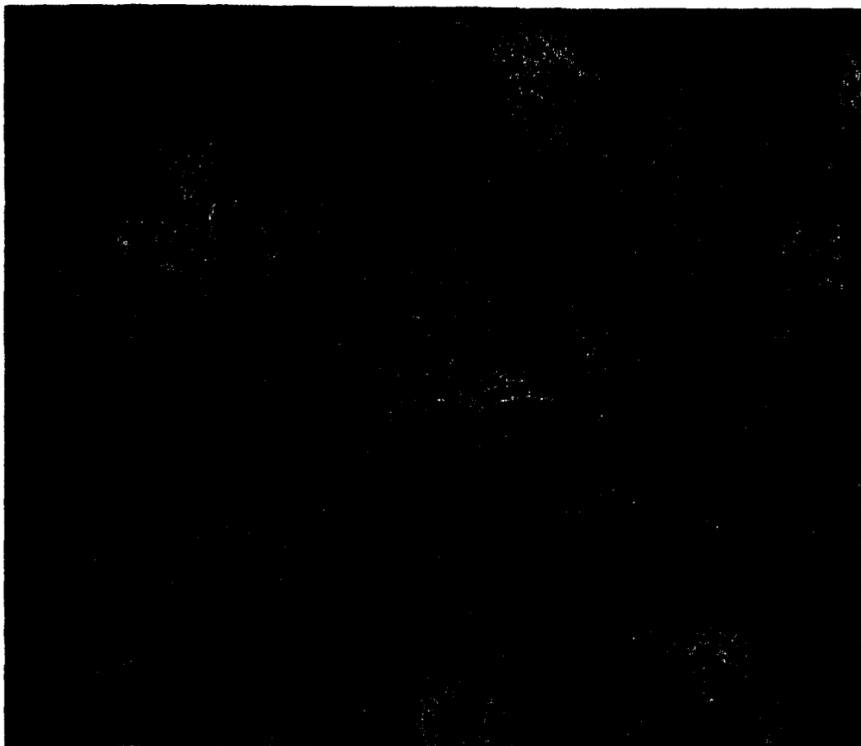




WINTERTRAUM – KRAFTPAKETE



Kraftpakete

Die Nüsse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen:

• **Vitamin A**

Pistazien- und Pinienkerne

• **B-Vitamine**

Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse

• **Vitamin C**

Esskastanien (Marroni)

• **Vitamin E**

Haselnüsse und Mandeln

• **Vitamin K**

Erdnüsse

• **Magnesium**

In allen Arten

• **Calcium**

Mandeln, Haselnüsse, Pistazien

• **Eisen**

Pistazien, Mandeln, Haselnüsse

Kleine Nusskunde

Haselnuss

Die Haselnuss ist die Frucht des Haselstrauches. Im Geschmack ist sie mild und aromatisch. Ideal für Obstsalate, Wildgerichte und Weihnachtsgebäck.

Walnuss

Der weisse Kern schmeckt herb-süß und hat eine harte goldbraune, bittere Haut. Die Walnuss eignet sich besonders gut für Obstsalate, Weihnachtsgebäck und Makronen.

Mandel

Wegen ihres feinen Aromas ist sie pur, als Marzipan oder in Schokoladen sehr begehrt. Sie ist auch für Forellen, Spekulatius und in der asiatischen Küche zu empfehlen.

Pistazie

Sie wird roh, geröstet und gesalzen verzehrt und auch für Gebäck, Speiseeis, Pistazien-Marzipan und Fleisch-Erzeugnisse (Mortadella) verwendet.

Cashew

Sie zeichnet sich durch einen besonders feinen und milden, leicht süßlichen Geschmack aus.

Paranuss

Ab und zu werden diese Kerne als Mandelersatz eingesetzt. Ideal für Nussbrot und Salat.

Pekannuss

Sie ist mit der Walnuss eng verwandt. Ihr essbarer Kern ist milder und fester als der Kern der Walnuss und eignet sich für süße wie auch pikante Salate.

Makadamiannuss

Der kugelige, cremeweisse Nusskern hat einen feinen mild-süßen Geschmack. Besonders zu empfehlen ist sie für Forellen und Spekulatius.

Pinienkern

Die Samenkerne haben einen mandelähnlichen Geschmack mit einem leicht harzigen Aroma. Ideal für Pesto und Spinatgerichte.

Kokosnuss

Die Kokosnuss ist aus botanischer Sicht keine Nuss, sondern eine Steinfrucht. Sie wird unter anderem in der Süßwarenindustrie verwendet und ist auch in einigen Plätzchenrezepten zu finden.

Jennifer Hasler

