



Cashewkerne

Manchmal um die halbe Welt

Cashewkerne sind bei uns nicht nur als gesunde Knabberlei beliebt, sondern werden auch als Zutat in der pflanzenbasierten Küche immer wichtiger. Cashewbäume wachsen in Regionen, wo kaum etwas anderes gedeiht, und kommen mit extremen klimatischen Verhältnissen zurecht. Doch was wie eine Win-Win-Situation klingt, nimmt mitunter absurde Züge an: Nicht selten werden die Cashews nach der Ernte in weit entfernte Länder verschifft, um dort geknackt zu werden. **Nadia Al Kureischi** hat die Fakten zusammengetragen.



Acaju, Gelbkopf, so nannte die einheimische Bevölkerung Brasiliens den Tropenbaum, den Portugiesen im 16. Jahrhundert von Südamerika aus auf die Reise nach Asien und Afrika schickten. Und tatsächlich erinnern die fleischig verdickten, birnen- oder paprikaförmigen Scheinfrüchte des Baums, die sogenannten Cashewäpfel, mit ihrem gelben Erscheinungsbild an kleine Schädel. Leicht verderblich sind sie und dabei reich an Vitamin C. Wein, Saft, Schnaps und Marmelade sind noch heute Produkte, die man in den Anbauländern aus ihnen gewinnt.

Am interessantesten ist jedoch der nierenförmige Samen, den die Äpfel ansehnlich nach außen mit sich führen. Denn dieser hat es in sich, birgt er doch ein heute begehrtes Gut – den Cashewkern, allerdings pro Apfel nur einen. Er wird oft als Nuss bezeichnet, das ist botanisch

allerdings falsch. Mit bloßer Hand ist die Schale nicht zu knacken, zudem ist das Öl, das den Kern im Inneren der Schale umgibt, gesundheitsschädlich: Auch in winzigen Mengen reizt es die Haut, seine Dämpfe können bei Erhitzung die Organe schädigen.

Dass der Cashewbaum von Brasilien aus seinen Weg in die weitere tropische Welt fand und dort auch heimisch wurde, hat vor allem mit seiner Anspruchslosigkeit und anderen wertvollen Eigenschaften zu tun. Die bis zu 15 Meter hohe Pflanze hält Dürreperioden aus, und ihr starkes bis zu zwei Meter tief wachsendes Wurzelwerk verzweigt sich in der Breite – ein unschätzbare Vorteil bei Wind und Erosionsgefahr in Küstenregionen sowie in Gebieten mit Starkregenperioden wie eben in Teilen Indiens und Afrikas, wohin der Baum im 16. Jahrhundert gebracht und angebaut

wurde. Erst später entdeckte man, dass der Kern mit seinem milden, leicht süßlichen Geschmack eine erstaunlich sättigende Delikatesse ist.

Heute gilt Deutschland in Europa als Importland Nummer eins für Cashews. Nach Erdnüssen, Mandeln und Haselnüssen stehen die Kerne im Beliebtheitsranking zusammen mit Walnüssen hierzulande inzwischen auf Platz vier der Nüsse, unter denen die Cashewkerne oft gelistet werden. Aus den Kernen wird aber auch ein Milchersatz hergestellt, außerdem sind Cashews eine beliebte Zutat bei der Herstellung von veganem Weichkäse.

Cashewkerne sind reich an ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Sie enthalten Vitamin E, viele B-Vitamine, Antioxidantien und Folsäure und liefern mit Eisen, Kalium, Natrium, Kalzium,

Fotos gebana, fairfood



Wichtige Arbeitsplätze und Verdienstmöglichkeiten:
In Westafrika sind vor allem Frauen in der Cashew-Ernte beschäftigt.

Magnesium und Phosphor wichtige Mineralstoffe für Zähne, Muskeln, Haut, Nerven, Herz und Knochen. Die B-Vitamine machen die Nüsse zur gesunden Nervennahrung, denn sie schütteln die Müdigkeit aus den Gelenken und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem, und das freut alle, die hin und wieder eine Portion Glück naschen wollen, enthalten Cashews ordentlich viel Tryptophan. Diese essenzielle Aminosäure braucht der Körper für die Synthese zum Botenstoff Serotonin, der bekanntlich die Stimmung hebt.

Mit 570 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Cashews zwar energiereich, haben aber verglichen mit anderen Nüssen einen geringeren Fettgehalt. Und noch etwas anderes zeichnet die Cashewkerne aus: Sie sind ein enorm guter Proteinlieferant. Nur Erdnüsse, Mandeln und Pistazien haben einen höheren Wert. Außerdem gelten Nüsse und Kerne trotz ihres relativ hohen Energiegehalts nicht per se als Dickmacher, sondern in Maßen genossen als gesunde Knabberei – man ist schnell satt wegen der vielen Ballaststoffe und des Proteingehalts. Zudem können sich die darin enthaltenen wertvollen ungesättigten Fettsäuren positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Blutfettwerte auswirken, einen hohen

Cholesterinspiegel wieder in die richtige Bahn bringen, das Bauchfett reduzieren und vor Typ-2-Diabetes schützen, wie Studien zeigen.

Gerade wegen ihres hohen Proteingehalts werden Cashews immer beliebter bei Menschen, die sich ganz oder vorwiegend pflanzenbasiert ernähren. Die weichen Kerne sind reich an Lecithin und eignen sich gut als natürlicher Emulgator für cremige Saucen oder Dressings. Grundlage ist ein Cashewmus, das sich leicht selbst herstellen lässt. Dafür einfach die Kerne in einer Pfanne rösten und mit einem Pürierstab zu feinem Brei verarbeiten. Auch ein frischkäseähnlicher Brotaufstrich aus lange eingeweichten und dann pürierten Cashewkernen, Kräutern und Gewürzen ist einfach selbst zu machen. Im Internet finden sich sogar Rezepte für Mayonnaise aus Cashews oder einer käseähnlichen Nudelsauce aus den Kernen. Bleibt die Frage, wie umweltfreundlich und nachhaltig die Cashewproduktion tatsächlich ist. Denn immerhin hat jeder Cashewkern einen langen Weg hinter sich, bis er bei uns in der Küche landet.

Der größte Cashewproduzent der Welt ist die Elfenbeinküste, es folgt Indien. Weitere nennenswerte Mengen kommen aus

Vietnam, den Philippinen, Tansania, Indonesien, Benin, Burkina Faso, Mosambik und Guinea-Bissau. Von den 46 Ländern, in denen Cashews angebaut werden, zählen mehr als ein Drittel zu den am wenigsten entwickelten Ländern der Welt. Der Prozess von der Ernte über das Rösten, Knacken, Schälen bis hin zum Verpacken ist aufwändig. Viele Schritte leisten Frauen in mühsamer Handarbeit, in der konventionellen Produktion teils unter gesundheitsgefährdenden Arbeitsbedingungen. Das Schalenöl ist bei der Verarbeitung das größte Risiko: Beim Rösten der Rohnüsse entstehen die giftigen Dämpfe, bei dem anschließenden mechanischen Knacken per Hand verätzt das Öl die Haut. Handschuhe lehnen die Arbeiterinnen oft ab, da sie ihren eh geringen Lohn nach Menge erhalten und Handschuhe die Arbeit verlangsamen.

Von Afrika nach Asien und dann weiter nach Europa

Westafrika fährt insgesamt 50 Prozent der globalen Ernte ein. Doch nur etwa 15 Prozent der westafrikanischen Cashews bleiben für die Verarbeitung in der Region, der überwiegende Teil wird nach Vietnam und Indien verschifft, dort geknackt und



Handschuhe schützen die Haut vor dem ätzenden Öl, das den Kern in der Schale umhüllt.



weiterverkauft – weil dort in den 1990er-Jahren eine weitgehend automatisierte Verarbeitung der Kerne aufgebaut wurde, die alles so preiswert erledigt, dass sich selbst die langen Transportwege rechnen. NGOs und Umweltorganisationen prangern daher neben den Arbeitsbedingungen auch die geringe Wertschöpfung sowie eine schlechte Ökobilanz an. Das nachhaltige Unternehmen gebana macht folgende Rechnung auf: 11 000 Seemeilen sind es von Westafrika bis nach Vietnam. Von dort geht es für die fertigen Kerne weitere 20 000 Seemeilen nach Europa. Dabei sind die westafrikanischen Länder nur 4 000 Seemeilen von uns entfernt. Elvira Zingg von gebana verdeutlicht das Problem: »Das ist einerseits ein ökologischer Wahnsinn, denn die Cashews werden samt Schale exportiert und haben deshalb das fünffache Gewicht des geschälten Kerns. Andererseits führt der Umweg über Asien dazu, dass Wertschöpfung und mögliche Arbeitsplätze in Westafrika verloren gehen.« Davon sind auch viele Produkte mit Bio- und Fair-Trade-Siegeln nicht ausgenommen.

Das sind ernüchternden Fakten. Doch neben Förderprogrammen aus Wirtschaft

und Politik gibt es auch immer mehr nachhaltige Unternehmen wie beispielsweise Rapunzel, gebana, fairfood und andere, die dafür sorgen, dass möglichst viele Arbeitsschritte im Erzeugerland bleiben. In direkten fairen Handelsbeziehungen vertreiben diese Unternehmen Cashewkerne aus Bio-Produktion, die aus Westafrika und Indien kommen und dort auch jeweils verarbeitet werden. »Wenn wir Produkte aus dem Globalen Süden beziehen, wollen wir auch die soziale Verantwortung übernehmen«, beschreibt Eva Kiene von Rapunzel das Engagement des Unternehmens bei den Bio-Cashews aus Indien.

Unternehmen, die nachhaltige Bio-Cashewkerne anbieten, legen Wert auf ähnliche Prinzipien: Die Bauern und Bäuerinnen erhalten Preise über dem Weltmarktniveau, Abnahmegarantien und Prämienzahlungen sowie Unterstützung für nötige Zertifizierungen. So wird Planungssicherheit und ein stabiles Einkommen gewährleistet. Auch Schulungen zu Bioanbau und -diversität gehören dazu, damit die Anbauenden und ihre Familien nicht von einem einzigen Produkt leben müssen. Die Mitarbeitenden in der Verarbeitung sind fest angestellt. Ihre

Löhne liegen über dem nationalen Niveau. Soziale und medizinische Leistungen, Fairnessprämien oder andere Formen der Gewinnbeteiligung kommen hinzu. Um die Gesundheitsrisiken möglichst gering zu halten, werden die Rohnüsse mit Wasserdampf behandelt und nicht geröstet. Zum Schutz der Hände steht unter anderem neutralisierendes Öl bereit oder das Knacken erfolgt automatisiert. Handarbeit ist weiterhin wichtig, um Arbeitsplätze in einer Branche zu sichern, in der viele Frauen mit geringer Bildung arbeiten. »Durch ihre Arbeit in der Produktion sind sie in der Lage, ihren Kindern beispielsweise das Schulgeld zu bezahlen«, betont Amos Bucher, Gründer und Geschäftsführer von fairfood. Das Unternehmen bezieht seine Cashews aus Nigeria.

Leider bleibt beim Einkauf im Super- oder Drogeriemarkt in den meisten Fällen im Dunkeln, woher die Cashews stammen und ob die Wertschöpfung im Anbaugebiet bleibt. Eine Pflicht zu solchen Angaben besteht in Deutschland nicht. Umgekehrt wird eher ein Schuh daraus: Unternehmen, die sich ihrer Verantwortung stellen, geben das auf den Produkten an und/ oder informieren auf ihrer Webseite darüber. ●