

Irdischer Genuss einer unterirdischen Nuss

Erdnüsse, die beliebten Nüsse aus der Erde, sind fettreich und gesund. Sie dürfen und sollen sogar ein regelmässiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein.

Überirdische Blüte - unterirdische Reifung

Erdnüsse reifen in der Erde, wie es ihr Name erahnen lässt. Sie gehören aber nicht zu den Nüssen, wenigstens nicht im botanischen Sinn. Erdnüsse (*Arachis hypogaea* L.) sind Hülsenfrüchte (Leguminosen) und somit verwandt mit Bohnen, Erbsen und Linsen. Die Erdnuss-Pflanze ist ein einjähriges, krautartiges Gewächs, das bis zu einem halben Meter hoch wachsen kann. Die Pflanze bildet über einen Zeitraum von ein bis sechs Monaten 600 bis 1000 leuchtend gelbe, nach Veilchen duftende Blüten. Die Blüten verblühen bereits wenige Stunden nach der Befruchtung. Danach geschieht etwas Verblüffendes. Die Blütenstiele krümmen sich, wachsen in Richtung Boden und drücken sich bis zu mehreren Zentimetern tief in die Erde hinein. Dort reifen dann in bis zu fünf Monaten die beliebten spanischen Nüssli heran.

Eiweisshaltig und fettreich

Anschliessend an die Ernte werden die Erdnüsse getrocknet, damit sie ohne Qualitätseinbussen an die verarbeitenden Betriebe geliefert werden können. Dort werden sie geröstet oder sonst weiter verarbeitet, z. B. zu Erdnussöl.

Erdnüsse bestehen zu etwa einem Viertel aus Eiweiss und zur Hälfte aus Fett. Eine durchschnittliche Portion Erdnüsse von 20 bis 30 Gramm liefert damit in etwa gleich viel Eiweiss wie ein Glas Milch, jedoch deutlich mehr Fett. Im Vergleich zu einem Glas Vollmilch enthält die Portion Nüssli 50% mehr Fett, im Vergleich zu Drinkmilch sogar mehr als doppelt so viel. Vorsicht also vor unkontrolliertem Knabbern, das kann schnell an die Hüften gehen.

Ein bewusster und massvoller Verzehr von Nüssen ist hingegen trotz des hohen Fettgehaltes sehr gesund. Das Fett der Erdnüsse besteht zur Hälfte aus der einfach ungesättigten Ölsäure, welche auch im Olivenöl zu finden ist. Ein Drittel besteht aus essentieller Linol- und Linolensäure und nur ein Viertel setzt sich aus den eher unerwünschten gesättigten Fettsäu-

ren zusammen. Ein Nachteil besitzt das Fettspektrum der Erdnuss dennoch. Es weist ein etwas zu hohes Verhältnis zwischen Linol- und Alpha-Linolensäure auf. Dies kann jedoch durch Abwechslung beim Nussgenuss problemlos wettgemacht werden.

Nicht nur fettlösliche Vitamine

Auch wenn Erdnüsse zur Hälfte aus Fett bestehen, enthalten sie nicht nur fettlösliche Vitamine. Erdnüsse liefern auch beträchtliche Mengen an verschiedenen wasserlöslichen B-Vitaminen sowie an Magnesium. Dabei kann eine Portion schon bis zu einem Drittel des täglichen Bedarfs abdecken.

Anteil einer Portion Erdnüsse für die Bedarfsdeckung verschiedener Vitamine und Magnesium:

	Tagesbedarf	20 g		30 g	
		enthalten	decken ab	enthalten	decken ab
Magnesium	350 mg	35 mg	10%	52.5 mg	15%
Vitamin E	14 mg	1.7 mg	12%	2.55 mg	18%
Vitamin B1	1.2 mg	0.16 mg	13%	0.24 mg	20%
Niacin	16 mg	3 mg	19%	4.5 mg	28%
Biotin*	30-60 mcg	6.8 mcg	11-23%	10.2 mcg	17-34%
Pantothensäure	6 mg	0.54 mg	9%	0.81 mg	14%

Quellen:

Nährwerte: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten (www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehrwerttabellen/index.html) / * Souci Fachmann Kraut, Die Zusammensetzung von Lebensmittel (www.sfk-online.net) Tagesbedarf (25 bis unter 51jährig, männlich): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (www.sge-ssn.ch/d/printmedien/wissenschaftliche_publicationen/referenzwerte/)

Gesalzen oder nature?

Winter ist die klassische Zeit der spanischen Nüssli. Sie finden sich neben Orangen und Datteln in den Früchteschalen und neben Mandarinen und Schokolade im Samichlaus-Sack. Doch geschält und gesalzen werden sie nicht nur im Winter, sondern übers ganze Jahr hinweg vor dem Fernseher und zum Apéro geknabbert. Grundsätzlich sollten gesalzene Nüsse nur mit Vorbehalt genossen werden. Einerseits wegen des nicht unbedeutenden Salzgehaltes, der den bereits zu hohen Salzverzehr des Durchschnittsschweizers noch erhöht. Ande-

rerseits aber auch, da gesalzene Nüsse tendenziell unkontrollierter und massloser geknabbert werden als ungesalzene.

Nährwerte je 100 g (essbarer Anteil, roh):

	Erdnuss	Baumnuss	Sojabohne	
Energie	577 kcal 2412 kJ	674 kcal 2821 kJ	347 kcal 1566 kJ	
Wasser	5.5 g	3.3 g	8.5 g	
Eiweiss	25.3 g	14.5 g	35.9 g	
Fett	49 g	63.8 g	18.6 g	
Fettsäuren, gesättigt	9.2 g (20 Fett-%)	5.2 g (9 Fett-%)	2.3 g (15 Fett-%)	
Fettsäuren, einfach ungesättigt	23.5 g (50 Fett-%)	11.6 g (19 Fett-%)	3.5 g (24 Fett-%)	
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	14 g (30 Fett-%)	44.2 g (72 Fett-%)	9.1 g (61 Fett-%)	
Linolsäure (n-6)*	13.9 g	34.2 g	9.8 g	
Alphalinolensäure (n-3)*	0.5 g	7.5 g	0.9 g	
Verhältnis n6-n3	28	5	11	
Kohlenhydrate	8.6 g	10.5 g	15.8 g	
Nahrungsfasern	8.2 g	5.9 g	15.7 g	
Mineralstoffe				Tagesbedarf
Natrium	9 mg	7 mg	5 mg	550 mg
Kalium	700 mg	480 mg	1730 mg	2000 mg
Calcium	60 mg	93 mg	240 mg	1000 mg
Magnesium	175 mg	159 mg	250 mg	350 mg
Phosphor	375 mg	359 mg	660 mg	700 mg
Eisen	2.4 mg	2.5 mg	9.7 mg	10 mg
Zink	2.8 mg	2.7 mg	4.3 mg	10 mg
Vitamine				
Vitamin E	8.5 mg	4.06 mg	2.9 mg	14 mg
Vitamin B1	0.8 mg	0.4 mg	0.61 mg	1.2 mg
Vitamin B2	0.13 mg	0.14 mg	0.27 mg	1.4 mg
Niacin	15 mg	1.2 mg	2.2 mg	16 mg
Biotin*	34 mcg	-	60 mcg	30-60 mcg
Vitamin B6	0.3 mg	0.67 mg	0.38 mg	1.5 mg
Folsäure	110 mcg	155 mcg	370 mcg	400 mcg
Pantothensäure	2.7 mg	1.4 mg	0.79 mcg	6 mg
Durchschnittliche Portionengrösse	20 bis 30 g	20 bis 30 g	60 bis 100 g	

Quellen:

Nährwerte: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten (www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehrwerttabellen/index.html) / * Souci Fachmann Kraut, Die Zusammensetzung von Lebensmittel (www.sfk-online.net) Tagesbedarf (25 bis unter 51jährig, männlich): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (www.sge-ssn.ch/d/printmedien/wissenschaftliche_publicationen/referenzwerte/)

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>