

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Diese Nuss knackt man gern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726218>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

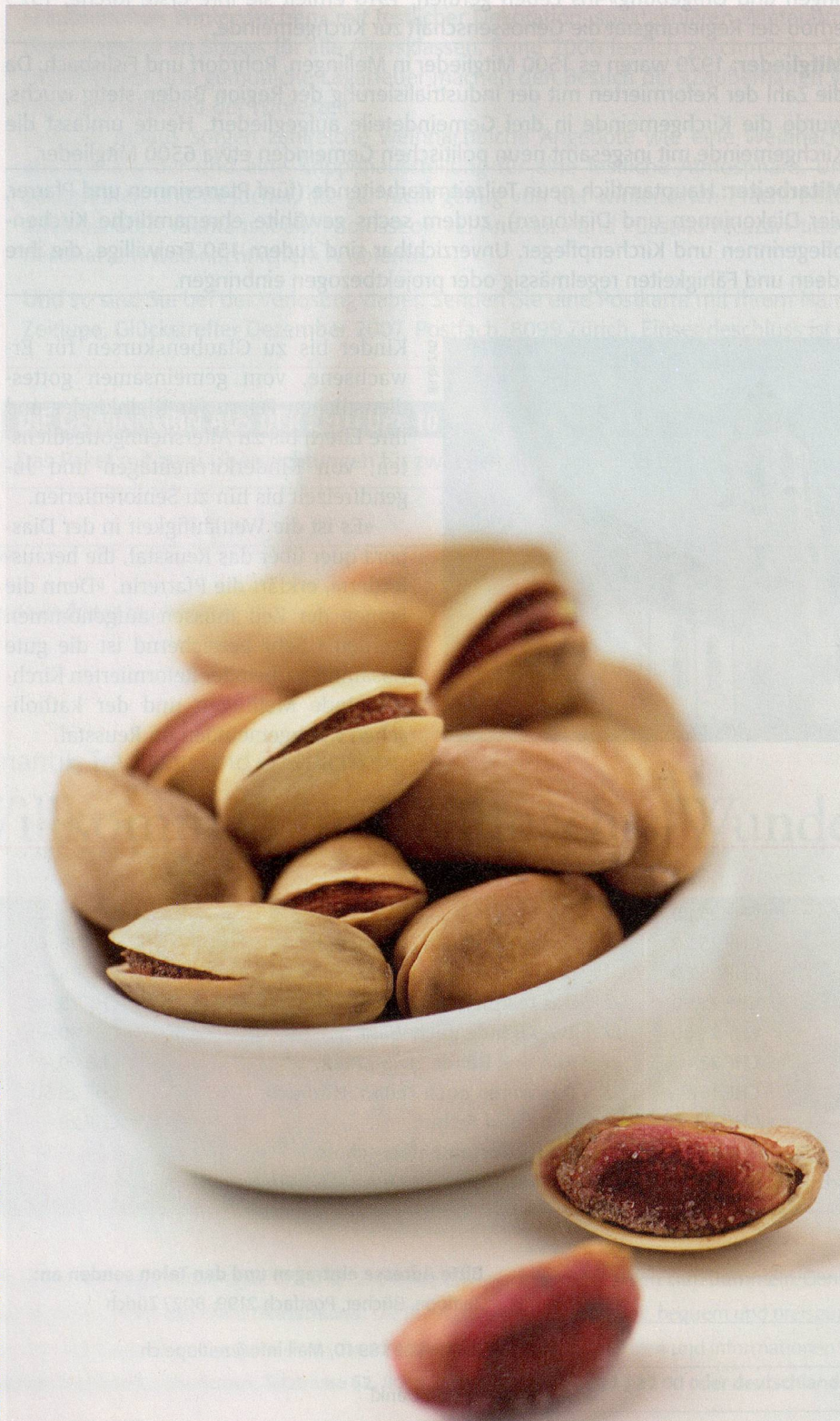
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Diese Nuss knackt man gern

Sie ist unerhört wohlschmeckend, und das in fast jeder Form: die sogenannte Pimper- oder Alepponuss. Bei uns ist sie viel besser bekannt unter dem Namen Pistazie.



**O**b es wirklich ein persisches Sprichwort ist? Es könnte auch ein sizilianisches oder arabisches sein. Stimmen tut es auf jeden Fall. Und es heisst: «Wer einmal anfängt, Pistazien zu essen, hört nicht mehr damit auf.»

Zu den besten Pistazien gehören diejenigen aus der Türkei und aus Sizilien. Dort wird heute noch die Pistacchiata oder Fastucata zubereitet: Die Pistazien werden auf dem Herd mit Zucker, Zimt und Vanille vermengt, um so Torrone-ähnliche Stücke zu erhalten.

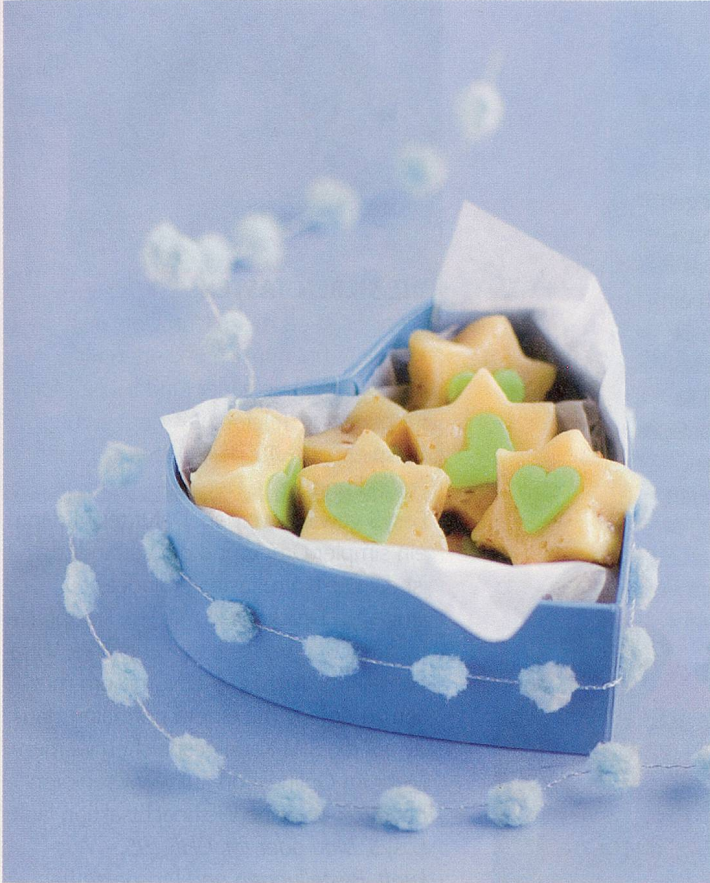
Die grünlich gefärbten Samen des Pistazienbaums sind in vielem ähnlich wie die Pinienkerne. Und wie diese sehr schnell verderblich. Was ja kein Problem ist, denn meistens isst man sie ohnehin alle auf. Siehe Sprichwort!

Die länglichen, dreikantigen Fruchtkerne schmecken leicht süss und zugleich angenehm würzig. Sie werden roh oder geröstet, gehackt oder gehobelt verwendet. Man gibt sie in Gebäcke, Cremes oder Glacen, aber auch in Fleischfüllungen oder in Würste. Sie schmecken wunderbar in Terrinen, etwa mit Huhn, und sie spicken unübersehbar die berühmte Riesenwurst aus Bologna, die Mortadella.

Die Genfer Saucisson mit Pistazien ist ein Gedicht, und die Leberwurst mit Pistazien gehört zu Recht zu den grossen Delikatessen Deutschlands.

Die Pistacia vera zählt übrigens zur Familie der Sumachgewächse. Die Anacardiaceae umfassen etwa 985 Arten in siebzig Gattungen. In diese gigantische verwandte Pflanzenwelt gehören noch andere Köstlichkeiten wie beispielsweise die Mango oder die Cashew-Nuss, der Pfefferbaum und Dekoratives wie der Perückenbaum oder der Essigbaum.

Man könnte fast spekulieren, diese süchtig machende Pistazie habe von allen ihren Cousinen und Urgrossmüttern das Beste in sich vereint. ■



## Pistazien-Honigsterne

Ergibt ca. 30 Stück

Pistazien-Honigsterne  
 25 g Pistazien  
 90 g Süsrahmbutter  
 100 g Puderzucker  
 1 Beutel Vanillezucker  
 100 g flüssiger Honig  
 100 g weisse Schokolade  
 ca. 30 g grünes Marzipan für die Garnitur

Pistazien im Cutter fein mahlen. Butter mit beiden Zuckersorten und Honig in einer Chromstahlpfanne bei kleinster Hitze schmelzen lassen.

Die Masse auf dem Herd zehn Minuten kräftig rühren, sie darf dabei nicht kochen. Schokolade in Stücke brechen, mit den Pistazien begeben, schmelzen lassen. Ein Blech von 22 cm Durchmesser mit Back-

papier belegen. Heisse Pistazienmasse daraufgiessen, knapp 1 cm dick ausstreichen und im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen. Aus der Masse Sterne ausstechen. Marzipan zwischen Backpapier hauchdünn auswallen. Miniherzen ausstechen und die Sterne damit garnieren.

Pistazien-Honigsterne im Kühlschrank aufbewahren. So bleiben sie, gut verpackt, zehn Tage lang haltbar.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten + auskühlen lassen.



### Genussvolle Festtage mit der aktuellen «Saisunküche»

Im Advent Klassiker wie Brunzli, Chräbeli und Stollen backen. An Weihnachten alle mit einem Sechsgangmenü überraschen. An Silvester feine Häppchen und raffinierte Drinks servieren. Die Rezepte dazu gibts in der Saisunküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: [www.saison.ch](http://www.saison.ch), Telefon 0848877777 (Normaltarif).

## DAS BEWIRKEN PISTAZIEN

### Allergien

Allergische Reaktionen auf Pistazien sind relativ selten, sind aber möglich. Besonders heikel: verarbeitete Lebensmittel, in denen der Pistaziengehalt nicht immer deklariert wird – beispielsweise Glace, Gebäck, asiatische Speisen. Sogenannte Kreuzreaktionen sind bei einer bestehenden Allergie auf Birken- und Beifusspollen bekannt.

### Cholesterin

Pistazien enthalten kein Cholesterin. Menschen mit Cholesterinproblemen müssen sich keine Sorgen machen.

### Diabetes

Mit 2,3 Gramm pro 100 Gramm enthalten Pistazien zwar nicht viel Zucker, dafür total 15,7 Gramm Kohlenhydrate. Dies macht sie für Diabetiker problematisch. Zwar müssen diese Menschen Pistazien nicht vom Menüplan streichen, doch der Miteinbezug der delikaten Knabbereien ist bei der Berechnung der Tagesration von Vorteil.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie alle Nüsse, Samen und Kerne senken Pistazien das Herzinfarktrisiko wegen ihres hohen Kaliumgehalts. Dieses schützt die Muskeln – auch den Herzmuskel. Weitere Vorteile von Pistazien: Sie spenden kurzfristig Energie, hemmen Entzündungen, stärken Knochen und Zähne und liefern Folsäure.

### Übergewicht

Mit 581 Kalorien und 51,6 Gramm Fett pro 100 Gramm fallen die kleinen Nüsse ins Gewicht. Wer sich keinen «Pistaziengürtel» anfuttern will, darf nur kleine Portionen geniessen. Immerhin: Pistazien enthalten von allen Nüssen am meisten Kalium. Dieses reguliert als Gegenspieler des Natriums den Flüssigkeitshaushalt im Körper, entwässert und fördert so eine gesunde Gewichtsreduktion.

### Verdauung

In Nüssen stecken viele Ballaststoffe, welche die Verdauung auf Trab halten. Aber Achtung: Pistazien können wie alle Nüsse mit Schimmelpilzen belastet sein, die giftige Aflatoxine produzieren. Also nur tadellose Pistazien geniessen.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich