

Die Muskatnuss – das ideale Gewürz für Schweizer Gemüse und Fleisch

Ursprünglich wurde die Muskatnuss als Räucherwerk zu kultischen Zwecken verwendet. Im 12. Jahrhundert wurde die Nuss in Nordeuropa als Gewürz entdeckt und gehandelt. Heute wird die Muskatnuss auf den Molukkeninseln Banda und Siauw, in Indonesien, auf Java, Sri Lanka sowie in Ost- und Westindien, in Südamerika und Afrika angebaut.



Fruchtfleisch, Samenmantel (Macis oder Muskatblüte) und Muskatnuss.

Ein einzelner Baum kann bis zu 2'000 Früchte tragen und drei Mal jährlich geerntet werden. Dabei werden die Muskatfrüchte gepflückt und das äussere orangefarbige Fruchtfleisch wird abgeschält. Der darunterliegende Samenmantel wird so freigelegt. Diesen Samenmantel nennt man Macis oder Muskatblüte. Darunter liegt die harte Muskatnuss verborgen. Die Muskatnuss wird anschliessend bis zu zwei Monate in der Tropensonne getrocknet. Danach kommen Nuss und Muskatblüte in den Verkauf. Es ist empfehlenswert, die ganze Nuss oder Muskatblüte zu kaufen, da so das Aroma besser bewahrt wird. Die Muskatblüte wird ebenfalls als Gewürz gebraucht, wobei das Aroma der Blüte feiner als dasjenige der Nuss ist.

Verwendung: Muskatnuss und -Blüte sind äusserst vielseitig in der Küche verwendbar.

- **Fleisch:** Die Würzkombinationen für Wurst- und Wurstwaren kommen kaum ohne das Gewürz aus. Aber auch Hackfleischgerichte, Wildgerichte und Kalbfleisch können mit Muskat abgeschmeckt werden.
- **Gemüse:** typische Wintergemüse wie Kohl (Federkohl, Weisskohl, Rotkohl, Spitzkohl, Wirsing oder Rosenkohl), Lauch, Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Sellerie, Schwarzwurzeln, Pastinaken sowie die daraus entstehenden Gerichte wie Gratins, Wähen, Suppen etc. lassen sich mit Muskat verfeinern. Dasselbe gilt für zahlreiche weitere Gemüse wie Spinat, Blumenkohl, Broccoli oder Fenchel.
- **Käse, Reis, Nudeln und Saucen:** Käse-, Reis und Nudelgerichte können ebenso wie Saucen mit Muskatnuss gewürzt werden.
- **Süssspeisen:** Süssigkeiten wie Apfeltorte, Fruchtwähe, Omeletten, Berliner, Lebkuchen, Glacé, Rahm, Vanillesauce und süsser Reisbrei können mit Muskat verfeinert werden.
- **Getränke:** Eine besondere Note liefert Muskat in Glühwein, Punsch, Tomatensaft, Gemüsesäften und heisser Schokolade.



Ob zum Würzen diverser Wintergemüse oder zum Verfeinern von Getränken wie heisser Schoggi – dem Einsatz von Muskatnuss sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Aufbewahrung: Die Nüsse und die Muskatblüte sollten stets getrennt von anderen Gewürzen, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

☞ Die Muskatblüte (Macis) kann zu allem verwendet werden, wozu auch die geriebene Nuss geeignet ist. Zusätzlich passt die Muskatblüte besonders gut zu Schokoladenspeisen, süßen Quarkspeisen und Steinobst.

Gesundheit: In der Medizin findet die Muskatnuss ebenfalls Verwendung. Enthalten ist das Öl der Muskatnuss in Erkältungssalben, Rheumasalben, Halspastillen, Massageölen und Tropfen zur Förderung der Verdauung. Bekannteste Arzneimittel sind Vicks VapoRub, Carmol und Klosterfrau Melisengeist.

Rauschmittel: Die Nuss enthält Stoffe, welche halluzinogene Wirkungen haben. Erste Rauschanzeichen können ab einer Menge von vier Gramm Muskatnuss beobachtet werden. Ein solcher Rausch kann mehrere Tage anhalten und mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sein (z. Bsp. Übelkeit, Bauchschmerzen, Wahnvorstellungen). Der Verzehr von ca. 2 Nüssen kann bereits tödlich sein. Aber keine Sorge, auch wer reichlich mit Muskat würzt, muss keine schädigenden oder berauschenden Wirkungen fürchten.

Rezept-Tipp:

Probieren Sie den feinen Käse-Rüebli-Kuchen der Zuger Bäuerinnen – ein schmackhaftes und preisgünstiges Rezept, bei welchem Muskatnuss wunderbar zur Geltung kommt: <https://www.landwirtschaft.ch/ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/recipe/show/kaese-rueebli-kuchen-preisguenstiges-menue/>



Käse-Rüebli-Kuchen: ein feines Rezept mit Muskatnuss.

Weitere gluschtige Rezepte finden Sie auf <https://www.landwirtschaft.ch/ernaehrung/>

Quellen:

- Kräuter in Garten und Küche, 1988 Lingen Verlag, Köln
- <http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Muskatnuss>
- <http://www.drug-infopool.de/rauschmittel/muskatnuss.html>