Erdnuss

arachis hypogaea

Spanische Nüssli, Aschantinuss, Aschanti,huasheng mi (chin.), moongphali (ind.), peanut (eng.), cacahuete (span.), cacahuète (franz.), arachide (ital.), maní (span.), yer fıstığı (türk.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Früchte, Nüsse und Samen

Beschreibung

arachis hypogaea

Erdnusskerne

Erdnuss

Die Erdnuss (Arachis hypogaea) ist eine Pflanzenart in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Die Frucht der Erdnuss ist botanisch gesehen eine Hülsenfrucht, die sich entwicklungsgeschichtlich zur Nuss gewandelt hat. Die Erdnuss gehört zur selben Unterfamilie wie beispielsweise die Erbse und die Bohnen-Arten. Der englische Trivialname der Erdnuss, peanut (zu deutsch »Erbsennuss«), weist auf die botanische Zugehörigkeit zur Familie der Hülsenfrüchtler hin.
Die Ähnlichkeit zu botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen: die Konsistenz, den hohen Fettgehalt und den vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke. Im Vergleich zu echten Nüssen ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren gering. Im Gegensatz zu den meisten anderen Hülsenfrüchten sind Erdnüsse allerdings roh genießbar. Das allergene Potential ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln relativ hoch.
Die Erdnuss ist eine einjährige krautige Pflanze. Der gelblich behaarte bis kahle Stängel ist selbständig aufrecht bis kriechend und zwischen 6 und 80 Zentimeter, meist jedoch etwa 30 Zentimeter lang.
Die Hülsenfrüchte sind geokarp, befinden sich also im Erdreich, deshalb der Name »Erdnuss«. Obwohl die Erdnuss zu den Leguminosen zählt, verhält sich ihre Frucht anders als die sich öffnenden Hülsenfrüchte. Sie bleibt geschlossen und gehört demnach morphologisch zu den Nüssen.
Die mit einer Länge von 2 bis 6 Zentimeter und einem Durchmesser von 1 bis 1,5 Zentimetern länglichen, eingebogenen Früchte enthalten einen bis vier, selten bis zu sechs Samen und sind zwischen ihnen etwas eingeschnürt.

Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Erdnuss liegt in Südamerika. Die älteste Wildform fanden Botaniker in Peru.

Aroma

Rohe, ungeröstete Erdnüsse schmecken angenehm mild und leicht nach Bohnen. Geröstete Erdnüsse haben einen charakteristischen und sehr intensiven Geschmack.

Verwendung

Ob gesalzen, gewürzt, geröstet oder ungeröstet: Wer abgepackte Erdnusskerne kauft, braucht nichts weiter zu tun, als die Packung zu öffnen. Entscheidet man sich für rohe Erdnüsse, muss man natürlich die weiche Schale aufbrechen (das geht einfach mit den Fingern) und anschließend die braune Haut entfernen, in der die Kerne stecken.
Zum Schluss kann man dann die Erdnusskerne je nach Rezept noch grob oder fein hacken beziehungsweise im Blitzhacker oder Mixer mahlen.
Erdnüsse sind wunderbar für die warme Küche geeignet, wie die thailändischen und indonesischen Saucen beweisen. Erdnussmus, das aus gerösteten und gesalzenen Nüssen zubereitet wird, verleiht ihnen ein nussig-vollmundiges Aroma.

Erdnussbutter

Erdnussbutter, mitunter auch als Erdnusscreme, Erdnussmus oder Erdnusspaste bezeichnet, ist ein energiereicher Brotaufstrich, dessen Hauptbestandteil gemahlene Erdnüsse sind.
Zusammen mit meist gehärtetem pflanzlichen Öl (häufig Rapsöl, Baumwollsamenöl, Erdnussöl, Palmöl oder Palmkernöl), Salz und Zucker bilden die Erdnüsse eine homogene, streichfähige Masse. Der Fettanteil von Erdnussbutter ist durch den großen Erdnuss- und Ölanteil sehr hoch. Erdnussbutter enthält im Schnitt 2500 kJ (600 kcal) pro 100 g und ist reich an den Vitaminen E und Niacin sowie Eiweiß.
Erdnussbutter wird von vielen Herstellern bei der Produktion von Süßwaren und Backwaren verwendet. Unter anderem findet sich der Brotaufstrich in Kuchen, Müsli, Plätzchen, Donuts und Schokoriegeln wieder.

Einkauf / Aufbewahrung

Seien Sie beim Kauf von Erdnüssen nicht allzu sparsam. Bei No-Name- und Billigware steigt das Risiko von Befall durch Aflatoxine (Schimmelgift). Bei Erdnüssen von Markenherstellern kann man sich dagegen in der Regel auf eine lückenlose Kontrolle und gute Qualität verlassen.
Am besten kaufen Sie die Nüsse in der Schale und knacken sie selbst. Erdnüsse haben rund ums Jahr Saison. Als Hauptsaison für Erdnüsse in der Schale gelten aber der Spätherbst und Winter beziehungsweise auch und speziell die Vorweihnachtszeit. Geröstete Erdnüsse ohne Schale werden meistens stark gesalzen und in Tüten oder Dosen vakuumverpackt angeboten.
Weil Erdnüsse so viel Fett enthalten, können sie schnell ranzig schmecken. Also am besten gut verschlossen, vor Licht und Wärme geschützt aufbewahren und generell möglichst schnell verbrauchen.
Achten Sie bei gerösteten Nüssen auf das Haltbarkeitsdatum. Haben Sie die Vakuumverpackung einmal geöffnet, sollten Sie die Nüsse bald verbrauchen.

Gesundheit

Der hohe Gehalt an Magnesium (163 Milligramm) macht Erdnüsse zum perfekten Snack bei geistigen Anstrengungen wie zum Beispiel einer Prüfung. Außerdem profitieren die Nerven und die Muskeln speziell davon. Erdnüsse enthalten im Vergleich zu »echten« Nüssen relativ wenig Calcium (40 Milligramm pro 100 Gramm), dafür aber mit 340 Milligramm eine üppige Portion Phosphor. Beide Mineralstoffe zusammen sind der ideale Mix für starke Knochen und gesunde Zähne; Phosphor unterstützt außerdem den Körper beim Aufbau der Zellen.
Schon 50 Gramm Erdnüsse decken mit gut 5 Milligramm Vitamin E den durchschnittlichen Tagesbedarf zu einem Drittel. Das sorgt für einen optimalen Zellschutz gegen schädliche freie Radikale und außerdem für schöne Haut und gesundes Haar.
Erdnüsseliefern

Geschichte

Archäologen datierten die ältesten bekannten Funde von Erdnüssen, im Zusammenhang mit menschlichen Ansiedlungen aus Peru im Jahr 2007 auf ein Alter von 7840 Jahren; die dort im

Fußboden eines Hauses gefundenen Nüsse entsprechen morphologisch Wildarten, stammen aber aus einer Region, in der keine Wildart autochthon vorkommt. Von dort verbreitete sich der Erdnussanbau auf weitere Teile Süd- und Mesoamerikas, wo spanische Konquistadoren an den Märkten von Tenochtitlán auf die tlalcacáhuatl (Nahuatl für »Erdnuss«, wörtlich »Kakaobohne der Erde«; von diesem Wort stammen auch die spanischen und französischen Bezeichnungen für die Erdnuss, cacahuete bzw. cacahuète) aufmerksam wurden.
Auch in Brasilien war die Erdnuss schon vor 2000 Jahren im Anbau und wurde von dort im Zuge des Sklavenhandels nach Afrika gebracht.