

# Pistazien

## Grüne Diamanten

▷ Im Iran gehört die «lächelnde Pistazie» zur Geschichte des Landes, und in Bronte auf Sizilien lebt ein grosser Teil der Bevölkerung von den «grünen Diamanten». Aber hierzulande kommen wir praktisch nur in den Genuss der Sorte «Kerman» aus den USA. Dass die Pistazie auf der roten Liste der Weltnaturschutzunion steht, wirft Schatten auf den beliebten Snack, der gleichzeitig ein interessantes Lebensmittel für Veganer ist.

### VON MARION WÄFLER

In den Ländern des Nahen Ostens zeugt der Besitz von prunkvollen Gärten und der Handel mit Pistazien seit jeher von Reichtum und Ansehen. Während im kriegsgebeutelten Syrien die Produktion in den letzten Jahren stark eingebrochen ist, gehört der Iran nach wie vor zu den grössten Pistazienherstellern weltweit. Im Iran ist die Pistazie in der Esskultur tief verankert. Besonders berühmt ist das Land für sein Gebäck, das normalerweise zum Tee serviert wird. Vielen Süssigkeiten, wie dem iranischen Nougat, Baklava oder Ranginak, werden Pistazien beigemischt. Nicht nur wegen des süsslichen Geschmacks, sondern auch ihrer grünen Farbe wegen, die das Gebäck zum Hingucker macht. Die Iraner lieben ihre Pistazie auch unverarbeitet. Deshalb wird, neben Gebäck, zum Tee meist auch eine Schüssel mit gerösteten Pistazien gereicht. Selbst bei Hauptspeisen verzichtet man ungern auf die geliebte Pistazie. Morasa polo ist ein süss zubereiteter Safranreis mit Orangenschalen, Rosinen, Mandeln, Pistazien und Karotten und wird als Kontrast zu deftigem Fleisch serviert. Über 60 Sorten gibt es, die sich in Geschmack, Form und Farbe unterscheiden. Je grüner die Kerne, desto besser die Qualität. Weil der Laubbaum sehr anspruchslos ist und Trockenheit gut verträgt, hat der Pistazienbaum in den 1950er-Jahren andere Kulturen wie Baumwolle oder Weizen verdrängt. Bis heute wird die «lächelnde Pistazie» zusammen mit Mandeln, Maulbeeren, Oliven und Feigen in Gärten gehegt und gepflegt, von Hand geerntet, in der Sonne getrocknet und auf lokalen Märkten verkauft.

### Übernutzung und Monokultur

Pistazien, die für den Export produziert werden, haben allerdings nicht viel mit den romantischen Gärten

aus 1001 Nacht zu tun. Auf den grossangelegten Plantagen grenzt ein Pistazienbaum am nächsten, etwas anderes wächst hier nicht. Regelmässige Düngung ist nötig, um möglichst hohe Ernteerträge zu erzielen. Für die Ernte werden mechanische Baumrüttler mit Auffangeinrichtungen eingesetzt. Diese

### REZEPT

#### GEBRATENE AUBERGINEN MIT DATTELN UND PISTAZIEN

Für 3 bis 4 Personen zum Apéro  
oder als Beilage zu orientalischem Essen

#### Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- 6–8 Datteln
- 1 Handvoll Pistazien, geschält
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel oder orientalische Gewürzmischung

#### Zubereitung:

Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Datteln entkernen und in Streifen schneiden. Geschälte Pistazien bereitstellen. Eine Bratpfanne mit dem Öl erhitzen. Zwiebel und Aubergine darin dünsten, bis die Auberginen weich sind, Datteln und Pistazien beigegeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Photo: shutterstock



NÄHRSTOFFE (PRO 100 G)	PISTAZIE	ERDNUSS	MANDEL
Energie	594 kcal	623 kcal	624 kcal
Proteine	23,8 g	26,1 g	25,6 g
Fett	45,4 g	49,1 g	52,1 g
Kohlenhydrate	17,6 g	14,8 g	7,8 g
Nahrungsfasern	10 g	8,6 g	10,6 g
Kalium	1000 mg	710 mg	740 mg
Magnesium	120 mg	160 mg	240 mg
Calcium	92 mg	65 mg	270 mg
Eisen	2,8 mg	1,6 mg	3,3 mg
Zink	3,3 mg	4 mg	3 mg
Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank			

Maschinen sind ohrenbetäubend laut, aber effektiv und kraftsparend. Die übermässige Fruchtnutzung ist ein Grund, dass die Weltnaturschutzunion IUCN den Pistazienbaum in der roten Liste gefährdeter Arten als «beinahe gefährdet» aufführt. Zu dieser übermässigen Nutzung tragen alle bei, die Pistazien aus solchen Anbaumethoden kaufen, und selbstverständlich alle Länder, die Pistazien in Monokulturen anbauen. Dazu gehören neben dem Iran auch die Türkei und die USA. In Kalifornien, Arizona und New Mexico herrschen zwar gute Klimabedingungen für Pistazienbäume, allerdings fällt dort zwischen Mai und Oktober praktisch kein Regen. Das erfordert, trotz der Widerstandsfähigkeit der Pistazienbäume gegen Trockenheit, eine Bewässerung der Plantagen.

#### Wie die Pistazie nach Amerika kam

Bevor der erste Pistazienbaum in Amerika gepflanzt wurde, brachten Einwanderer aus dem Nahen Osten in den 1880er-Jahren die Pistazie ins Land und unters Volk. Erst etwa 40 Jahre später kamen amerikanische Pflanzenzüchter mit verschiedenen Pistaziensorten aus dem Iran zurück. Dies war der Startschuss für die Züchtung und den kommerziellen Anbau der Sorte «Kerman», die sich von allen Sorten als die geeignetste herausstellte und sich durch grosse Nüsse und eine weit gespaltene Schale auszeichnet. Der Pistazienbaum (*Pistacia vera*) gehört – wie der Mangobaum – zur Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*). Er kann 300 Jahre alt werden und bis zu 12 Meter hoch. Seine Wurzeln ankern metertief im Boden, was erklärt, weshalb er gut in trockenen

Gebieten wächst. Bis ein Pistazienbaum zum ersten Mal Früchte trägt, muss er ein Alter von fünf bis acht Jahren erreichen. Die rasant fortschreitenden Entwicklungen im Land steigerten auch die Pistazienerträge, und heute gehören die USA zusammen mit dem Iran zu den grössten Pistazienherstellern weltweit.

#### Grüne Diamanten aus Sizilien

Pistazienbäume wachsen rund um den Erdball, nördlich des Äquators. Auf der Suche nach Pistazien wird man also auch in Europa fündig, zum Beispiel in Griechenland, der Türkei oder in Italien. Es waren die Araber, die entdeckten, dass der lavaspeiende Ätna auf Sizilien dem Pistazienbaum eine gute Nährstoffgrundlage bietet und hier ideales Klima herrscht. So waren die ersten Versuche, Pistazienbäume anzupflanzen, von Erfolg gekrönt und die Pistazie wurde bald Teil der landwirtschaftlichen Kultur. Etwa 80 Prozent des Gebiets um Bronte ist mit Pistazienbäumen bepflanzt – das sind gut 3000 Hektaren oder ebenso viele Fussballfelder. Im Vergleich zu den riesigen Plantagen in Amerika oder im Iran ist dieses Anbaugbiet verschwindend klein. Für das archaische Städtchen ist der Pistazienanbau aber der bedeutendste Wirtschaftszweig. Bis heute lebt mehr als die Hälfte der Bevölkerung Brontes von ihren «grünen Diamanten». Die Pistazienernte ist dort noch heute reine Handarbeit. Auf dem karstigen Lavaboden ist der Einsatz von Maschinen nicht möglich. Nach der maschinellen Entfernung der Fruchthülle trocknen die Pistazien in der Sonne Siziliens. Es dauert seine Zeit, bis sie einen Feuchtigkeitsgrad von ca. 6 Prozent

erreicht haben. Jedes Jahr gegen Ende der Pistaziernte verwandelt sich das sonst ruhige Städtchen Bronte in einen geschäftigen, lebensfrohen Ort. Am Volksfest «Sagra del Pistacchio» werden unzählige Köstlichkeiten aus den «grünen Diamanten» hergestellt und es wird zu Ehren der Pistazie getanzt und gefeiert. Auf Sizilien findet man Pistazien in vielen Gerichten. Sie werden als Zutat traditionellen Spezialitäten beigemischt, etwa Panettone, oder als Topping auf anderem Gebäck verwendet. Selbstverständlich gibt es viele Spezialitäten, in denen die Pistazie Hauptdarstellerin ist: Pistazienpesto, Pistaziencreme, Pistaziencroquant (süsse, knusprige Plätzchen) oder die Cannoli siciliani, die an unsere Vanillecornets aus Blätterteig und Vanillecreme erinnern, stattdessen aber aus einem frittierten Teig und einer Pistazien-Ricotta-Füllung bestehen. Die Italiener lieben die Pistazie ebenfalls geröstet und ungesalzen zu einem Glas Wein auf der Piazza oder im Garten.

### **Zarte Blüten und Steinfrüchte**

Aus botanischer Sicht sind Pistazien Steinfrüchte. Sie bilden einen Samen, der von einem verholzten Kern umschlossen wird. Um diesen verholzten Kern bildet sich die oft fleischige und saftige Fruchthülle. Während man bei der Pistazie oder auch bei Mandeln oder Kokosnüssen die Fruchthülle nicht essen kann, ist bei anderen Steinfrüchten das Umgekehrte der Fall: Bei Zwetschgen, Nektarinen, Oliven oder Mangos wird die Fruchthülle gegessen, der Stein jedoch nicht. Im März hoffen alle Pistazienbauern auf mildes Klima, weil ein solches entscheidend ist für eine gute Ernte. Während die Pistazienbäume kurzzeitig Minustemperaturen aushalten, sind die Blüten sehr kälteempfindlich. Ist der Frühling erstmal überstanden, entstehen aus den Blüten die Pistazien. Mit zunehmender Reife platzt die harte Schale des Pistazienkerns in der Fruchthülle, die sich mit der Reife rötlich färbt. Das ist der Hinweis dafür, dass die Ernte beginnen kann. Ziel ist, eine möglichst grosse Menge an natürlich gespaltenen Nüssen zu ernten, die noch nicht zu Boden gefallen sind. Am Boden liegende Pistazien bieten Aflatoxinen freien Zugang durch die geöffnete Schale und sie werden deshalb liegen gelassen.

### **Pistazien und Aflatoxine**

«Pistazien sind ein Risikoprodukt für die Belastung mit Aflatoxinen, einer Gruppe von Schimmelpilzgiften», sagt Dr. Thomas Amrein, Abteilungsleiter der

Lebensmittelanalytik im Kantonalen Labor Zürich. Eine Aflatoxinbelastung bei Pistazien kann durch Probleme beim Anbau oder ungünstiges Klima entstehen. Aber auch eine unsorgfältige Ernte oder eine nicht korrekte Trocknung oder Lagerung können die Entstehung von Aflatoxinen begünstigen. Eine Belastung mit Aflatoxinen ist nicht von Auge oder über den Geruch erkennbar. «Problematisch an Aflatoxinen sind v.a. die chronischen Effekte, insbesondere die krebserregende Wirkung», erklärt Amrein. Wegen dieser toxischen Eigenschaften legt die Schweizer Gesetzgebung Höchstgehalte für Mykotoxine in Lebensmitteln fest und Analytiker kontrollieren regelmässig Ware aus dem Handel oder solche, die gerade an der Grenze oder am Flughafen Zürich gelandet ist.

### **Interessante Proteine**

Forscher der Universität von Illinois haben vor Kurzem belegen können, dass die Pistazie (Sorte «Kerman») ausreichende Mengen der neun essentiellen Aminosäuren enthält. Proteine bestehen aus 21 Aminosäuren, neun davon gelten als essentiell. Die Essentiellen können vom menschlichen Körper nicht (ausreichend) produziert werden und müssen deshalb durch die Nahrung aufgenommen werden. Die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) anerkannte aufgrund dieser Studie die amerikanische Pistazie offiziell als hochwertige pflanzliche Proteinquelle – zusammen mit Sojabohnen und Quinoa. Für Veganerinnen und Veganer ist dies eine interessante Nachricht.

### **Bewusst einkaufen**

Im Jahr 2019 wurden über 600 000 Kilogramm Pistazien in die Schweiz importiert (Angaben gemäss Swiss-Impex). Der grösste Teil kommt mit Schale in unser Land und stammt aus den grossen Plantagen der USA. Die Pistazie ist längst ein Massenprodukt geworden und ist dennoch relativ teuer. Dies aufgrund der aufwändigen Ernte und Verarbeitung, den stark schwankenden Ernteerträgen, aber auch wegen der Verluste, die z.B. durch den Befall von Aflatoxinen entstehen können. Aus ökologischer Sicht und geschmacklichen Gründen lohnt es sich, Pistazien in Weltläden, auf Biomärkten oder über Webshops mit ökologisch und fair produzierten Produkten zu kaufen und sich über die Herkunft der grünen Köstlichkeit zu informieren.

