosphor, dies ist hilfreich Knochenbau und gesunde Zähne. Pro 100 g enthalten Cashewkerne 450 mg Tryptophan, aus dem im Gehirn der »Glücksstoff« Serotonin entsteht und enthalten fast 3 mg Eisen pro 100 g, das dem Körper bei der Blutbildung hilft und Anämie (Blutarmut) vorbeugt.

Geschichte

Der Cashewbaum ist in Brasilien heimisch. Im 16. Jahrhundert wurde er von den Portugiesen nach Mosambik und Indien eingeführt, um der Erosion an den Küsten entgegenzuwirken. Im 19. Jahrhundert kam der Anbau in Plantagen auf und verbreitete sich in weitere Länder in Afrika, Asien und Lateinamerika. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wurde Indien zum Zentrum der (meist manuellen) Verarbeitung von Cashewkernen, die von dort auch nach Amerika und Europa exportiert wurden. Ab den 1960er Jahren wurden Cashewerzeugnisse aus Ostafrika größtenteils nach Indien exportiert und dort verarbeitet.