Pistazie

pistacia vera

Echte Pistazie, fustuk halibi (arab.), pistachio (eng.), pistache (franz.), pista (ind.), pistacchio (ital.), pistacho (span.), fıstık (türk.)

Kategorie

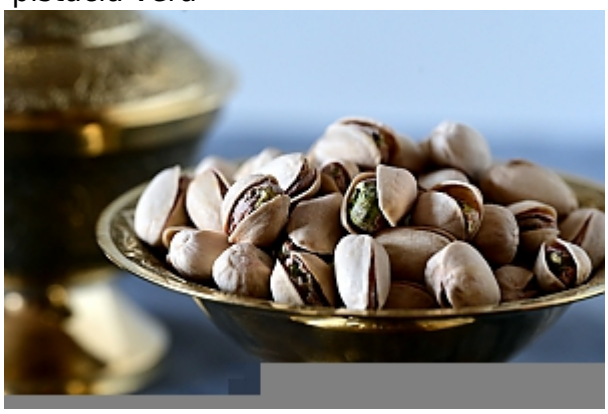
Pflanzen, Sumachgewächse (anacardiaceae)

Beschreibung



pistacia vera

Der Pistazienbaum (Pistacia vera) oder vereinfacht Pistazie ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae). Zur Unterscheidung von den anderen Arten der Gattung Pistazien (Pistacia) wird sie genauer Echte Pistazie genannt und ihre Steinfrucht Pistazie.Die laubabwerfende Pistazie wächst als Baum oder als Strauch und erreicht Wuchshöhen von bis zu 12 Meter und wird bis über 300 Jahre alt. In Kultur wird sie aber deutlich kleiner gehalten. Die Wurzeln können sich bis in eine Tiefe von 15 Metern erstrecken. Die fleischigen, grün, gelblich-rötlichen und einsamigen Steinfrüchte sind eiförmig bis ellipsoid und bis etwa 2 Zentimeter groß, der 1,2 bis 1,4 Zentimeter große Steinkern (Nuss) besitzt eine harte Schale, der essbare hellgrüne Pistaziensamen (die Keimblätter) ist von einer rosa oder bräunlichen Haut (Samenschale) umgeben. Sind die Pistazien reif, springt die Schale auf. Geröstet und gesalzen schmecken sie dann großen und kleinen Genießern. Der
Name Pistazie kommt von pesteh, dem persischen Wort für Nuss. Zur Gattung pistacia gehören auch Bäume, die ein essbares Harz produzieren (Mastix).Die
Erntezeit für Pistazien ist der Frühherbst, bei uns gibt es Pistazien mit Schale dann den ganzen Winter über. Geschälte, geröstete und eventuell gesalzene Pistazienkerne sind abgepackt rund ums Jahr erhältlich.



Pistazie

Herkunft

Die Heimat des Pistazienbaums sind Afghanistan und Persien bzw. der heutige Iran. In der iranischen Provinz Khorasam kennt man Pistazien schon seit dem 2. Jahrhundert vor Christus. Inzwischen kommen Pistazien aber auch aus anderen arabischen und orientalischen Ländern, vor allem aus der Türkei, zu uns. Ein Teil der bei uns importierten Pistazien stammt aus den USA.

Aroma

Die Haut der Frucht ist weich und rosarot und umschließt die harte beigefarbene Schale. Der Kern innen ist durch und durch grün und hat einen ausgeprägten Geschmack. Manche sind gelblich grün mit einem Hauch von Rot, andere sind fast cremefarben, doch am meisten geschätzt werden die dunkelgrünen. Einfache Pistazien sind schon köstlich, doch geröstet schmecken noch viel besser.

© 2026 coquina.de

Die weichen Kerne von Pistazien schmecken leicht süßlich, intensiv nussig und haben ein feines, butterartiges Aroma.

Verwendung

Pistazien passen perfekt zu Eis, Kuchen, Obstsalaten, Suppen, Desserts, vegetarischen Gerichten und arabisch-orientalischen Gerichten. Mit ihrer appetitlich grünen Farbe sind sie außerdem beliebt als essbare Deko, die über süße und herzhafte Gerichte und besonders auch über Torten und Kuchen gestreut werden können. Am besten entfaltet sich ihr Aroma, wenn Sie Pistazien hacken und eventuell kurz in der Pfanne anrösten. Sie können gewürzte Pistazien auch ganz einfach selber machen und verschenken.

Pistazien schmecken als gesunder Snack zum Knabbern zwischendurch. Frühreife Nüsse, deren Kerne noch ganz grün sind, geben grünem Marzipan, Pistazieneis und Mortadella Farbe und Geschmack. Sie können gehackte Pistazien in Kuchen und Cremes rühren oder über Nudelgerichte streuen.

Einkauf / Aufbewahrung

Pistazien gibt es mit und ohne Schale, geröstet und gesalzen oder unbehandelt. Was Sie wählen, ist Geschmackssache. Auf eins sollten Sie allerdings achten, bevor Sie zugreifen: Lebensmittelforscher empfehlen, speziell bei Pistazien nicht zu sehr auf den Preis und stattdessen mehr auf die Herkunft zu achten. Besonders niedrige Preise können bei Pistazien das Risiko einer zu hohen Belastung mit Aflatoxinen bedeuten, denn die Kontrollen zu ihrer Vermeidung sind teuer.

Beim türkischen oder griechischen Feinkosthändler können Sie geröstete und gesalzene Pistazien oft lose kaufen, ebenso in manchen Obstgeschäften und Bioläden. Im Supermarkt werden gesalzene Pistazien in Tüten verpackt angeboten. Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum. Bei langer Lagerung werden die ölhaltigen Samen schnell ranzig, ungesalzene Pistazien verlieren dann auch ihre Farbe. Am besten kaufen Sie Pistazien nicht auf Vorrat.

Geschälte Pistazien sollten Sie luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufheben, dort halten sie sich bis zu vier Wochen. Ungeschälte Pistazien können Sie bei kühler und trockener Lagerung einige Monate lagern. Wer möchte, kann Pistazienkerne übrigens auch einfrieren: Im Gefrierfach bleiben sie rund ein Jahr frisch.

Gesundheit

Die in Pistazien enthaltene Kombi aus 130 Milligramm Calcium und 500 Milligramm Phosphor liefert den optimalen Baustoff für starke und feste Knochen sowie für gesunde Zähne. Durch die Erhöhung der entzündungshemmenden Antioxidantien im Blut und die Reduktion von akutem Stress durch Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck. Der Großteil, der in Pistazien enthaltenen Fette sind ungesättigte Fettsäuren. Einige der Fettsäuren können helfen, einen zu hohen Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen können. Dank des hohen Gehalts an Vitamin B1 beziehungsweise Thiamin kann insbesondere gemeinsam mit den anderen vorhanden B-Vitaminen unsere Immunabwehr unterstützen und hält uns somit fit.

Geschichte

Pistazien gehören zu den ältesten blühenden Kulturpflanzen und sind heimisch im Nahen Osten. Ein gezielter Anbau fand spätestens seit der Antike statt. Pistazien breiteten sich vom Nahen Osten auf das Mittelmeergebiet aus und wurden schnell zu einer geschätzten Delikatesse. Die Legende besagt, dass die Königin von Saba die Pistazien zu einem ausschließlich königlichen Nahrungsmittel ernannte und es dem einfachen Volk verbot, sie für den persönlichen Verzehr anzubauen.

Der Naturgeschichte des römischen Schriftstellers Plinius des Älteren zufolge wurde die Pflanze während der Regierungszeit des Kaisers Tiberius durch einen gewissen Vitellius in Italien eingeführt.

Die Pistazie wurde als Färbemittel und Heilmittel für Beschwerden wie Zahnschmerzen bis hin zu Leberzirrhose verwendet. Der hohe Nährwertgehalt und die lange Haltbarkeit haben die Pistazie auch zu einem unverzichtbaren Reisegut unter frühen Forschungsreisenden und Händlern gemacht. Zusammen mit Mandeln wurden Pistazien von Reisenden auf der antiken Seidenstraße

zwischen China und dem Westen mitgeführt.
In den 1880er Jahren wurden Pistazien für Einwanderer aus dem Nahen Osten nach Amerika importiert und etwa seitdem dort auch angebaut. Dem Rest der Vereinigten Staaten wurden sie ungefähr 50 Jahre später als Snack vorgestellt.

© 2026 coquina.de