

(GE)NUSS MIT MEHRWERT

Nüsse eignen sich zum Kochen, Backen und Snacken. Bei all ihrer Unterschiedlichkeit haben sie eines gemeinsam: Sie sind äußerst gesund.



CASHEWKERNE

Cashewkerne haben ein **süßes, buttriges Aroma** und eine weiche Konsistenz. Sie sollten trocken gelagert und vor Wärme geschützt werden. Die Steinfrüchte wachsen in Afrika, Indien, Vietnam und Brasilien. Sie enthalten mehrfach **ungesättigte Fettsäuren**, die Vitamine A, B, C und E, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Natrium.



ERDNÜSSE

Erdnüsse reifen unter der Erde und **wachsen schnell**. Bis zur Ernte dauert es fünf Wochen. Danach werden die Früchte **geröstet**, um die Haltbarkeit zu verlängern und Bitterstoffe zu entfernen. Angebaut werden sie in China, Indien, Afrika, USA und Südamerika. Erdnüsse enthalten unter anderem die **Vitamine B1, B2 und B3**.



MANDELN

Mandeln wachsen in den USA, Spanien, Italien, Südamerika und Australien. Der Mandelbaum gehört zur **Familie der Rosengewächse**. Die Früchte werden in der Sonne getrocknet und erst kurz vor dem Transport geschält. Sie enthalten unter anderem ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B und E, Proteine, Ballaststoffe, Calcium sowie Magnesium.

HASELNÜSSE

Haselnüsse gehören zur Familie der Birkengewächse und sind daher **für Allergiker ungeeignet**. Sie sind in Europa beheimatet, meist werden sie in der Türkei, in Spanien, Italien, Georgien, aber auch in den USA angebaut. Haselnüsse sind **reich an ungesättigten Fettsäuren**, Mineralstoffen, Proteinen und enthalten die Vitamine A, B1, B2, C und E.

MACADAMIA

Die Macadamia zählt zu den exklusivsten Nussorten und wird „**Königin der Nüsse**“ genannt. Sie zeichnet sich durch ein butterfeines Aroma aus und hat einen außergewöhnlich hohen Fettgehalt. Daneben verfügt sie über **viel Vitamin B**, Calcium, Eisen und Phosphor. Sie wird in Afrika, Australien, Amerika und Neuseeland angebaut.

PISTAZIEN

Pistazien haben einen süßlichen, mandelartigen Geschmack. Die **Ernte erfolgt im zweijährigen Turnus**, was zu unterschiedlichen Erträgen führt. Die Steinfrüchte werden in den USA, im Iran und im Mittelmeerraum angebaut, sie enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine.



WALNÜSSE

Hauptanbaugebiet ist Kalifornien. Von besonderer Qualität sind die französischen Walnüsse, die teils sogar mit Herkunftsbezeichnung (etwa Grenoble) angeboten werden. Rund eine Handvoll Walnüsse deckt den **Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren**, die freie Radikale abfangen. Auch enthält die Walnuss etwa Mineralstoffe und Spurenelemente.



PARANÜSSE

Das in der Paranuss enthaltene Selen kann Schwermetalle binden und zur **Entgiftung** des Körpers beitragen. Die Frucht ist **für Kinder besonders wertvoll**, ihre Mineralstoffe sorgen für starke Knochen und Zähne. Paranüsse werden in den Regenwäldern Südamerikas gesammelt und nicht gezielt angepflanzt.

