

Cashew

Fairer Nuss-Genuss aus den Tropen

Nährwerte pro 100 g Cashewkerne

Angaben für 100 g	
Brennwert	2453 kJ
Kalorien	590 kcal
Eiweiß	20,6 g
Kohlenhydrate	30,5 g
davon Zucker 15,3 g	
Fett	42,2 g
gesättigte Fettsäuren 8,8 g	

Vitamine (pro 100 g)

Vitamin B1	0,6 mg (55%*)
Vitamin B2	0,3 mg (21%*)

Mineralstoffe (pro 100 g)

Magnesium	267 mg (71%*)
Eisen	2,8 mg (20%*)
Zink	2,1 mg (21%*)

*der empfohlenen Tagesdosis

Botanik und Geschichte

Der Cashewbaum (lat. *Anacardium occidentale*) gehört zur gleichen Familie wie der Mango- oder Pistazienbaum. Er stammt ursprünglich aus Brasilien, wo er 1558 von dem französischen Naturwissenschaftler A. Thevet erstmals beschrieben wurde. Von Brasilien wurde der Baum in zahlreiche tropische Länder exportiert. In Südindien erwies sich der Anbau der Nüsse als besonders einträglich. Mehr als ein Drittel der weltweiten Produktion stammt aus dieser Gegend, wo die Cashewfrucht als "fremde Mango" bezeichnet wird. Weitere wichtige Anbauländer sind Mosambik, Brasilien, Kenia, Vietnam, Indonesien und China.

Jahrhundertlang interessierten sich die indischen Bauern nur marginal für die Cashewnüsse. Sie erhofften sich vielmehr von dem dichten, bis 8 m weit und 1,5 m tief reichenden Wurzelwerk des Cashewbaumes eine Stabilisierung des Bodens. Das südindische Klima ist durch extrem starke Regenfälle gekennzeichnet, die während der beiden Monsunperioden riesige Mengen Boden wegschwemmen. In diesen Zeiten fallen 3.000 bis 4.000 mm Regen, der Rest des Jahres ist niederschlagsfrei.

Anbau in Mischkultur

In den indischen Bundesstaaten Mararashtra und Goa werden die kontrolliert biologischen Cashews für Rapunzel in bester Qualität angebaut. Fast 1.000 Kleinbauern bewirtschaften dort ihre Plantagen in Mischkultur mit Reis, Bananen oder Jackfrucht.

Der Cashewbaum ist ein Baum der Tropen, der Temperaturen zwischen 5° und 45° Celsius toleriert. Er gedeiht auf nährstoffarmen Böden. Nach drei Jahren trägt der Cashewbaum zum ersten Mal Früchte, die als eine der merkwürdigsten überhaupt bezeichnet werden können. Am Ende der quittenförmigen Früchte hängt jeweils nur eine einzige Cashewnuss. Diese Cashewnüsse sind 14 Tage vor den Cashewäpfeln reif und fallen dann



Cashewbäume werden bis zu 12 m hoch

zu Boden. Der zurückbleibende Cashewapfel ist essbar, schmeckt aber wegen des Gehaltes an Phenolen pelzig.

Ernte und Verarbeitung

Die Haupterntezeit reicht von Februar bis Ende April. Pro Baum werden durchschnittlich 12 bis 15 kg Nüsse geerntet. Die Bauern sammeln die reifen Nüsse vom Boden auf und legen sie zunächst einige Tage an die Sonne zum Trocknen. Dann werden die Nüsse zur weiteren Verarbeitung zu unserem HAND IN HAND-Partner Achal gebracht.

Der Kern der Cashewnuss ist in einer nierenförmigen, 2 bis 3 mm dicken Schale aus hartem Holz eingeschlossen. Damit die Schale leichter vom empfindlichen Kern entfernt werden kann, werden die Cashews mit Dampf erhitzt.

Der eigentliche Kern ist von einer zähen roten Haut bedeckt, die ebenfalls entfernt werden muss. Dazu trocknet man sie in einem Ofen. Nachdem die Cashews enthäutet sind, werden sie sorgfältig sortiert und für den Transport verpackt.



Die Cashewkerne hängen an einer quittenförmigen Frucht



Beispielhaft für fairen Nuss-Genuss

Die Cashewnüsse werden bei unserem HAND IN HAND-Partner Achal verarbeitet. Rapunzel zahlt für die Cashews mehr als den jeweils aktuellen lokalen Marktpreis zuzüglich Bio- und HAND IN HAND-Prämie. Dadurch kann die Verarbeitungsfirma Achal seinen Arbeitern und Arbeiterinnen besondere Sozialleistungen zukommen lassen (siehe Kasten HAND IN HAND).

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Cashews versorgen unseren Organismus mit reichlich Eiweiß, Calcium, Eisen, Zink und Kalium. Dazu kommen wertvolles Vitamin B, viel Magnesium und die sehr gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Verwendung in der Küche

Cashewkerne sind nicht nur zum Snacken köstlich. Gerade in der vegetarischen und asiatischen Küche kommen diese Kerne häufig zum Einsatz und runden die Gerichte mit ihrem mild-süßlichen Aroma ab. Zum Backen für feine Plätzchen oder bei der Herstellung von Pestos können statt Pinienkerne einfach Cashews verwendet werden. Auch kurz in der Pfanne geröstet und über Salat, Reis oder Gemüsegerichte gestreut schmecken sie besonders lecker.



Der Berater besucht regelmäßig die Bauern vor Ort



In der Verarbeitung werden die Nüsse zunächst geknackt



Nach dem Trocknen im Ofen wird die rote Haut von den Cashews entfernt



Vor dem Verpacken werden die Cashews sorgfältig nach Qualität sortiert

Cashewnüsse aus Indien Ein beispielhaftes HAND IN HAND-Projekt

Fast 1.000 Kleinbauern bewirtschaften ihre Plantagen in Mischkultur mit Reis oder Jackfrucht. Verarbeitet werden die Cashewnüsse bei unserem HAND IN HAND-Partner Achal, einem echten Vorzeigebetrieb mit hohem sozialen Engagement.

Rapunzel zahlt für die Cashews mehr als den jeweils aktuellen lokalen Marktpreis zuzüglich einer Bio- sowie HAND IN HAND-Prämie. Diese faire Preisgestaltung ermöglicht Achal besondere soziale Leistungen für seine Arbeiter.

So sind die Arbeiter nicht saisonal, sondern ganzjährig fest angestellt. Sie erhalten bezahlten Urlaub und Urlaubsgeld sowie jedes Jahr Kleidung und Schuhe.

Auch ein Betriebskindergarten steht zur Verfügung, der die Kinder der Arbeiterinnen liebevoll betreut. Viele Spielmöglichkeiten und Betten stehen den Kleinen hier zur Verfügung.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen erhalten außerdem für jedes Kind eine Zuschuss für Schulmaterial.

Mehr Infos finden Sie auf der Rapunzel Homepage unter HAND IN HAND.



HAND IN HAND
Aktuell





NEU: Bircher Müsli 6 x 750 g
Power-Frühstück nach Dr. Bircher

Nach der Rezeptur des Schweizer Arztes Dr. Maximilian Bircher. Zarte Haferflocken aus einheimischen Anbaugeländen, fruchtige Apfelstücke und aromatisch geröstete Haselnüsse machen das Frühstück zum Power-Frühstück!
Wir haben die Rezeptur Dr. Birchers verfeinert: mit echter Bourbon Vanille und wertvollem Amaranthmehl, das dem Müsli seine fein-sämige Konsistenz verleiht. Für einen leckeren und leicht bekömmlichen Start in den Tag!

- Haferflocken aus einheimischen Anbaugeländen
- mit Amaranth, dem Kraftkorn der Inkas
- mit fruchtigen Apfelstücken
- traditionell sämige Konsistenz
- abgerundet mit echter Bourbon Vanille

Art.-Nr. 800660 • UVP 4,99 €



NEU: Basmati Reis 4 x 2 kg
Traditionelle Basmati Sorte vom Fuße des Himalaya

Die indische Reis-Spezialität wächst am Fuße des Himalayas. Die Reisfelder der Bio-Kooperative werden im typischen Terrassen-Anbau bewirtschaftet und mit Flusswasser des heiligen Ganges bewässert. Es wird die ursprüngliche, traditionelle Basmati-Sorte Taraori angebaut. Der intensiv aromatische Geschmack und die schlanken Körner werden vor allem in der indischen und asiatischen Küche geschätzt.

- 2 kg Vorratspackung mit Preisvorteil
- indischer Duftreis der besten Qualitätsstufe
- hochwertige, traditionelle Reissorte Taraori
- schicke Verpackung im typisch indischen Baumwollsäckchen

Art.-Nr. 406200 • UVP 11,49 €



Ersatzartikel: Tomaten in Öl 6 x 240 g
Feine Spezialität aus dem Rapunzel Türkei-Projekt

Der bewährte Klassiker - jetzt wieder aus dem Rapunzel Türkei-Projekt!
Im Dorfprojekt Teglioglu werden die Tomaten nach der Ernte von Hand halbiert, mit der aufgeschnittenen Seite nach oben in die Sonne gelegt und mit Salz bestreut. Auf diese Weise trocknen sie ca. sechs Tage lang auf dem Feld. Das delikate Antipasti wird in feines, extra natives Olivenöl mit aromatischem Rosmarin eingelegt.

- sonnengetrocknete Spezialität
- extra-saftig und aromatisch
- mit feinem, extra nativem Olivenöl und aromatischem Rosmarin
- aus dem Rapunzel Organic Farming Project in der Türkei

Art.-Nr. 1204140 • UVP 4,99 €



Basmati-Reis
aus der Himalaya-Region
Eine Reise zu unserem Lieferanten

von Barbara Altmann, Rohstoffsicherung



Ein Bauer präsentiert stolz seine Reisernte



Die fruchtbaren Alluvial-Böden bilden die ideale Voraussetzung für den aromatischen Basmati Reis



Barbara Altmann mit unseren indischen Reisbauern vor Ort

Indien ist ein Land der starken Gegensätze. Der Stadt Neu-Delhi entflohen, kommen wir nach stundenlanger Fahrt in Richtung Nord-Osten endlich an. Unser Ziel liegt ca. 90 Autominuten von Haridwar entfernt, einer der sieben heiligen Städte der Hindus. Wir sind mitten im fruchtbaren Flussbecken des Ganges - nur alle paar Kilometer ein Dorf. Hier leben die Bauern, die für Rapunzel Bio-Basmati-Reis produzieren. Der Ganges, größter und heiliger Fluss Indiens, entspringt im nahe gelegenen Gebirge des Himalaya. Kurz hinter Haridwar tritt er in die Ebene ein. Dort hat er über Jahrtausende hinweg Böden und Landschaften geformt und geprägt. Immer wieder änderte er sein Flussbett und seinen Verlauf. Zur Zeit des Monsuns tritt er weit über die Ufer. Dort wo der Fluss einmal war, entstehen die fruchtbarsten Böden, sogenannte Alluvial-Böden: ideale Ackererde für den Reis- und Weizenanbau. Das Grundwasser steht hoch: Gräbt man ein wenig, quillt es aus dem Boden. Zur Zeit des Monsuns sind die Reisfelder somit schnell und auf natürliche Weise geflutet.

Die Ernte ist geschafft, die Läger sind voll

Ich besuchte unsere Bio-Reisbauern gerade zur auslaufenden Ernte, Mitte November. Dann, wenn die Felder zum Teil abgeerntet sind, fast trockenliegen. Die Temperaturen fallen, es herrscht frische klare Luft: Das passende Klima für die ideale Ausprägung des typischen Basmati-Aroma. Die Bauern sind froh und stolz - wieder ist eine Ernte geschafft! Die Läger sind voll, die ersten LKWs gingen weg zur Reismühle. Spätestens, wenn man zur Ernte mit dabei ist, stehen einem die Unterschiede zu unserer mittel-europäischen Landwirtschaft klar vor Augen: Der

Reis wird noch in reiner Handarbeit geschnitten und auch gedroschen. Die Basmati-Reispflanze ist im Verhältnis zu anderen Reissorten sehr hoch wachsend, eine maschinelle Ernte wäre ohnehin schwierig. Die Landwirtschaft beschäftigt die gesamte Familie - und diese muss auch das ganze Jahr über von den Erträgen leben können. Mit dem Bio-Basmati-Anbau kam Stabilität in die Gegend: feste Anbau-Verträge mit der Reismühle geben Sicherheit und ermöglichen Zukunftsplanung

Der besondere Duft des Basmati

Basmati-Reis hat drei bestimmende Merkmale: die langen schmalen Körner, er zerfällt nach dem Kochen locker und körnig und er hat ein ganz besonderes Aroma. Dieser typische Duft ist allgegenwärtig, auch schon in der gesamten Reispflanze während des Wachstums. Das Basmati-Aroma wird besonders fein, wenn der Reis während des Abreifens kühleren Temperaturen ausgesetzt ist.

Im Vergleich zu manch anderen Reissorten verraten Geschmack und Duft sehr viel darüber, wo der Basmati-Reis wächst. Die besondere Qualität formt sich in einem Zusammenspiel aus Saatgut und Erbmasse, Bodenqualität sowie Umwelteinflüssen.

Von den offiziell 16 zugelassenen Basmati-Sorten ist Taraori eine der traditionellen Reissorten. Das Reiskorn dieser Sorte ist besonders lang und fein. Rapunzel kauft ausschließlich diese traditionelle Basmati-Sorte.

Unser Lieferant verarbeitet den Bio-Basmati-Reis in einer eigenen Linie, das gibt Sicherheit. Zudem hat er eine eigene Reinigungs-Anlage für das Reis-Saatgut. So können wir sicher sein, dass die Bauern auch immer das richtige Bio-Saatgut verwenden.

