

## Das NATURATA Nuss-Sortiment

Artikel	Qualität	Herkunft	Gebinde
Cashewbruch, groß	kbA	Vietnam	7*200g
Cashewkerne, ganz	kbA	Indien	8*100g
Cashewkerne, geröstet und gesalzen	kbA	Indien	8*100g
Erdnüsse in der Schale	kbA	Ägypten	6*330g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	kbA	Ägypten	6*125g
Haselnusskerne	demeter	Türkei	7*200g
Haselnusskerne	kbA	Italien	7*200g 5*500g
Haselnusskerne, geröstet und gemahlen	kbA	Italien	7*200g
Kokosraspeln	kbA	Sri Lanka	7*200g
Kokoschips	kbA	Sri Lanka	5*250g
Macadamia-Nüsse	kbA	Australien/Kenia	8*75g
Walnusskernstückchen	kbA	Moldawien/Indien	7*150g
Mandeln aus Europa	kbA	Spanien	7*200g 5*500g
Mandeln, geröstet und gemahlen	kbA	Spanien	7*200g
Nusskernmischung (Haselnüsse, Cashewkerne, Paranüsse, Mandeln blanchiert, Mandeln braun)	kbA	siehe einzelne Artikel	7*200g
Paranuskerne	kbA	Bolivien	8*100g
Pinienkerne	kbA	Italien	8*100g
Pistazien, geröstet und gesalzen	kbA	Türkei	7*200g
Walnusskerne, halbe	kbA	Moldawien/Indien	7*100g
Studentenfutter (Sultaninen, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln blanchiert, Mandeln braun, Walnüsse)	kbA	siehe einzelne Artikel	7*200g 5*500g

Naturata AG · D-71711 Murr

Telefon ..... +49 (0)7144 / 8961-51  
 Fax ..... +49 (0)7144 / 8961-41  
 eMail ..... kontakt@naturata.de  
[www.naturata.de](http://www.naturata.de)



## Nüsse

Geballte Energie

[www.naturata.de](http://www.naturata.de)

Naturata AG · D-71711 Murr



Quelle: www.rokinn.com

## Gesunde Energielieferanten

Nüsse zählen neben Trockenfrüchten wohl zu den ältesten „Knabbererzeugnissen“. Sie sind hochwertige Energielieferanten und bereichern mit ihrem unverwechselbaren Aroma Obstsalate, Müslis, Backwaren und Desserts.

Die NATURATA Nüsse stammen aus Demeter-Erzeugung oder aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA). Dabei wird wo möglich mit kleinbäuerlichen Anbaupartnern zusammengearbeitet, die meist schon jahrzehntelang ökologisch wirtschaften. Mit vielen der Anbauprojekte besteht eine langjährige, enge Zusammenarbeit. Das jeweilige Herkunftsland der Nüsse entnehmen Sie der Tabelle auf der Rückseite. Es ist auch auf der Verpackung angegeben.



## Wertvoll in der Ernährung

Als kleine „Kraftpakete“ können Nüsse Fleisch fast vollständig ersetzen – bei vielen Völkern vor allem in den Tropen ist das bis heute so. Nüsse enthalten 4 – 6% Wasser und haben im Vergleich zu anderen pflanzlichen Lebensmitteln einen sehr hohen Eiweißgehalt, durchschnittlich etwa 15 – 20% (bei Erdnuss etwa 26%). Dazu besitzen sie eine ernährungsphysiologisch wertvolle Fettsäurezusammensetzung bei hohen Ölgehalten (Cashew ca. 42%; Macadamia bis zu 77%). Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an B-Vitaminen und Vitamin E. Der Mineralstoffgehalt von Nüssen liegt bei etwa 2,5%, besonders hervorzuheben sind Phosphor und Kalium sowie Calcium und Eisen.

## Interessante Besonderheiten einzelner Nüsse

**Cashew**-Bäume kommen mit wenig Niederschlag aus. Auf Mischplantagen wachsen sie mit Kokospalmen, Mango- und Brotfruchtbäumen. Die Ernte erfolgt per Hand.

Aus der Blüte der **Erdnusspflanze** wächst nach der Befruchtung ein Fruchtstiel, der in den Boden hineinwächst. Nach der Ernte werden die Erdnüsse in der Schale sanft geröstet und bis zum Abpacken gelagert. Bei den gerösteten Erdnusskernen wird die Nuss erst nach dem Schälen geröstet. Zuvor wird das bräunlich-rote Häutchen mit heißer Luft (ca. 100°C) entfernt.

**Haselnüsse** werden nach der Ernte sortiert und die Kerne maschinell von der Schale getrennt.

Für die **Kokoschips** werden die Nüsse in Scheiben geschnitten. Ohne Zusätze werden sie auf Blechen mit heißer Luft geröstet.

**Kokosraspeln** werden aus geraspeltem Fruchtfleisch hergestellt, das aus der Schale gelöst wird.

**Macadamianüsse** wurden erst um 1850 in Australien entdeckt. Mit etwa 77% haben sie den höchsten Ölgehalt aller Nüsse.

**Mandeln** werden meist noch von Hand geerntet und in der Sonne getrocknet. Damit sie lange frisch bleiben, werden sie in der Schale gelagert und je nach Bestellung maschinell geschält.

In einer **Paranuss**-Kapsel sind ca. 10 bis 15 Paranüsse enthalten, die wiederum eine eigene Schale besitzen. Diese wird erst kurz vor dem Verladen geknackt, damit die Nüsse lange frisch bleiben.

Die Bäume bzw. Sträucher für die NATURATA **Pistazien** wachsen nicht in Monokulturen, sondern verstreut zwischen anderen Bäumen. Sie werden geerntet, wenn die Schale bereits leicht geöffnet ist. Beim Rösten öffnen sich die Pistazien weiter. Anschließend werden sie gesalzen.

Quelle: H. Linnemann, Walnussveredelung

