



Krikoko

Kritischer Konsum konkret

Cashew

Oktober | 2021

www.KRIKOKO.j-gcl.org



Liebe*r Leser*in!

Die Cashew ist eine immer beliebter werdende „Nuss“, auch in Deutschland. Insgesamt werden jährlich knapp 4 Millionen Tonnen geerntet. Damit stellt die Cashew zwar innerhalb der Nüsse – z. B. im Vergleich mit der Erdnuss – eher das Schlusslicht dar, doch der Konsum und damit ihre wirtschaftliche und ökologische Bedeutung steigt schnell an. Von 2015 bis 2020 stieg der Import der Cashews in Deutschland von 43 auf 65 Tausend Tonnen. Damit stellen sich uns außer den Fragen, wie gesund und wie lecker diese Nuss (oder genauer gesagt dieser Kern) ist, auch Fragen nach der Lieferkette und der Nachhaltigkeit. Diesen Fragen wollen wir in dieser Ausgabe der KriKoKo nachgehen.

Unserer Gastautorin* Anna Lena Salomon danken wir herzlich für ihren* spirituellen Impuls.

Deine KriKoKo-Redaktion

Freya und Franziska mit Constantin, Friedrich, Isabelle, Paula, Pia, Priya und Birgit

+++ Themenschwerpunkt: Cashews +++

++ Infoteil ++

Wie sieht die Cashew eigentlich aus?



Cashewbaum (10 - 15 m):

- symmetrische Krone
- kurzer Stamm
- wächst auch auf nährstoffarmen Böden

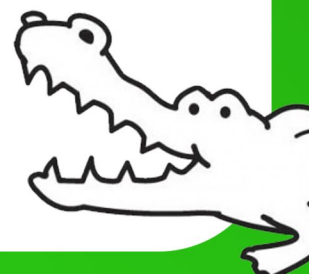
Cashewfrucht:

- oben - rot-organer Cashewapfel
- unten - Cashewkern in Schale



Cashewkerne:

- geröstet und geknackt



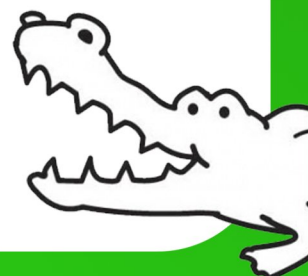
Der Cashewbaum ist ein 10 bis 15 Meter hoher Laubbaum. Seine Krone ist breit und symmetrisch. Seine tiefgehenden und weitverzweigten Wurzeln, seine hohe Toleranz gegenüber nährstoffarmen Böden und starken Winden machen den Cashewbaum geeignet als Schutz vor Wind und Erosion. In sehr nährstoffreichen, auch landwirtschaftlich intensiv genutzten Böden wächst die Cashew gut. Die wachsigen Blätter des Baums geben einen Hinweis auf sein Ursprungsland: Brasilien. Die dicke Haut schützt die Blätter vor Wasserverlust durch Verdunstung in heißen und teilweise trockenen Regionen. Die Cashewfrucht besteht aus zwei Teilen. Der obere Teil wird als Cashew-Apfel bezeichnet und enthält keine Kerne, ist also genau genommen keine Frucht, sondern nur der „Stiel“ der Frucht. Der birnenförmige und -große „Stiel“ ist im reifen Zustand gelb oder rötlich. Die Frucht ist etwa drei Zentimeter groß, bräunlich und enthält jeweils einen Cashewkern. Anders als bei anderen Pflanzen essen wir bei der Cashews lediglich die Kerne und nicht die Frucht.

Warum essen wir nur die Cashewkerne? Wäre es nachhaltiger, auch die Frucht zu verzehren?

In allen Ländern, mit Ausnahme der Herkunftsländer der Cashew, werden ausschließlich ihre Kerne verzehrt. Grund dafür ist die sehr druckempfindliche Außenhaut des Cashew-Apfels. Nach Verletzungen der Haut ist er leicht verderblich und weder zur Lagerung noch zum Handel geeignet. In den Herkunftsländern werden daraus teilweise Saft, Marmelade oder Medizin hergestellt, die beispielsweise in der Behandlung von Malaria verwendet wird. Diese Produkte werden ebenfalls nicht international gehandelt oder vermarktet. Die Cashewfrucht selbst wird bei der Gewinnung der Kerne zerstört und bietet kaum essbares Fruchtfleisch.

Im Vergleich zu anderen Kernen und Nüssen sind Cashews teurer. Grund dafür ist unter anderem der Ertrag pro Frucht. In jeder Cashewfrucht ist lediglich ein Kern in einer harten Schale enthalten. Die Gewinnung dieser Kerne ist dadurch teurer und zeitaufwendiger. Außerdem sind Teile der Cashew giftig und müssen sehr vorsichtig bearbeitet werden. Das giftige Öl Cardol befindet sich in der Fruchtwand der Cashew. Es wird zwar teilweise gewonnen, um Cashewschalen-Öl herzustellen, welches in erster Linie zur Behandlung von Holz verwendet wird, die finanzielle Belastung, die aus der Existenz des Cardols resultiert, ist jedoch höher als der Ertrag durch das Holzmittel.

Innerhalb der Gewinnung und Weiterverarbeitung der Kerne können hohe toxische Belastungen für Arbeiter*innen entstehen. Das Gift wirkt bei Berührung ätzend und verfärbt die Haut dauerhaft schwarz. Die gesunde Zellteilung kann dadurch gefährlich verändert werden. Um die Cashewkerne für Verbraucher*innen genießbar zu machen, werden sie aus der Fruchtwand gepult und bei bis zu 200 °C gedünstet. Dabei entstehen giftige Gase, die Augenkrankheiten und Verätzungen der Lunge verursachen können. Die unbehandelten Kerne sollten nur mit Handschuhen angefasst werden und sind in Deutschland nicht zu erwerben. Über ausländische Großmärkte kann man sie bestellen und selbst weiterverarbeiten oder zum Anbau verwenden.





Bedeutet Cashews zu essen die Umwelt zu belasten?

Im Vergleich zu anderen Nüssen fällt bei der Gewinnung von Cashewkernen mehr Abfall an. Aus den durchschnittlich 9000 kg geernteter Früchte pro Hektar lassen sich nur 400 kg Kerne herauslösen. Der Cashew-Abfall ist vollkommen biologisch abbaubar. Selbst das Öl Cardol ist für Menschen zwar giftig, aber biologisch abbaubar und in gewöhnlichen Mengen nicht umweltbelastend. Der Ausstoß von Cardol bei der Produktion großer Mengen von Kernen und dessen Auswirkungen auf die Umwelt sind nicht erforscht. Die Umweltbelastungen, die durch die Cashew ausgelöst werden, werden nicht nur von Anbau, Pflege, Ernte und Weiterverarbeitung verursacht, sondern auch durch lange Transportwege.

Kann man die Cashew auch in Europa anbauen und umweltbelastende Transportwege verkürzen?

Die Cashew kann in allen tropischen, feuchten wie trockenen, Gebieten wachsen. Dies wird genutzt, um sie nicht nur in Lateinamerika, sondern auch vor allem in Afrika und Asien anzubauen.

Heute stammen knapp 60 % der Cashewkerne vom afrikanischen Kontinent, vor allem aus West- und Ostafrika. Die größten Produzenten waren 2019, mit jeweils knapp 800 Tausend Tonnen geförderten Kernen, die Elfenbeinküste und Indien.

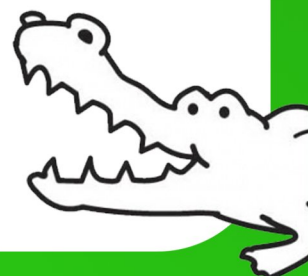
Cashewkerne aus Europa oder gar Deutschland gibt es nicht zu kaufen. Seit Mitte der 2010er Jahre gibt es allerdings mehrere Berichte von südspanischen Betrieben, die versuchen, die Cashew anzubauen und zu vermarkten.

Zwar kann man den Baum in Deutschland anbauen, allerdings leider mit sehr geringen Ernten. Lediglich in Gewächshäusern wächst er gut und bringt Früchte hervor, kann aber aufgrund der geringeren Wuchshöhe nicht die angestrebten 30 kg Cashewkerne pro Jahr und Baum an Ertrag liefern.

Und wie sieht es mit den Arbeitsbedingungen in der Lieferkette der Cashew aus?

Im Anbau werden chemische, schädliche Pestizide und Düngemittel verwendet, die sowohl die Umwelt als auch die Arbeiter*innen belasten. Nur knapp 3 % der weltweit kultivierten Cashews sind Bio- und/oder Fair-Trade-zertifiziert.

Durch niedrige Bezahlung, lange Arbeitszeiten und unzureichende Schutzbekleidung bei der Weiterverarbeitung der Nüsse sind die Arbeiter*innen hohen psychischen und körperlichen Belastungen ausgesetzt. Aus einem Bericht von *Human Rights Watch* von 2011 geht zudem hervor, dass in Vietnam Menschen in Zwangsarbeit ohne Bezahlung Cashews ernten und verarbeiten. Auch mit dem Thema Kinderarbeit machen die Nüsse immer wieder Schlagzeilen. Valide Quellen dazu gibt es nicht. 2014 schätzte die vietnamesische Regierung die Anzahl der Kinder in der Produktion von Cashews in Vietnam auf 14.500.





Ist die Cashew umweltfreundlich?

Cashewkerne gelten neuerdings als Superfood. Sie machen glücklich, da sie Tryptophan enthalten, das unser Körper in das Glückshormon Serotonin umwandelt. Außerdem bestehen sie zu einem Fünftel aus hochwertigen Proteinen und haben sogar die Eigenschaft, den Blutdruck zu senken. Auch der Anbau der Cashewbäume hat grundsätzlich einen positiven Einfluss auf die Umwelt.

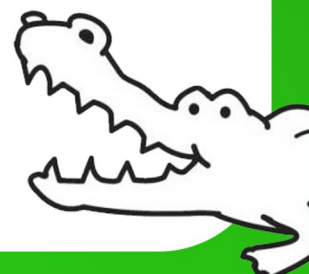
Für die Hauptanbaugelände in Afrika, wo über 50 % der Cashewproduktion stattfindet, sind für Mischkulturen positive Wirkungen wie Erosionsschutz und CO₂-Reduktion zu nennen. Es gibt jedoch auch Anbaugelände in Monokulturen, für die eine Abholzung nicht ausgeschlossen werden kann und welche die Nachhaltigkeit reduziert.

Nach der Ernte der Cashewfrüchte beginnt jedoch ein weiterer negativer Umwelteinfluss des Cashewkonsums. Die Kerne werden auf eine Reise geschickt. Da in den meisten afrikanischen Anbaugeländen der „Nüsse“ keine Infrastruktur zur Weiterverarbeitung besteht und das händische Knacken der Nüsse langwierig und auch gesundheitsschädlich ist, werden 90 % der in Afrika angebauten Cashews nach Indien oder Vietnam zum maschinellen Knacken und Weiterverarbeiten geschickt. Daraufhin werden die geknackten, gehäuteten und meist auch gerösteten Kerne in die Konsumländer (v. a. Indien, USA und Europa) geschickt.

Cashew als Basis zur Herstellung einer Milchalternative?

In den Konsumländern werden Cashews nicht nur als Snack verkauft. Besonders in den letzten Jahren dient die Cashew auch als Basis zur Herstellung einer Milch-Alternative. Dabei ist die Cashew im Vergleich zu heimischen pflanzlichen Protein-Lieferanten, wie der Lupine oder Linse, ganz klar weniger nachhaltig, da sie durch lange globale Lieferwege eine negativere CO₂-Bilanz hat. Vor allem im Vergleich zur herkömmlichen Kuhmilch ist die Cashew jedoch eine nachhaltige Option, denn:

- Cashewbäume produzieren Sauerstoff, Kühe produzieren CO₂ und Methan, die einen negativen Einfluss auf die Klimabilanz haben. So ergeben sich zum Beispiel für einen Camembert aus Kuhmilch 6,53 kg CO₂ äq/kg, für den Camembert aus Cashews jedoch nur 2,47 kg CO₂ äq/kg. (Vegan.ch)
- Für 100 g cremigen Camembert braucht es in der Cashew-Variante nur 70 g der vielfältigen Kerne. Der bekannte Kuhmilch-Käse braucht jedoch 491 g für eine ähnliche Menge an Käse.
- In den Anbauländern der Cashew kann auch die komplette Frucht verarbeitet werden, sodass der so bezeichnete „Abfall“, minimiert wird. Die Frucht wird in den Anbaugeländen weiterverarbeitet und genutzt (s. o.) und Überreste dienen als Dünger. Die Schale, die die schädliche Säure enthält, ist ein wichtiger Rohstoff in der Industrie, daraus werden beispielsweise Schmiermittel, Schiffslacke und auch umweltfreundlicher Dieselerersatz hergestellt. Das Häutchen, das die Cashew, ähnlich wie bei der Walnuss umgibt, enthält Antioxidantien, die zum Beispiel für Kosmetika und Cremes verwendet werden. (d-nb.info)



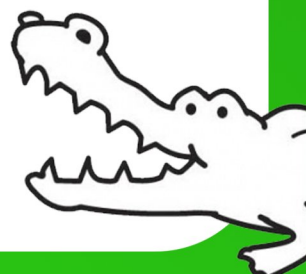


++ Das Eine, was du sofort tun kannst ++

- Durch den Kauf von Bio-Cashews kannst du sichergehen, dass keine Pestizide beim Anbau eingesetzt werden. Dadurch werden Boden und Erntehelfer*innen nicht zusätzlich belastet.
- Auch das Fair-Trade-Siegel schützt die Kooperativen und damit auch die Cashewbäuer*innen vor Ort. So gibt es sichere Abnahmemärkte, menschenwürdige Arbeitsbedingungen und fairere Löhne. ([Utopia.de](https://utopia.de))
- Das junge Unternehmen [Fairfood](https://fairfood.de) hat sich der Probleme um den Anbau und die Lieferkette von Cashews angenommen. In Bioläden kannst du Cashews von Fairfood nicht nur mit dem Fair-Trade-Siegel kaufen, sondern auch sicher sein, dass das Unternehmen die Bäuer*innen in den Anbaugebieten bei der Anschaffung von Knack-Maschinen und Co unterstützt. Dadurch können die Lieferwege nach Indien und Vietnam eingespart werden und mehr Wertschöpfung in die Anbauregionen in Nigeria gebracht werden. Außerdem wird noch Plastikmüll vermieden, weil die Cashews von Fairfood in Mehrweggläsern verkauft werden.

++ Zur weiteren Information ++

- [cashew | Description, Poison, & Processing | Britannica](https://www.britannica.com/entry/cashew)
- Cashewbaum in Deutschland » So wächst er auch bei uns (gartenjournal.net)
- Vegetationszonen - [Unser-Planet-Erde.de](https://www.unser-planet-erde.de)
- Anbau und Ernte ([hhu.de](https://www.hhu.de))
- Vietnam: Folter und Zwangsarbeit in Drogen-Gefängnissen | Human Rights Watch ([hrw.org](https://www.hrw.org))
- Der Studentenfutter-Check: Wie viel Kinderarbeit steckt in Nüssen und Rosinen? - Aktiv gegen Kinderarbeit (aktiv-gegen-kinderarbeit.de)





++ Das Persönliche ++

Was von der Frucht am Ende übrig bleibt:

Wie ich den Verarbeitungsprozess eines Cashewkerns beobachtete.

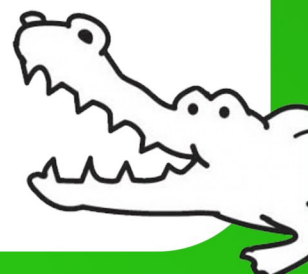
von Friedrich Hiemenz, Mitglied der KriKoKo-Redaktion und Cashew-Enthusiast

Ich liebe Cashews! Ich könnte sie nicht nur dosenweise verschlingen, ich habe genau das zeitweise auch getan. Wahrscheinlich war es deshalb für mich so beeindruckend, erstmals die gesamte Cashew-Frucht und ihre Verarbeitung live und in Farbe beobachten zu können. Dazu kam es während meines Freiwilligendienstes in Ghana. Einige Kinder zeigten mir die Früchte, die mich auf den ersten Blick vor allem durch ihre Größe überraschten. Sie bestehen aus einem ungefähr faustgroßen Fruchtkörper, der durch einen dicken Stiel mit dem Ast verbunden ist. In diesem verbirgt sich ein Cashewkern. Das faszinierte mich. Ich bekam dadurch ein ungefähres Bild davon, wie viel Volumen die Rohware eigentlich einnimmt, die am Ende gerade mal eine Dose Cashews ergibt. Das ist ungefähr so, als würde man bei einem Apfel nur das Kerngehäuse essen, nicht aber das Drumherum.

Später konnte ich zufällig ein paar Leuten beim Rösten und Knacken der Stiele zusehen. Sie machten das nicht für den Verkauf, sondern für den eigenen Bedarf. Sie drehten jeden einzelnen Stiel von den Früchten ab und warfen ihn in einen Topf auf einem Feuer. Es dürfen aber nicht zu viele auf einmal sein, damit jeder das richtige Maß an Hitze abbekommt. Nach einer erstaunlich langen Zeit waren die drei Ziele meiner neugierigen Blicke zufrieden mit der Röstung. Sie nahmen je einen einzelnen Stiel, legten ihn auf einen flachen Stein und schlugen mit einem anderen mehrfach kräftig darauf, bis die Schale sich öffnete und die Cashews freigab. Mir wurde erklärt, dass dies gar nicht so leicht sei: Bei Pech oder falscher Technik platzt die Cashew mit auf und hinterlässt einen Haufen mit Schale durchmischter Splitter. Ungefähr so, wie man das von besonders hartnäckigen Walnüssen kennt. Aber auch der freigegebene Kern war noch nicht bereit, in den Mund gestopft zu werden: Mit einem Messer muss noch eine weitere dünne Haut abgezogen werden, die zwar essbar, aber bitter ist.

Es war für mich ganz erstaunlich zu sehen, wie aufwändig dieses Verfahren eigentlich ist. Wie lange diese drei Personen brauchten, um einen kleinen Haufen Cashews hervorzubringen, zeigte mir eindrucksvoll, wie viel Aufwand eigentlich hinter diesem Produkt steckt. Das Video industriellerer Verarbeitung, das ich mir hinterher ansah, schmälerte diesen Eindruck nicht: Die Praxis meiner drei Lehrer:innen ist gar nicht so weit entfernt von dem, was auch in größerem Rahmen passiert. Seitdem sehe ich die wohlschmeckenden Biester mit anderen Augen. Jede Cashew, die ich esse, ist für mich so zu einer kleinen Heiligkeit geworden.

Wen das Video interessiert, von dem ich spreche, kann es [hier](#) anschauen.





++ Spiritueller Impuls „Harte Nüsse sind zum Knacken da!“ ++

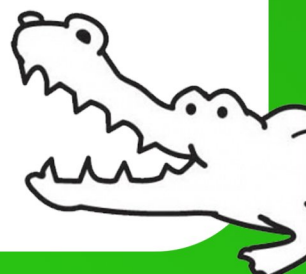
von Anna Lena Salomon, Kirchliche Assistentin* GCL-MF Bundesverband

Vor einigen Tagen fand ich auf dem Balkon meiner Wohnung eine Walnuss. Das mag zunächst nicht ungewöhnlich erscheinen, doch wenn man bedenkt, dass die Wohnung sich im 4. Stockwerk befindet, wundert man sich vielleicht doch, wie die Nuss da wohl hingekommen ist. Schnell war klar: Ein Vogel muss die Nuss „verloren“ haben.

Da erinnerte ich mich an ein Schauspiel, das ich vor einigen Jahren beobachten konnte: Raben und Krähen schnappten sich Walnüsse, die sie aus der Luft auf den Asphaltboden fallen ließen, um an die Walnusskerne im Inneren zu gelangen. Manche Nüsse sprangen nicht gleich beim ersten Versuch auf – die Schale war zu hart. Aber die Vögel blieben hartnäckig, bis es schließlich gelang. Oder sie hatten Glück und ein vorbeifahrendes Auto öffnete die Nuss für sie.

Besonders faszinierte mich daran, wie kreativ und flexibel die Vögel mit dem Problem der nicht zu knackenden Nüsse umgegangen sind. Und, dass sie nicht gleich nach einem Fehlversuch aufgegeben haben, sondern es immer weiter versucht haben.

Ich glaube, dass die Vögel uns darin ein Beispiel sein können. Vermutlich hat oder hatte die*der ein*e oder andere von euch auch schon so manche harte Nuss in ihrem*seinem Leben zu knacken. Das kann eine Entscheidung sein, die schwierig zu treffen ist/war, ein unerwartetes Ereignis, ein neues Umfeld, ein unerwartetes Hindernis... Vielleicht Erinnerst du dich ja bei der nächsten harten Nuss in deinem Leben an die Krähen und Raben. Denn: Beim Knacken dieser Nüsse kann dir die ein oder andere Portion Kreativität, Flexibilität und Hartnäckigkeit sicher helfen!





+++ Schick uns was für die nächste KriKoKo +++

Die nächste KriKoKo wird sich mit „Die Sustainable Development Goals (SDG) der Vereinten Nationen“ beschäftigen.

Wir freuen uns über deine Fragen oder Gastbeiträge:

krikoko@j-gcl.org

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z. B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast, maile uns einfach:

krikoko@j-gcl.org - Wir freuen uns.

+++ Besuch uns in den sozialen Medien +++

Schau doch mal vorbei:

<https://www.facebook.com/jgcl.krikoko/>

https://www.instagram.com/krikoko_jgcl/

+++ KriKoKo-Ausgaben zum Anhören +++

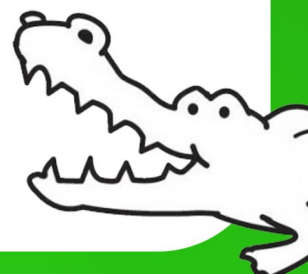
Die KriKoKo gibt es auch als Podcast auf Spotify, Youtube oder direkt auf der Homepage:

<https://open.spotify.com/show/4VqmPYOuNND8qb8fjIFgQM?si=LMseH489SA2Q7oOVi8KTOQ>

<https://www.youtube.com/channel/UCyKDdw3rOCC-4p42e2d1MLg/videos>

<https://j-gcl.org/kritischer-konsum/>

Für die Inhalte der Gastbeiträge übernimmt die Kommission „Kritischer Konsum“ keine Verantwortung.



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Freya Hiemenz
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Franziska Roth
(GCL-MF, DV Speyer, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Priya George
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Friedrich Hiemenz
(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Constantin Hirsch
(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Isabelle Paul
(GCL-MF, DV Regensburg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Pia Simon
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Paula Stendtko
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin*)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL). Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun. Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen? Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle
Bei St. Ursula 2
86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org