



Muskat/Muskatnuss - Edle „Suppennuss“

Herkunft der Muskatnuss

Der Muskatnussbaum und seine Früchte gehören zur Familie der Muskatnussgewächse und stammen ursprünglich von den nördlichen Molukken. In Europa ist die Muskatnuss seit dem Mittelalter bekannt. Der Muskatnussbaum wächst auf Mauritius und Grenada, Neuguinea, Indonesien, Indien und Brasilien. Die Muskatnuss ist der Samenkern der Muskatnussbaum-Frucht.

Inhaltstoffe der Muskatnuss

Die Muskatnuss enthält fettes Öl und eine Vielzahl ätherischer Öle. Die Zusammensetzung der ätherischen Öle schwankt je nach Standort, Verarbeitung und Lagerung der Nüsse. Hauptbestandteil der Öle ist der Stoff Myristicin, der in größeren Mengen, in Verbindung mit Elemicin und Safrol, eine halluzinogene Wirkung hervorrufen kann. Die Mengen Muskatnuss, die als Gewürz verwendet werden, sind allerdings unbedenklich und lösen keinerlei halluzinogene Wirkungen aus. Für den typischen Muskatnussgeschmack sind neben Myristicin u. a. die Stoffe Sabinen, Limonen und Eugenol verantwortlich.

Aroma und Geschmack der Muskatnuss

Der Duft der Muskatnuss ist aromatisch-kraftig, ihr Aroma weist eine liebliche, dezent-süße und gleichzeitig würzig-scharfe, leicht bittere Geschmacksnote auf. Sie hat einen warmen Beigeschmack.

Wirkung der Muskatnuss

Der Muskatnuss wird schon seit Jahrhunderten eine lindernde und verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben, die vor allem bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich Anwendung findet. Deftige, fettreiche Speisen werden mit einer Prise Muskat bekömmlicher, weil das edle, aromatische Gewürz die Gallenproduktion fördert.

Muskatnuss in der Küche

Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte, Eierspeisen und Gerichte der **orientalischen** und **indischen Küche** erhalten mit dem harmonischen, fein-würzigen Aroma der Muskatnuss eine Extra-Portion Geschmack. Aber Muskatnuss passt ebenso gut zu Desserts wie zu herzhaften Speisen mit Fleisch, Fisch oder Dips und Marinaden.

Muskatnuss-Tipp:

Das feine Muskatnussaroma ergänzt sich sehr gut mit **Knoblauch**, **Kümmel** und **Senfsaat**

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Muskatnuss ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

