

Regionale Nüsse

Regionale Nüsse aus biologischer Produktion bevorzugen

Heimische Nüsse müssen nicht weit transportiert und lange gelagert werden. Das macht auch Schimmelbefall eher unwahrscheinlich. Bei Bio-Nüssen sind in der Verarbeitung Behandlungen wie die Begasung mit Ethylengas, das Bleichen oder das Schwefeln verboten.

Die Walnuss ist die einzige Nusssorte, die in Österreich in nennenswerter Menge angebaut wird, bei Haselnüssen sind die Erträge sehr gering. Bei uns ist die Nachfrage nach Nüssen allerdings größer als die produzierte Menge.

Sind keine heimischen Nüsse verfügbar, achten Sie bei Importware auf Bio-Qualität und fairen Handel. Pistazien kommen hauptsächlich aus dem Nahen Osten oder den USA, Pekannüsse aus Nordamerika, Brasilien oder China, Cashews und Paranüsse stammen aus dem tropischen Südamerika und werden mittlerweile weltweit in tropischen Regionen angebaut.

Heimische Nusssorten liefern wichtige Nährstoffe

In der Familie der Echten Walnuss gibt es viele verschiedene Sorten z.B. die Steinnuss, die Donaunuss mit einem blutroten Kern und sogar Sorten die für Walnussallergiker geeignet sind. In Österreich gibt es knapp 1.500 Hektar Walnuss-Plantagen. Angebaut werden Walnüsse vor allem in Ober- und Niederösterreich, dem Burgenland und in der Steiermark. Sie bestehen zu rund 60% aus Fett mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sie sind reich an Vitamin E, Pantothensäure, Magnesium und Mangan.

Haselnüsse werden bei uns nicht in großer Menge angebaut. Auf Märkten oder aus privaten Gärten sind sie allerdings erhältlich. Der Verein „Waldviertler Haselnuss“ und einige Mostviertler Betriebe setzen auf den Anbau der Haselnuss. Die Pflanze wurzelt tief, was ein Vorteil in heißen und trockenen Monaten ist. Haselnüsse enthalten ungesättigte Fettsäuren, die Vitamine A, B1, B2 und C sowie Eiweiße und die Mineralstoffe Kalzium und Eisen.

Wussten Sie, dass Mandeln im botanischen Sinn Steinfrüchte sind und hauptsächlich aus den USA (über 80%) kommen, samt problematischer Anbaubedingungen (z.B. enormer Wasserverbrauch)?

Beim Einkauf auf Qualität achten

Wichtig sind Aussehen und Frische, denn Nüsse sind leicht verderblich und anfällig für Schimmel.

21.05.2022

Am Besten kaufen Sie Nüsse im Ganzen, denn so behalten Sie länger ihren Geschmack und bleiben frisch. Geriebene Nüsse oxidieren schneller und Aromen verflüchtigen sich. Geriebene Produkte sollten ein möglichst langes Mindesthaltbarkeitsdatum haben.

Verzehren Sie keine Nüsse, die dunkel aussehen, verfärbt sind oder beim Kosten bitter schmecken. Denn bei Nüssen kann durch lange Lagerung und Transporte leicht Schimmelbefall auftreten. Die Pilzgifte wie z.B. Aflatoxine können in unserem Körper krebserregend und gesundheitsschädigend wirken.

Konventionell produzierte Nüsse können mit Schadstoffen belastet sein, die beim Anbau (Düngemittel und Schädlingsbekämpfungsmittel) zum Einsatz kommen. Zudem sind in der Lagerung und Verarbeitung der Einsatz von chemischer Bleichung und die Begasung mit Ethylengas üblich.

Nüsse richtig lagern

Bewahren Sie Nüsse immer kühl, dunkel und trocken auf z.B. in Holzsteigen aufgelegt. Frische Nüsse sollten nicht in Plastik verpackt sein. Sind geriebene Nüsse einmal geöffnet, dann sollten Sie diese rasch aufbrauchen und in der Zwischenzeit im Kühlschrank aufbewahren. So halten geriebene Nüsse etwa 1 Monat. Nüsse können auch - entweder im Ganzen, gehackt oder gemahlen - eingefroren werden.

Wertvolle Energielieferanten im Speiseplan einbauen

Nüsse liefern jede Menge wertvolle Nährstoffe, wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Bauen Sie die kleinen Nährstoffpakete daher regelmäßig in Ihren Speiseplan ein z.B. im Müsli, als Knabbersnack oder als Backzutat. Bedenken Sie aber den hohen Energiegehalt, es reichen daher schon kleine Mengen.

Ungesättigte Fettsäuren sind lebenswichtig. Sie können im Körper verschiedene chemische Verbindungen eingehen. Das macht sie besonders geeignet für die Verwertung von Nahrungsmitteln und Vitaminen. Mit Hilfe von Enzymen werden sie aufgespalten und sind damit besser verdaulich.