Dieser Tage wurde weltweit über eine Studie zur fleischlosen Ernährung berichtet, die den besonderen Wert von Kernen und Nüssen herausstreicht. Veganer, die ihr Essen selbst kochen und noch nicht bei industriellen Fleischersatzprodukten angekommen sind, wissen das. Und kennen Hunderte Rezepte, nicht nur lecker mit den harten Dingern zu kochen, sondern aus ihnen vor allem Ersatz für Milchprodukte zu schaffen. Dabei spielt auch der Cashew-Kern eine Rolle, der vielleicht auch eine Nuss ist. Der zugehörige Baum stammt aus Lateinamerika, wird aber heutzutage vor allem in Südostasien massenhaft kultiviert. Die meisten Deutschen kennen Cashew-Kerne als Snack zum Knabbern oder bestenfalls als Bestandteil von asiatischen Gerichten. Die nierenförmigen Nüsse können aber mehr.

Vor allem als erheblich preiswertere Alternative zu Pinienkerne können Cashew-Kerne eingesetzt werden. Man darf sich nur nicht enttäuschen lassen, denn an das Aroma der (europäischen) Pinienkerne kommen sie nicht heran. Allerdings können sie, was den Geschmack angeht, gut mit den billigen Pinienkernen aus Asien mithalten. Besonders in Pesti, die mit Kräutern (Basilikum, Minze oder Petersilie) hergestellt werden, machen Cashew-Kerne eine gute Figur. Mit dem Messer gehackt und in der trockenen Pfanne angeröstet lassen sich Cashew-Kerne gut als knackiges Element (um mal dieses Trendwort „crunch“ zu vermeiden…) in allen möglichen Gerichten und, ja, auch Süßspeisen einsetzen. In geblitzhackter Form eignen sie sich auch als Panierung für dieses oder jenes Schnitzel.

Ein Hit bei Veganern ist „Parmesan“ aus Cashew-Kernen. Nein, da wird nicht ein Stück falscher Käse hergestellt, sondern ein Streumittel, das ähnlich aussieht wie gemahlener Parmesan und eine gewissen geschmackliche Ähnlichkeit dazu hat, sodass man es ganz gut auf Nudeln verwenden kann. Dazu werden Cashew-Kerne fein vermahlen und mit Hefeflocken, Meersalz und getrockneten Kräutern vermischt. Am besten wird es, wenn die Kerne so lange gemahlen werden, bis Öl austritt und das „Pulver“ beginnt zu klumpen. Sehr lecker ist auch das Hummus aus Cashews, dem man allerdings mit ein wenige (veganem) Joghurt in die Schuhe helfen muss – manche Veganer nennen diese Zubereitung sogar „Frischkäse“. Aber es kommt noch doller: Mit Hilfe probiotischer Bakterienkulturen kann man gemahlene Cashew-Nüsse fermentieren und daraus wirklich sehr käseähnliche Produkte schaffen – zum Beispiel einen veganen Camembert, der sich beim Reifen sogar ganz ähnlich verhält wie das Original.

Ganz unproblematisch sind Cashew-Kerne aus ökologischer und sozialer Sicht nicht, denn

inzwischen werden große Plantagen heftig mit Pestiziden behandelt, die Erntehelfer und die Arbeiter in der Produktion bekommen viel zu geringe Löhne, von Arbeitsschutz kann oft keine Rede sein. Um die verlangten Mengen (an die 4 Millionen Tonnen pro Jahr) überhaupt liefern zu können, hat man die traditionellen Verfahren längst durch industrielle Methoden ersetzt. So trocknen die Kerne nicht mehr an der Sonne, sondern in Maschinen. Cashew-Fans, die bewusst leben, greifen daher nur zu Angeboten mit dem Fairtrade-Label und zur Bio-Qualität.