

# ALLE FAKTEN ZU DEN NUSSSORTEN

Nährwertangaben pro 100 Gramm

## PARANUSS



**Herkunft:**  
Brasilien

**Saison:**  
das ganze Jahr

**Haltbarkeit:**  
ca. 2-3 Monate

**Lagerung:**  
kühl und trocken

**Nährwerte:**  
Kalorien 690  
Eiweiß 15 g  
Fett 67 g  
Kohlenhydrate 3,6 g  
Ballaststoffe 9,7 g

**Geschmack:**  
angenehm ölig,  
leicht mandelartig  
und süß

## MACADAMIA-NUSS



**Herkunft:**  
Australien

**Saison:**  
das ganze Jahr

**Haltbarkeit:**  
bis zu 2 Jahren

**Lagerung:**  
kühl und trocken

**Nährwerte:**  
Kalorien 703  
Eiweiß 7,5 g  
Fett 73 g  
Kohlenhydrate 4 g  
Ballaststoffe 16 g

**Geschmack:**  
besitz süßlich,  
intensiv nussig,  
feines, butter-  
artiges Aroma

## ESS-KASTANIE



**Herkunft:**  
Türkei, Spanien,  
Italien und Süd-  
frankreich

**Saison:**  
Oktober -  
Dezember

**Haltbarkeit:**  
max. 1-2 Wochen

**Lagerung:**  
im Gemüsesfach

**Nährwerte:**  
Kalorien 196  
Eiweiß 3,4 g  
Fett 1,9 g  
Kohlenhydrate 41 g  
Ballaststoffe 8,4 g

**Geschmack:**  
angenehm  
süßes Aroma  
nach Rösten  
oder Kochen

## CASHEW-NUSS



**Herkunft:**  
Indien, Ostafrika,  
Brasilien und  
Asien

**Saison:**  
das ganze Jahr

**Haltbarkeit:**  
mehrere Monate

**Lagerung:**  
kühl und trocken

**Nährwerte:**  
Kalorien 702  
Eiweiß 9,3 g  
Fett 72 g  
Kohlenhydrate 4,4 g  
Ballaststoffe 9,4 g

**Geschmack:**  
mild, fein und leicht  
süßlich, Konsistenz  
deutlich weicher als  
bei echten Nüssen,  
ein bisschen  
cremig-buttrig

## WALNUSS



**Herkunft:**  
Kalifornien, Chile  
und Frankreich

**Saison:**  
September -  
Oktober

**Haltbarkeit:**  
mit Schale  
max. 12 Monate

**Lagerung:**  
geöffnete  
Verpackungen  
im Gemüsesfach  
des Kühlschranks  
aufbewahren

**Nährwerte:**  
Kalorien 654  
Eiweiß 14,4 g  
Fett 62,5 g  
Kohlenhydr. 10,6 g  
Ballaststoffe 6,14 g

**Geschmack:**  
leicht bitter

## ERDNUSS



**Herkunft:**  
Indien, China, USA  
und Brasilien

**Saison:**  
Oktober -  
Dezember

**Haltbarkeit:**  
vakuumverpackt  
ca. 12 Monate,  
sonst ca. 4 Monate

**Lagerung:**  
kühl und trocken

**Nährwerte:**  
Kalorien 561  
Eiweiß 25,25 g  
Fett 46,10 g  
Kohlenhydr. 6,29 g  
Ballaststoffe 10,93 g

**Geschmack:**  
mit Haut ein wenig  
bitter, ohne Haut  
ähnlich der Mandel  
  
\* bei Erdnüssen  
handelt es sich um  
Hülsenfrüchte

## HASELNUSS



**Herkunft:**  
Türkei, Griechen-  
land, Italien,  
Spanien und USA

**Saison:**  
August - Januar

**Haltbarkeit:**  
mit Schale max.  
12 Monate

**Lagerung:**  
kühl und trocken

**Nährwerte:**  
Kalorien 680  
Eiweiß 14,25 g  
Fett 63,3 g  
Kohlenhydr. 5,97 g  
Ballaststoffe 7,7 g

**Geschmack:**  
mild

## PEKANUSS



**Herkunft:**  
USA/Australien

**Saison:**  
Oktober - März

**Haltbarkeit:**  
ca. 8 Monate

**Lagerung:**  
kühl und trocken,  
im Kühlschrank

**Nährwerte:**  
Kalorien 702  
Eiweiß 9,3 g  
Fett 72 g  
Kohlenhydrate 4,4 g  
Ballaststoffe 9,4 g

**Geschmack:**  
erinnert entfernt  
an Walnüsse, aber  
weniger dominant  
und milder