Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 12: Heilen mit Honig

Artikel: Nuss-Genuss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552955

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nuss-Genuss

Neben Schneespaziergängen, Skifahren und Rodeln eine der schönsten winterlichen Sportarten: Nüsse knacken! Der Teller mit Äpfeln und Nüssen gehört irgendwie zum Winter dazu. Mit Cashew, Macadamia und Co. ist er ein ganz besonderes Vergnügen.

Die Süssschnabel-Nuss

Pecannüsse waren bereits für die nordamerikanischen Indianer eine nahrhafte Delikatesse. Sie sammelten grosse Mengen als Wintervorrat und verwendeten die Nuss unter anderem in der Reise- und Jagdnahrung «Pemmican» aus Nüssen, Früchten, Fett und zerriebenem Trockenfleisch. Die weissen Siedler übernahmen die Bezeichnung «Pecan» von ihnen. Pecans wachsen in Büscheln von zwei bis 20 Stück am 30 bis 50 Meter hohen Hickorybaum (Carya illinoensis), der aus der gleichen Familie wie der Walnussbaum stammt. Nordamerika ist die Heimat der Pecannuss, und Georgia, Texas und New Mexiko sind auch heute noch die weltgrössten Produzenten, weit vor Mexiko und Australien. Pecannüsse lassen sich ganz leicht mit der Hand knacken und schmecken mild-aromatisch. Sie sind süsslicher als Walnüsse und werden daher, leicht geröstet, oft als Zugabe in Desserts, Müesli oder Eis verwendet. Den ziemlich schweren und sehr süssen Pecannusskuchen gibt es in den USA traditionell nach dem Erntedankfest-Essen. Pecans passen aber auch gut zu pikanten Gerichten, und mit Olivenöl, Tabasco- und Worcestersauce, Paprika, Kreuzkümmel und Salz im Ofen geröstet werden sie zu der Südstaaten-Spezialität «Cajun Spiced Pecans». Pecannüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Vitamin B und Mineralstoffen.

Die Nuss des langen Lebens

Was den Amerikanern die Pecannuss, ist uns Europäern die Wal- oder Baumnuss. Walnussbäume findet man bei uns in vielen Gärten, aber auch verwildert. Früher wurden die Nüsse manchmal für Liebesorakel verwendet: zwei junge Leute, die ans Heiraten dachten, legten zwei Walnüsse ins Herdfeuer. Blieben die Nüsse in der Hitze beieinander, war das ein gutes Omen für die beiden. Flogen sie aber krachend auseinander, stand eine turbulente Ehe ins Haus.

Die Walnuss sorgte vor einigen Jahren auch für wissenschaftliches Aufsehen. In der französischen Landschaft Périgord wachsen viele Walnüsse, und seit Generationen isst man dort die traditionelle «Salade Périgourdine»: einen grünen Salat mit Walnussöl und geraspelten oder halbierten Walnusskernen. Das schmeckt sehr fein, aber nicht nur das: Obwohl die Küche des Périgord als reichhaltigste Frankreichs gilt, der Lebensstil eher gemütlich als sportlich ist und die Leute auch noch viel zu viel rauchen, leiden die Bewohner dieser gesegneten Region nicht einmal halb so oft an Herz- und Gefässerkrankungen wie beispielsweise die US-Amerikaner. Dieses «Périgord-Paradox» wurde in medizinischen Studien auf den regelmässigen Konsum von Walnüssen zurückgeführt. Walnüsse enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und viel Vitamin E. Das schützt das Herz und hat positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel. Zusammen mit einem Glas Rotwein, dessen sekundäre Pflanzenstoffe antioxidativ wirken und die Gefässe schützen, sollen die Walnüsse das lange Leben der beneidenswerten Bewohner jenes Landstrichs garantieren. Wenn man nicht ins Périgord auswandern möchte, kann man es ja mal damit probieren, Baumnüsse in den Salat zu mischen. Viel Vitamin E enthalten aber auch Cashew-, Hasel- und Paranüsse, Erdnüsse und Mandeln.

Die Elefantenlaus

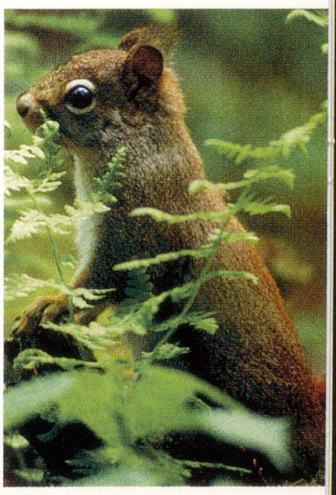
Aus Südamerika kommt die Cashew- oder Kaschunuss, die im Deutschen auch, wenig schmeichelhaft, als «Elefantenlaus» bezeichnet wird. Vielleicht hat sich deswegen bei uns die englische Bezeichnung eingebürgert, denn wer mag schon Läuse essen?

Die immergrünen, bis 15 Meter hohen Cashewbäume (Anacardium occidentale) tragen zuerst duftende, rosa Blüten, dann den Cashewapfel. Aus diesen gelben oder roten, bis zehn Zentimeter grossen, eher birnenförmigen Scheinfrüchten schaut unten eine einzelne Nuss hervor – wie der Klöppel aus einer Glocke. Die saftigen, süss-sauren «Äpfel» werden in den Anbauländern (inzwischen auch Afrika und Asien) frisch gegessen oder zu Marmelade verarbeitet; transport- oder lagerfähig sind sie nicht. Die Schale der Cashewnuss ist sehr hart und widersteht sämtlichen Insekten und Nagern. Sie enthält übrigens einen giftigen Stoff, der in der Lack- und Bremsbelagindustrie verwendet wird. Bei der Ernte wird diese harte Nuss von erfahrenen Frauen in Handarbeit aufgeschlagen – deswegen sind auch ganze Cashewkerne relativ teuer, Cashew-Bruch wird etwas günstiger verkauft.

Da Cashewnüsse roh ungeniessbar sind, werden sie anschliessend geröstet. Der feine, süssliche und buttrige Geschmack verleitet zum Knabbern, auch in Obst- und anderen Salaten schmecken die zarten Kerne sehr gut. Auch sie enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und haben von allen Nüssen den höchsten Gehalt an Magnesium.

Wahrhaft harte Nüsse

Der Mensch schafft es mit einem Nussknacker, die harte, holzige Schale der Paranuss zu öffnen. Ausser ihm gibt es nur noch einen Spezialisten, der das fertig bringt: das Aguti, ein etwa kaninchengrosses südamerikanisches Nage-



Pecannüsse haben eine dünne, leicht zu knackende Schale ...

tier. Selbst die grossen Aras mit ihren kräftigen Papageienschnäbeln können eine Paranuss nur knacken, solange sie noch unreif und die Schale ledrig ist. (Die Schale der Macadamia-Nuss gilt übrigens als die härteste überhaupt: bei ihr versagt jeder Nussknacker, und auch der Mensch muss sich Maschinenkraft zu Hilfe nehmen).

Der Paranussbaum (Bertholletia excelsa) wächst ausschliesslich im südamerikanischen Urwald. Er kann nicht kultiviert werden, da seine grossen, gelben Blüten nur von den kräftigen heimischen Prachtbienen bestäubt werden können, und die Samen eben nur von den Agutis verbreitet werden. Der prächtige Baum gehört zu den Urwaldriesen, die bis über 50 Meter hoch und bis zu 16 Meter dick werden. Wie Stricke hängen seine Wurzeln auf den Boden herab. Die rundliche, hartschalige Frucht, auch «Coco» genannt, hat etwa 30 Zentimeter Durchmesser und wiegt zwei bis drei Kilogramm. Während der Regenzeit, meist im Januar und Februar, fallen diese Kanonenkugeln dann aus grosser Höhe zu Boden und werden (vorsichtig!) eingesammelt. In jeder Coco befinden sich etwa 10 bis 25 keilförmige Samen mit ebenfalls harter Schale: Paranüsse, reich an Eiweiss, Fett und Mineralstoffen. Sechs Nüsse haben den gleichen Energiegehalt wie ein Steak von 200 Gramm!

Die Feinschmecker-Nuss

Die etwa 15 Meter hohen Macadamia-Bäume (Macadamia ternifolia und M. tetraphylla) gehören zur Familie der Silberbaumgewächse und brauchen feuchtes, subtropisches Klima. Die Früchte, die

... und Macadamianüsse die härteste Nuss-Schale der Welt.

auch australische Haselnüsse genannt werden, wachsen in langen, traubenähnlichen Rispen. Die etwa walnussgrossen Kugeln haben eine extrem harte braune Schale und sind auch ähnlich wie Walnüsse von einer dicken, grünen Schutzschicht überzogen. Erst nach rund sieben Jahren tragen die Bäume erstmals soviel Früchte, dass sich eine Ernte lohnt.

Macadamianüsse reifen ab Juli bis November und fallen von ganz allein von den Bäumen. Der Rest der Verarbeitung – das Aufsammeln, Sortieren, Trocknen und Rösten – ist allerdings wesentlich mühsamer und wird meist in Handarbeit erledigt. Das und die wachsende Nachfrage, die grösser als das Angebot ist, machen Macadamianüsse ziemlich teuer. Das finanzielle Opfer wird allerdings beim Biss in die knusprige Nuss durch einen delikaten, cremigen, butterigen Geschmack belohnt. Süsse oder pikante Leckereien wie Macadamiaplätzchen oder Macadamianüsse auf Butterbrot mit Lachs oder Schinken sind zwar fetthaltig, aber trotzdem gesund: 80 Prozent der Fette bestehen aus ungesättigten Fettsäuren, dazu enthalten sie Calcium, Eisen, Phosphor und Vitamin B. Auch bei der Macadamia zeigten klinische Studien, dass der regelmässige, tägliche Verzehr einiger Nüsse den Blutcholesterinspiegel senkt und dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Eichhörnchen-Vorrat

Bei so vielen Vorzügen möchte man natürlich nicht nur im Winter Nüsse knabbern. Ab September gibt es Pecannüsse aus Nordamerika, im Sommer kommen frische Pecannüsse aus australischen Plantagen. Sie sind in der Schale, kühl und trocken gelagert, gut ein Jahr lang haltbar und können auch ohne Qualitätsverlust tiefgefroren werden.

Walnüsse schmecken frisch am besten. Menschen mit besonders feiner Zunge ziehen von den frischen Nüssen in mühsamer Kleinarbeit das dünne braune Häutchen ab, das ein klein wenig bitter schmeckt. Kühl und trocken gelagert halten sich Baumnüsse einige Wochen lang. Lose Walnusskerne werden schnell ranzig. Da Walnüsse jedoch weltweit angebaut werden, sind sie das ganze Jahr erhältlich. Die frische Ernte aus Frankreich und Kalifornien gibt es ab Ende September/Anfang Oktober.

Die Cashewenuss lugt wie ein Glockenklöppel aus dem umhüllenden «Apfel».

Die nierenförmigen Cashewnüsse werden von Februar bis Ende April geerntet und sind gut haltbar.

Wegen der harten Schale kommen Paranüsse oft geschält in den Handel. Diese «nackten» Früchte werden jedoch leicht ranzig und sind sehr schimmelanfällig. Da Nüsse stark leberschädigende und krebserregende Schimmelpilzgifte (Aflatoxine) enthalten können, sollte man hier aufpassen. In der Schale kann man Paranüsse bei kühler und trockener Lagerung ein Jahr lang aufbewahren.

Macadamianüsse werden nicht frisch gehandelt, sie werden gleich in Vakuumdosen oder Schrumpfbeutel verpackt und sind so bis zu zwei Jahre haltbar.

• CR