

HEILKRAFT AUS DEM  
KÜCHENSCHAFT

# Muskatnuss

Der wohlriechende Samen ist als Küchengewürz bekannt. Dabei kann die Muskatnuss noch mehr: Seine ätherischen Öle helfen gegen Verdauungsstörungen ebenso wie gegen sexuelle Unlust.

Text: **Marion Kaden**

**D**ie Muskatnuss gleicht äusserlich einer Aprikose, die einen leuchtend roten Samenmantel (Arillus) birgt. In diesem steckt ein brauner, harter Kern und in diesem wiederum ein stark ölhaltiger Samen: die Muskatnuss (*Myristica fragrans* Houtt).

## Handelsmonopol der Araber

Die Geschichte des Handels dieses äusserst aromatischen Gewürzes beginnt im 12. Jahrhundert. Nur die Araber kannten die südlichen Molukken (Indonesien) und einige wenige Nachbarinseln (Banda), auf denen dieser Baum wuchs. Die Gewürzhändler hüteten ihr Wissen um die genaue Lage der Inseln wie einen Schatz und konnten deshalb ihr Monopol fast vier Jahrhunderte aufrechterhalten. Als die Araber den besonderen Samen in Europa einführten, war Muskatnuss, ähnlich dem Pfeffer, ein rares Handelsgut und wurde mit Gold aufgewogen.

Vielleicht verführte die Seltenheit damalige Mediziner dazu, das Gewürz zu einem Wundermittel zu erklären. Eine Prise Muskatnuss sollte gegen praktisch alle erdenklichen Erkrankungen wirksam sein: So schworen führende Ärzte in London auf die Heilkraft der Muskatnuss bei Blutfluss oder Pest. Das Gleiche galt für Alltägliches wie Husten. Wer sich den

Luxus leisten konnte, der trank Glühwein mit einer Prise Muskatnuss.

## Unter Kopfürgern

Auch als die Europäer im 15. Jahrhundert immer mehr Seewege in die tropischen Gewässer eroberten, blieben die Molukken weiter unentdeckt. Ein Grund: Seefahrer, die zufällig auf die Muskatnuss-Inseln stiessen, konnten sie später nicht wiederfinden. Zusätzlich sind die Küsten von gefährlichen Riffen umgeben, an denen viele Schiffe zerschellten. Überlebende hatten wenig Chancen, ihr Geheimwissen weiterzugeben, denn ihnen drohte beim Betreten der Inseln eine neue Gefahr: Sie wurden von Kopfürgern ermordet und zierten als begehrte Trophäen die Stammeshäuser der Ureinwohner.

## Ein gutes Magen-Darm-Mittel

Möglicherweise machten die Seeleute auf ihren langen Reisen zufällig eine wichtige Entdeckung: Geriebene Muskatnuss ist ein gutes Konservierungsmittel. Es verzögerte in erheblichem Masse den natürlichen Verwesungsprozess durch Verlangsamung der Oxidation. Ausserdem hatte der Samen noch einen weiteren Vorteil: Der charakteristische kräftige aromatische Geruch überdeckte den Gestank verdor-

## Abenteuerliches

Wer Lust auf die spannende Geschichte des Muskatnuss-Handels hat, kann sich durch das Buch «Muskatnuss und Musketen. Der Kampf um das Gold Ostindiens» entführen lassen. Der Autor Giles Milton erzählt von der Entdeckung der Molukken, ihres wertvollen Gewürzes und seiner Ausbeutung. Miltons Darstellungen beruhen auf Eintragungen originaler Log-Tagebücher oder Briefen. Die gründliche Recherche, gepaart mit der Phantasie des Autors, entführt in die damalige Welt, liefert einen lebendigen Eindruck der strapaziösen, oft tödlich endenden Schiffsreisen.

– Milton, «Muskatnuss und Musketen – der Kampf um das Gold Ostindiens», Rowohlt Taschenbuch Verlag 2002, ISBN: 3-499-61367-0, Fr. 18.10

bener Lebensmittel, die häufig noch das einzig Essbare an Bord waren. Mit dem brennend-würzigen, später etwas bitteren Geschmack konnten die Seeleute die schlechte Kost besser verzehren.

Und nicht zuletzt waren sie die Ersten, die Erfahrung mit der wohltuenden Wirkung des Samens auf den Magen-Darm-Trakt machten: Geriebene Muskatnuss wirkt gegen Blähungen, Durchfall und Magenkrämpfe. Auch die moderne Erfahrungsheilkunde benutzt Muskatnuss bei den genannten Beschwerden. Etwas in Vergessenheit geraten ist eine Anwendung bei starkem Durchfall: Dazu werden eine



Foto: Mauritius

Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss in einem Glas lauwarmem Wasser aufgelöst und langsam schluckweise getrunken. Die ätherischen Öle wirken beruhigend und entkrampfend auf die Darmmuskulatur.

### LSD aus der Natur

Muskatnuss enthält bis zu 16 Prozent ätherische Öle und bis zu 40 Prozent fettes Öl (Muskatbutter) mit hohem Anteil (etwa 75 Prozent) an dem Triglyzerid der Myristinsäure (gesättigte C14-Fettsäure), Stärke (etwa 30 Prozent), Zucker, Pektine und Farbstoffe bilden den Rest.

Unter anderem ist der Wirkstoff Myristicin als psychoaktiver Bestandteil der Muskatnuss mit halluzinogenem Charakter bekannt. Bei der Einnahme einer ganzen geriebenen Muskatnuss wurden leichte Bewusstseinsstörungen bis hin zu starken Halluzinationen beobachtet, die mit verändertem Raum- und Zeitgefühl, Euphorie, Benommenheit oder Sprachstörungen einhergehen können.

Ärzte raten deshalb von der Einnahme grosser Mengen geriebener Muskatnuss ab, da schwere Vergiftungen oder auch Psychosen ausgelöst werden können. Ausserdem kann es im Rausch zu Herzrasen, Magenschmerzen, Angstzuständen, Panikattacken, Übelkeit und Erbrechen kommen.

### Wissenschaft und Forschung

In Thailand gehört die Muskatnuss zum traditionell angewandten Mittel gegen Magen-Erkrankungen, Magengeschwüre oder säurebedingte Magenerkrankungen, die häufig durch das Bakterium *Helicobacter pylori* entstehen und sogar zum Magenkrebs führen können; diese Erkrankungen kommen in Thailand selten vor. Wissenschaftler aus Bangkok untersuchten verschiedene traditionelle Pflanzen, die häufig in der Küche oder als Heilmittel eingesetzt werden. Bei der Muskatnuss stellten die Forscher vorbeugende, chemische Eigenschaften fest, die das Wachstum des Magenkeimes und die damit gelöste Formen von Magengeschwüren möglicherweise verhindern.

Japanische Wissenschaftler untersuchten die ätherischen Öle der Muskatnuss in Hinblick auf ihre leberschützenden Effekte. In Tierversuchen fanden sie heraus, dass Myristicin durch Beeinflussung von Fresszell-Signalstoffen (TNF-alpha) zellschützende Eigenschaften hat und Leberkrebsauslösende Einflüsse entschärft.

Muskatnuss wird traditionell sowohl in der westlichen Naturheilkunde wie der ayurvedischen Medizin gerne als Aphrodisiakum eingesetzt. Vor kurzem haben indische Forscher in Tierexperimenten zeigen können, dass Muskatnuss-Extrakte sowohl Libido als auch Potenz fördern. Die Wissenschaftler vermuten einen nervenstimulierenden Einfluss der Muskatnuss.

### Das Küchen-Gewürz

In unseren Breitengraden ist Muskatnuss eher als Gewürz bekannt: Zu einer typischen Béchamel-Sauce gehört fein geriebene, frische Muskatnuss. Bei Kartoffelstock, zu Raclette oder im Fondue wird es gerne verwendet, und die Italiener mögen

**Muskatnuss: Der rote Samenmantel (Macis) beherbergt den Samen mit dem würzigen Kern**



Foto: Beat Ernst

das Gewürz auch zu Spinat. Wer mit Muskatnuss experimentieren möchte, kann sich von orientalischen Gerichten inspirieren lassen. In der marokkanischen, tunesischen oder indischen Küche wird es bei verschiedenen Fleischsorten ebenso verwendet wie in Gebäck.

Grundsätzlich wird frisch geriebene Muskatnuss empfohlen, weil sich der würzige Geschmack schnell verflüchtigt. Und: Eine sparsame Verwendung ist wichtig, sonst kann es leicht zu unliebsamen Überraschungen kommen. Das Gericht nimmt dann einen bitteren, unangenehmen Geschmack an.

Tipp: Wem der Samen zu kräftig ist, kann auch den getrockneten Samenmantel, der im Handel als Muskatblüte (Macis) verkauft wird, verwenden. Er enthält dieselben Inhaltsstoffe wie der Same, ist jedoch feiner und weniger intensiv. Wem beides, Same oder Macis, immer noch zu stark erscheint, kann fertige Gewürzmischungen benutzen. Die indische Fertigpaste Garam Massala beispielsweise oder die tunesische Galat Dagga enthalten unter anderem auch Muskatnuss. Die Pasten können eine interessante Bereicherung für Saucen oder als Fleischwürze sein, die je nach Geschmack eingesetzt werden.

### Immergrüner Baum

Der Muskatnuss-Baum ist immergrün und reich verzweigt. Er erreicht eine Höhe von gegen 16 Meter und kann 100 Jahre alt werden. Die Muskatnuss-Produktion muss langfristig angelegt werden, denn ein Baum beginnt erst mit dem achten Jahr Früchte zu tragen, ab dem 15. Jahr erreicht er seine volle und lange andauernde Tragezeit. Jährlich können pro Baum gegen 2000 Früchte geerntet werden. Die reifen Früchte werden kurz vor dem Aufplatzen geerntet und das Fruchtfleisch entfernt. Die Kerne werden bis zu 8 Wochen getrocknet. Danach haben die Samenmäntel, die Macis, eine orange Farbe und die Nuss wird herausgebrochen. Umgangssprachlich spricht man zwar von Muskatnüssen, botanisch handelt es sich jedoch um eine einsamige Beere.

Werden Muskatnüsse trocken in einem verschlossenen Glas gelagert, halten sie rund acht Jahre. Um den heutigen Weltbedarf zu decken, gibt es Muskatnuss-Kulturen in Neuguinea, Indonesien, Indien, Madagaskar, Mauritius, Brasilien und Réunion. ■