Pinienkerne

pinus pinea

snubar (arab.), pine (eng.), pin (franz.), pino (ital., span.), chilgoza (ind.), çamfıstığ (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Kieferngewächse (pinaceae)

Beschreibung



pinus pinea

Die Pinienkerne sind Samen der Zapfen einer Konifere pinus pinea, die auf nährstoffarmen Böden bei mittlerer Höhe wächst.
Die Pinie (Pinus pinea), auch Italienische Steinkiefer, Mittelmeer-Kiefer oder Schirm-Kiefer, früher auch Pinienfichte, genannt, ist eine Pflanzenart, die zur Gattung der Kiefern (Pinus) aus der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae) gehört. Sie kommt im nördlichen Mittelmeerraum vor und wird zwischen 200 und 250 Jahre alt. Die Pinie wächst als Baum, der Wuchshöhen von 25 bis 30 Metern und Brusthöhendurchmesser von bis zu 1,9 Meter erreichen kann. Ein Baum liefert je nach Standort zwischen 10 und über 60 Kilogramm Samen. Die leeren Zapfen und Samenschalen stellen ein begehrtes Brennmaterial dar.
Einige der Zapfen der Pflanze öffnen sich, wenn sie reif sind, die restlichen Zapfen öffnen sich schlagartig erst bei großer Hitzeeinwirkung, diese Eigenschaft wird auch bei der Ernte für den Handel genutzt.Pinienkerne
werden hauptsächlich von wild wachsenden Pinien geerntet, da es nur vereinzelte Pinienpflanzungen gibt. Die Pinien tragen erst nach ungefähr 20 Jahren Zapfen. Zwischen Oktober und April werden die Pinienzapfen manuell geerntet. Die Pflücker, sogenannte »Pineros«, müssen zur Ernte auf die Pinien hinaufklettern. Dort schlagen sie die Zapfen einzeln mit Stangen herunter.Innerhalb
des Zapfens sitzen jeweils zwei der kleinen Kerne unter einer Schuppe des Zapfens. Damit sie sich öffnen, werden die Pinienzapfen über den Winter getrocknet, bevor die braunen Samen aus den Zapfen herausfallen und aus ihren harten Schalen gelöst werden können. Die Samen werden dazu in Wasser eingeweicht und maschinell von der harten Samenschale und dem Samenhäutchen befreit.


Pinienwald

Herkunft

Das natürliche Verbreitungsgebiet der Pinie befindet sich im nördlichen Mittelmeerraum und erstreckt sich von der Iberischen Halbinsel bis nach Anatolien. Vermutlich sind auch einige Bestände an der Küste des Schwarzen Meeres natürlichen Ursprungs. Vor allem in Anatolien, Italien und Spanien wurde die Art so häufig angepflanzt, dass es schwierig zu sagen ist, welche

© 2026 coquina.de

Bestände künstlich und welche natürlich entstanden sind. Rikli nimmt an, dass die Art ursprünglich von der Iberischen Halbinsel stammt und später durch den Menschen verbreitet wurde. Pavari nennt die Monti Peloritani auf Sizilien als ursprüngliche Heimat, während laut Parlatore dies auf Kreta zutrifft.
Die Pinie ist eine Wärme liebende Lichtbaumart, die vor allem ozeanisch geprägte Regionen besiedelt und als sehr dürreresistent gilt. Man findet die Pinie von der Küste bis in Höhen von 1000 Metern vor.

Aroma

Die tropfenförmigen, elfenbeinfarbigen Samenkörner haben eine cremige Konsistenz und ein süßes, leicht harziges Aroma, das an den Geschmack vom Mandeln erinnert.

Verwendung

Pinienkerne (lateinisch Grana Pini majoris genannt, in Bezug auf die Pinienkerne von Pinus pinea) sind in der mediterranen Küche sehr beliebt, zum Backen, in Salaten oder zum direkten Verzehr. In der türkischen und arabischen Küche findet man sie häufig in Reisgerichten. Pinienkerne sind ein wesentlicher Bestandteil von Pesto genovese der italienischen Küche sowie unterschiedlicher italienischer Süßspeisen, zum Beispiel Torta della nonna und dem Kastanienkuchen Castagnaccio, sie werden aber auch in Früchtebroten verwendet. Beim leichten Anrösten in der Pfanne entfaltet sich der typische, etwas harzige Geschmack besonders gut.
In der Orientalischen Küche werden Pinienkerne für Pudding, Konfitüren oder Süßspeisen, aber auch für Reisgerichte, Ebenso sind Pinienkern in der italienischen Küche für das Pesto oder in der antiken römischen Küche nicht mehr wegzudenken. Gemahlene Pinienkerne verwendet man vor allem in der Türkei, Libanon, Syrien und Ägypten für eine glatte Tarator-Sauce.

Einkauf / Aufbewahrung

Pinienkerne werden in luftdichten Verpackungen im Supermarkt oder Feinkostladen angeboten. Aufgrund des hohen Ölgehalts der Pinienkerne sollten sie nicht länger als ein oder zwei Monate aufbewahrt werden, denn sonst bestehtdie Gefahr, dass die Pinienkerne je nach Qualität ranzig werden.

Ersatz

Ersatzweise können auch frische Mandeln ausprobiert werden.

Gesundheit

Pinienkerne sind reich an Omega-3-Fettsäuren und können den Cholesterinspiegel verbessern. Pinienkerne enthalten auch viel Phosphor, der ebenfalls große Bedeutung für feste Knochen und Zähne hat und den Aufbau gesunder Zellen im Körper unterstützt. Pinienkerne liefern mit 235 mg Magnesium besonders viel von dem Mineralstoff, der für eine gute Funktion von Nervensystem und Muskulatur zuständig ist. Pinienkerne enthalten auch Eisen, das wichtig für die Blutbildung ist und bei Erschöpfungszuständen und Müdigkeit helfen kann. Pinienkerne können auch beim Abnehmen helfen und schützen die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.
Geschälte Pinienkerne der Mittelmeerkiefer sind gesund, sie enthalten rund 47% Fett, der Großteil ungesättigte, auch essentielle Fettsäuren, und 31% Eiweiß. Sie sind reich an Calcium, Eisen, Phosphor und den Vitaminen B1, B3 und A sowie dem seltenen Spurenelement Selen. Pinienkerne haben einen positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus. Durch ihren hohen Fettgehalt eignen sie sich auch für die Herstellung von Pinienkernöl. Ihr physiologischer Brennwert beträgt 2485 kJ (602 kcal) pro 100 g. Das Öl der Pinienkerne weist einen sehr hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren wie Ölsäure (39,1%) und Linolsäure (46,5%) auf.

Mythologie

Im Christentum gilt die Pinie als Lebensbaum und ihre Zapfen gelten als Symbole der Auferstehung und der Unsterblichkeit. Diese Symbolik wurde aus den antiken Kulten der Isis, des Dionysos sowie der Kybele übernommen. Die Römer schmückten in den mitteleuropäischen Provinzen Pfeilergräber mit den Zapfen. Außerdem soll er das Symbol der Göttin Cisa sein.

© 2026 coquina.de