

Haselnüsse zählen zu den fettreichsten Nüssen – was aber kein Grund zur Sorge ist

Viele Nüsse sind, obschon sie so heissen, eigentlich gar keine Nüsse. Denn im botanischen Sinne ist eine Nuss nur dann eine echte Nuss, wenn alle drei Schichten der Fruchtwand miteinander verholzt sind und nur einen Samenkern umschliessen. Das ist bei Macadamia, Marroni, Baum- und Haselnüssen der Fall.

Wie alle Nüsse enthalten auch die Haselnusskerne reichlich Fett. Genau gesagt, bestehen sie zu etwa zwei Dritteln aus Fett. Das soll jedoch kein Grund zum Aufschreien sein, handelt es sich doch vor allem um ungesättigte Fettsäuren. Und diese sind ja bekanntlich wertvoll. Nüsse versorgen unseren Körper jedoch nicht nur mit gesunden Fettsäuren, sondern spenden auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor und Eisen. Zudem enthalten sie die Vitamine B1, B2, B6 sowie E. Nicht nur beim Sport, sondern auch bei der Kopfarbeit sind Nüsse die idealen Snacks.

Die meisten Haselnüsse im Verkauf stammen übrigens aus der Schwarzmeerregion. Doch man sagt, die besten seien die Piemonteser: Die «Tonda Gentile delle Langhe» ist eine Sorte mit dem Label IGP, das für ein geschütztes geografisches Anbaugebiet steht und bedeutet, dass ein Produkt in seiner Herkunftsregion kultiviert, verarbeitet und veredelt wird. Die «Tonda Gentile», auch «Nocciola Piemonte» genannt, besticht mit ihrem betörenden Nussaroma.

Quelle: NZZ, 7.11.2022