



## CASHEW

*Anacardium occidentale*

Der Cashewkern befindet sich nicht – wie bei Samen sonst üblich – inmitten der Frucht des Baumes. Stattdessen wächst der Kern außerhalb, nämlich direkt unter der Frucht.

Der Cashewapfel/die Cashewfrucht ist eine gelbe oder rote Scheinfrucht in der Form einer Paprika (siehe Bild). Er verdirbt schnell und kann deshalb nicht verpackt und über lange Strecken transportiert werden.

Daher wird er nicht in andere Länder exportiert und ist bei uns so gut wie unbekannt.

Cashewnüsse tragen, sowie andere Nüsse auch, zur Versorgung mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen (insbesondere Magnesium und Kupfer), ungesättigten Fettsäuren und weiteren Nährstoffen bei.

Eine Kuriosität: Der größte Cashewbaum der Welt steht im Stadtteil Pirangi do Norte in der Stadt Parnamirim, zwölf Kilometer südlich von Natal, der Hauptstadt des brasilianischen Bundesstaates Rio Grande do Norte. Es scheint, als handele es sich um mehrere Bäume, aber es ist letztlich nur ein einziger.

Die Wurzeln des Hauptstamms reichen rund 20–25 m in die Erde. Der Baum umfasst heutzutage eine Fläche von rund 8500 m<sup>2</sup>, bei einem Umfang von 500 m. Das ist in etwa die Fläche eines Fußballfeldes oder die Oberfläche von 70 normalen Cashewbäumen. Das Alter des Baums wird auf 110–115 Jahre geschätzt.

Viel Spaß beim Nachbacken des Nutri-Plätzchens!

## NUTRI-PLÄTZCHEN

Für ca. 60 Stück:

100 g Butter (kalt), 50 g Zucker, Salz, 140 g Ahornsirup, 150 g Vollkornweizenmehl,  
1 Msp. gemahlener Zimt, 1 Msp. Piment, 150 g Cashewkerne,  
½ TL gemahlener Ingwer (oder 1 TL frisch gerieben),  
70 g getrocknete Goji-Beeren oder gehackte Cranberries, 4 EL Sesamsaat

Für den Mürbeteig Butter in kleine Stücke schneiden. Butter, Zucker, 1 Prise Salz und 2 EL Ahornsirup mit dem Knethacken des Handrührers verkneten. Mehl, Zimt und Piment zugeben und zuerst mit den Knethacken, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Für den Belag Cashewkerne fein hacken. Restlichen Ahornsirup mit Ingwer, Goji-Beeren, Sesam und Cashewkernen verrühren.

Ofen auf 180° C (Umluft 16°C) vorheizen.

Mürbeteig kurz durchkneten und zwischen Backpapier (unten) und Klarsichtfolie auf 24 x 24 cm ausrollen. Teigplatte mit Backpapier aufs Backblech legen und anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mürbeteig im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 -12 Minuten zartbraun backen. Aus dem Backofen nehmen, Cashew-Masse gleichmäßig auf dem Mürbeteig verteilen und weitere 5 Minuten wie oben backen. Aus dem Backofen nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen. Superfood-Plätzchen mit einem schweren glatten Messer in 3 x 3 cm große Quadrate schneiden.

Plätzchen trocken zwischen Backpapier in Blechdosen lagern, so halten sie sich gut 4 Wochen.

Länglich in Stangen geschnitten werden die Plätzchen zu kleinen Energieriegeln.