

# Nüsse



	Cashewnuss		Erdnuss		Haselnuss		Macadamia		Mandel		Walnuss	
Fettsäuren (FS)*	gesättigte FS	8,8 g	gesättigte FS	7 g	gesättigte FS	4,1 g	gesättigte FS	10,4 g	gesättigte FS	4,1 g	gesättigte FS	6,8 g
	einfach unges. FS	24,6 g	einfach unges. FS	22,1 g	einfach unges. FS	45 g	einfach unges. FS	57,8 g	einfach unges. FS	33,1 g	einfach unges. FS	10,9 g
	mehrfach unges. FS	7,3 g	mehrfach unges. FS	14,4 g	mehrfach unges. FS	8,6 g	mehrfach unges. FS	1,7 g	mehrfach unges. FS	12,9 g	mehrfach unges. FS	41,7 g
Vitamine*	A	10 µg	E	10,3 mg	A	5 µg	B1	0,28 mg	A	23 µg	A	10 µg
	E	0,8 mg	B1	0,9 mg	E	26,6 mg	B2	0,12 mg	E	25,2 mg	E	6 mg
	B1	0,63 mg	B2	0,15 mg	B1	0,4 mg			B1	0,22 mg	B1	0,35 mg
	B2	0,25 mg	B6	0,44 mg	B2	0,2 mg			B2	0,6 mg	B2	0,1 mg
				B6	0,31 mg			B6	0,16 mg	B6	0,87 mg	
Nährwerte*	kcal	569	kcal	571	kcal	643	kcal	686	kcal	576	kcal	666
	EW	16 g	EW	26 g	EW	12 g	EW	8 g	EW	19 g	EW	14 g
	KH	29 g	KH	21 g	KH	19 g	KH	8 g	KH	19 g	KH	17 g
Mineralstoffe*	K	552 mg	K	661 mg	K	630 mg	K	265 mg	K	835 mg	K	570 mg
	Mg	270 mg	Mg	163 mg	Mg	150 mg	Ca	51 mg	Mg	170 mg	Mg	135 mg
	Ca	31 mg	Ca	40 mg	Ca	225 mg	P	201 mg	Ca	252 mg	Ca	87 mg
	P	375 mg	P	341 mg	P	330 mg	Eisen	0,2 mg	P	454 mg	P	410 mg
	Eisen	2,8 mg	Eisen	1,8 mg	Eisen	3,8 mg			Eisen	4,1 mg	Eisen	2,1 mg
Schon gewusst?	Zur Familie der Steinfrüchte zählend, wächst der Kern nicht wie üblich in der Frucht, sondern außerhalb, direkt unter der Frucht. Die Bäume werden in vielen tropischen Regionen angebaut.	Erdnüsse sind Hülsenfrüchte, reich an pflanzlichem Eiweiß und enthalten Tryptophan, ein Endorphin, was bei Menschen für „gute Laune“ sorgt. Heute werden Erdnüsse hauptsächlich in Brasilien, Sudan, Senegal und USA angebaut.	Der Haselnussstrauch ist ein Verwandter der Birke, der schon 6.000 Jahre vor Christus in unseren Breiten wuchs. Die Sträucher können bis zu 100 Jahre alt werden. Hauptanbaugebiet ist heute vor allem der Mittelmeerraum.	Harte Schale, zarter Kern: Die Nuss mit dem höchsten Fettanteil wächst an immergrünen Bäumen aus der Familie der Silberbaumgewächse.	Die Mandel gehört zur Familie des Steinobstes und ist damit eng verwandt mit Aprikose, Kirsche und Pflaume. Neben der Süß-Mandel gibt es noch die Krach- und Bittermandel. Heute werden Mandeln zu 80 % in Kalifornien angebaut.	Seit 10.000 Jahren haben diese Nüsse eine große Bedeutung für die menschliche Ernährung. Die Bäume wachsen sehr langsam, oft vergehen 20 Jahre bis sich die Ernte lohnt. Heute ist Kalifornien das größte Anbaugebiet dafür.						

\* Angaben pro 100 g

Rechtlicher Hinweis: Wir haben diese Übersicht und alle darin enthaltenen Angaben äußerst sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben leider keine Haftung übernehmen. Eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der Angaben verursacht werden, ist ausgeschlossen. Die Nutzung erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko der Anwendenden. Bitte beachten Sie die jeweiligen Bedienungsanleitungen.