

Gut zu wissen

Cashews

Cashews sind die Kerne der Cashewbaumfrucht. Diese Frucht nennt man Apfel. Der Cashewkern hängt unten außerhalb des Apfels. Cashew ist **keine Nuss**, sondern eine Steinfrucht.

Der Cashewbaum stammt aus dem Nordosten Brasiliens und wurde im 16. Jahrhundert von Portugiesen nach Indien und Mosambik gebracht. Seinen Namen erhielt der Cashewbaum vermutlich wegen der Form seiner Kerne. In der Sprache der brasilianischen Tupi-Völker heißt er Acaju (Nierenbaum). Daraus wurde im Portugiesischen Caju und im Englischen Cashew. Cashews enthalten Tryptophan, aus dem der menschliche Körper das Glückshormon Serotonin herstellt.

Die Hauptanbauländer von Cashews sind die Elfenbeinküste, Indien, Tansania und Vietnam. Obwohl knapp 60 % aller Cashews in Afrika produziert werden, erfolgt das arbeitsintensive Sortieren, Schälen und Knacken hauptsächlich in Indien und Vietnam. Die meisten Cashews werden in Indien gegessen, gefolgt von den USA und der EU, wo sie in Deutschland, Großbritannien und den Niederlanden am beliebtesten sind.

Außer den Kernen werden auch andere Teile der Cashewfrucht genutzt. Die **Schale** enthält ein Öl, das als Grundstoff in der chemischen Industrie verwendet wird. Die **Cashewäpfel** enthalten sehr viel Vitamin C. Aus ihnen werden Säfte, Sirupe, Marmeladen und Alkohol hergestellt. Das **Silberhäutchen**, das den Kern umgibt, ist in Hautcremes enthalten.

Cashewbäume sind Klimatrotzer. Sie wurzeln sehr tief und breit im Boden. So gelangen sie auch in Dürrezeiten an Wasser. In Westafrika werden sie u.a. gepflanzt um den Boden zu erhalten.

Im Weltladen gibt es ungeröstete und ungesalzene Cashewkerne und Cashewbruch sowie Sweet Chili Cashews und Fruity Mix, der außer Cashewkernen getrocknete Mangostreifen und Ananasstücke enthält.

Besonders ist, dass die Cashews in Honduras von der **La Sureñita** produziert werden. La Sureñita vertreibt als Dachverband Cashewprodukte von drei **Frauenkooperativen** aus der Provinz Choluteca im Südosten von Honduras. Diese Provinz gehört zu den ärmsten Regionen des mittelamerikanischen Landes. Das trockene Klima erlaubt nur geringen Ackerbau. Die wenigen Einkommensmöglichkeiten stehen fast nur Männern offen. Frauen sind in jeder Hinsicht benachteiligt und müssen ihre Kinder oft ohne Vater großziehen. Einige von ihnen begannen 1985 mit Unterstützung der Friedrich-Ebert-Stiftung mit der Verarbeitung der früher ungenutzten Cashewäpfel. Heute bietet La Sureñita eine Vielzahl an Produkten an.