Muskatnuss

myristica fragans

Muskatnussbaum, mace (eng.), noce moscata (ital.), jaiphal (ind.), muscade (franz.), pala (mal.)

Kategorie

Gewürze, Muskatnussgewächse (myristicaceae)

Beschreibung



myristica fragans

Der immergrüne Muskatbaum aus der Familie der Muskatnussgewächse (Myristicaceae) wird in der Natur bis zu 100 Jahre alt und kann bis zu 15 Metern Höhe erreichen. Als Kulturpflanze wird der Wuchs auf bis zu 6 Meter beschränkt, damit die Ernte der Blüten und Früchte vereinfacht wird. Der Muskatbaum liefert gleich zwei Gewürze, nämlich den Samenkern der Früchte (Muskatnuss), und den roten Samenmantel (Macis oder Muskatblüte). Die 3 Zentimeter großen, rundlichen Samen sind von einem rötlichen, fleischigen, ölhaltigen und zerschlitzten Samenmantel (Arillus) umgeben. Der Kern des Samens, wie auch der Samenmantel, wird sowohl als Gewürz wie auch als Droge verwendet. In der Umgangssprache bezeichnet man den Samen als Muskatnuss oder Muskat und den Samenmantel als Muskatblüte oder Macis. Die Pflanze wächst am besten bei Temperaturen zwischen 20 °C und 30 °C und sollte die ersten zwei bis drei Jahre schattig stehen. Der Baum beginnt zu tragen, wenn er acht Jahre alt ist, und erreicht den höchsten Ertrag mit etwa 15 Jahren. Die Reife der Blüte bis zur Ernte dauert neun Monate.



Muskatnuss

Herkunft

Ursprünglich auf den Banda-Inseln und den nördlichen Molukken beheimatet, werden Muskatnussbäume heute auch in anderen Gebieten im tropischen Asien, in Südamerika und in Afrika kultiviert. Muskatnüsse sind das Hauptexportprodukt Grenadas und eine Muskatnuss ist daher Bestandteil der Flagge Grenadas.

Aroma

Die Muskatnuss riecht leicht süßlich mit einer Spur von Kampfer- und Harzaroma. Der Geschmack erinnert etwas an Nelken und bittersüßes Holz.

Verwendung

Muskatnüsse werden zum Würzen von indischen Moghul-Gerichten oder arabischen Fleischgerichten verwendet. Vor der Zubereitung wird etwas von der Nuss mit einer speziellen Muskatreibe abgehobelt, damit sich so das frische Aroma optimal entfalten kann.
Das Gewürz wird in Kartoffelgerichten, Suppen und Eintöpfen, in Feingebäck und häufig auch in Fleischgerichten wie Frikadellen und Schweinebraten verwendet. Es eignet sich auch als Gewürz für Spinat, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Erbsen und Karotten sowie Pastinaken. Aus dem gelb-orangen Fruchtfleisch werden Muskatnuss-Gelee und Muskatnuss-Sirup gekocht, die zu

© 2026 coquina.de

Pfannkuchen gegessen oder für Cocktails verwendet werden.

Einkauf / Aufbewahrung

Trocken und luftdicht verschlossen ist die Muskatnuss jahrelang haltbar. Aufgrund der flüchtigen Aromastoffe ist die ganze Nuss dem Pulver vorzuziehen.

Ersatz

Für das Muskataroma gibt es keinen sinnvollen Ersatz.

Gesundheit

Das in der Muskatnuss enthaltene Myristicin hat in größeren Mengen lebertoxische Wirkung, deshalb sollte in der Schwangerschaft oder bei Lebererkrankungen auf den Genuss von Muskat lieber verzichtet werden. Schon vier Gramm Muskatnuss reichen aus, um Vergiftungserscheinungen auszulösen. So führt eine Überdosis Muskat zu Herzrasen, Erbrechen, motorischer Unruhe, Halluzinationen und Benommenheit.

Die Symptome setzen typischerweise ca. 6 Stunden nach der Einnahme ein und sind nach ca. 24 Stunden wieder abgeklungen. In sehr wenigen Fällen wird von chronischen Wirkungen, wie einer Psychose, berichtet.

Geschichte

Umstritten ist, ob den Ärzten der Antike die Muskatnuss schon bekannt war. Theophrastus beschrieb ein Gewürz (Comacum), welches ähnliche Eigenschaften hat. Plinius beschrieb dieses im 1. Jahrhundert bereits als Nuss. Im 6. Jahrhundert war sie in Byzanz schon bekannt, auch in China wurden die Nüsse schon eingeführt. Um das Jahr 1000 beschrieb der persische Gelehrte Ibn Sina die »Nuss aus Banda«. Die »Früchte« des Muskatnussbaumes gelangten vermutlich mit den Kreuzfahrern nach Europa. Die ersten gesicherten Überlieferungen in Europa stammen von Konstantin dem Afrikaner und dem byzantinischen Arzt Simon Seth, der im 10. Jahrhundert über die Muskatnuss schrieb, »dass sie dem Magen, der Leber und dem Herzen nütze«, aber auch bereits vor deren übermäßigem Verzehr warnte, »weil sie dann den Eingeweiden schade«. Hildegard von Bingen (Physica, Kapitel 1-21, De Nuce Muscata) empfiehlt die Muskatnuss gegen Depressionen (Dämpfung der Bitterkeit von Herz und Sinn) und mit Zimt und Nelken zur Minderung aller schädlichen Stoffe.

Nachdem der portugiesische Seefahrer Afonso de Albuquerque den Weg zu den sogenannten Gewürzinseln gefunden hatte, begannen die Portugiesen ab 1512 damit, die Muskatnuss als Handelsware von den Banda-Inseln erstmals nach Europa einzuführen. Die Gewürzinseln waren zu der damaligen Zeit der einzige Ort auf der Welt, wo Muskatnüsse und Gewürznelken wuchsen. Der portugiesische Arzt Garcia da Orta veröffentlichte 1563 eine Schrift, in der neben circa 50 anderen Pflanzen auch Cannabis, Opium und die Muskatnuss beschrieben werden.

Die Muskatnuss entwickelte sich dann im 16. Jahrhundert zum Gold Ostindiens. Briten, Spanier, Portugiesen und Niederländer bekriegten sich wegen der Frucht des Muskatnussbaumes. Als der Muskatnuss in England während der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts zugeschrieben wurde, die einzig wirksame Medizin gegen die Pest zu sein, waren die Preiserhöhungen nicht mehr aufzuhalten. Der Verkaufspreis in Europa war zeitweise mehr als 300-mal höher als der Einkaufspreis auf den Banda-Inseln.

Im Jahr 1735 verbrannten die Holländer 570 Tonnen Muskatnüsse, um den Preis in die Höhe zu treiben. Im Jahr 1753 gelang es Pierre Poivre, dem französischen Statthalter von Mauritius (damals Île de France), einige Muskatnussgewächse aus Niederländisch-Indien herauszuschmuggeln und damit einen Plantagenanbau auf Mauritius zu beginnen. Das holländische Monopol wurde Ende des 18. Jh. von den Engländern durch die Eroberung der Molukken gebrochen. Diese führten dann den Muskatnuss-Anbau in Singapur, Penang, Sumatra, Sri Lanka und den westindischen Inseln ein.

© 2026 coquina.de