

Harte Schale – gesunder Kern

Das Powerpaket Haselnuss

Historisches

Der Haselnussstrauch ist ein Symbol für Lebens- und Liebesfruchtbarkeit, Unsterblichkeit, Frühling und Glück. Aus germanischer Zeit ist überliefert, dass „Frau Haselin“ nicht gefällt werden durfte. Im antiken Rom galt die Hasel als Friedenssymbol. Unterhändler bei Waffenstillstands- und Friedensverhandlungen hatten als Zeichen ihrer guten Absichten einen Haselzweig in der Hand.



Botanik:

Botanisch gesehen gehören Haselnusssträucher zur Familie der Birkengewächse. Der rund 5 m hoch werdende sommergrüne Strauch wird seit Jahrtausenden wegen seiner öl- und proteinreichen Nüsse geschätzt.

Die Hasel ist monözisch, d.h. es gibt weibliche und männliche Blüten, jedoch an ein und derselben Pflanze. Die männliche Blüte bildet die Kätzchen, die weiblichen Blüten sind unscheinbar, sie sehen aus wie Knospen, doch ragen daraus karminrote, den Pollen auffangende Fäden hervor. Die Bestäubung erfolgt durch den Wind.

Sie hat ihre Blütezeit im Februar / März vor dem Laubaustrieb und ist als Frühblüher ein wichtiger Pollenlieferant für Honigbienen.

Die Haselnuss ist eiförmig und von einer Fruchthülle umgeben, von der sie sich bei der Reife löst und herausfällt. Unter der festen, rötlich braunen Schale sitzt der helle Nusskern. Die Haselnuss braucht einen nährstoffreichen, lehmigen Boden und viel Licht.

Hauptanbaugebiet ist die Türkei und Italien. Die RAPUNZEL Haselnüsse stammen von unseren Projektbauern an der türkischen Schwarzmeerküste, den bergigen Regionen um Akcakoca, Samsun und Ordu.

Sorte: Levantiner Haselnüsse

Als Levantiner werden die aus der Türkei stammenden Haselnüsse bezeichnet. Der Ausdruck Levantiner bezeichnet die Bewohner der so genannten Levante, also der Länder des Mittelmeerraumes östlich von Italien, insbesondere des Küstenstreifens zwischen der südlichen Türkei und dem Sinai.

Ernte und Verarbeitung

Die Früchte reifen ab August / September. Die reifen Haselnüsse werden vom Baum geschüttelt und in Handarbeit vom Boden aufgelesen. Nach 5 – 7 Tagen Sonnentrocknung werden die Nüsse von der grünen Schale befreit. Bei unserem türkischen Partner werden die Nüsse noch in der Schale nach Größen sortiert.

Um die Frische möglichst lange zu erhalten, werden sie erst kurz vor dem Transport nach Deutschland geknackt.

Das Knacken, auch Brechen genannt, erfolgt durch eine Art Mühlsteine, deren Abstand variabel einstellbar ist und auf die vorsortierte Nussgröße abgestimmt wird. So erreicht man, dass alle Nüsse geknackt, aber keine Nuss gequetscht wird.

Anschließend werden die Nüsse nochmals nach Größen sortiert und durch die geschulten Augen der Mitarbeiter/innen einer optischen Kontrolle unterzogen.

Qualität

Die Qualität der Haselnüsse wird bereits in der Türkei auf „Herz und Nieren“ geprüft, insbesondere auf Pestizidrückstände und Verunreinigungen. Die Analyse auf Aflatoxine wird durch ein staatliches Labor an einem genau definierten Probenumfang durchgeführt. Erst dann werden die Nüsse zum Export nach Deutschland freigegeben.

Bei Anlieferung der Nüsse in Legau erfolgt nochmals eine gesetzlich geregelte, amtliche Untersuchung von mehreren Stichproben auf Aflatoxine.

In unserer Qualitätssicherung wird die Ware dann erneut begutachtet. Unter anderem erfolgt



ein Schnitttest, der zeigt, ob die Nüsse innen weiß und unversehrt sind. Dieser wird mit einem zweiteiligen Metallbrett mit kleinen Kühlen durchgeführt, mit dessen Hilfe die Nusskerne in zwei Hälften geteilt werden.

Nur einwandfreie Bio-Ware gelangt in die Abpackung und letztendlich auch in den Handel.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Nüsse sind durch ihren hohen Gehalt an B-Vitaminen wahres „Brainfood“. Daneben liefern sie unserem Organismus auch reichlich Vitamin A und E, Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Phosphor sowie Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Eiweiß.

Lange Zeit waren Nüsse nur als Dickmacher verschrien. Mittlerweile haben Ernährungswissenschaftler die kleinen Kraftpakete rehabilitiert. Die fett- und eiweißreichen Samen liefern zwar viele Kalorien, punkten aber mit ihrem Gehalt an lebensnotwendigen Inhaltsstoffen. Nicht zuletzt verdanken sie ihr gewandeltes Image dem vormals verpönten

hohen Fettanteil. Die kleinen Schalenfrüchte liefern nämlich überwiegend ungesättigte Fettsäuren, die die Blutfettwerte günstig beeinflussen.

Verschiedene Studien belegen sogar, dass der regelmäßige Genuss dieser Nüsse das Herzinfarkttrisiko um rund 30 Prozent senken kann. Dies ist aber nicht der einzige Mechanismus, über den Nüsse die Gesundheit von Herz und Gefäßen beeinflussen. Sie liefern Arginin, das der Körper zur Stickoxidsynthese braucht. Als Botenstoff hindert Stickoxid die Blutplättchen am Verklumpen und weitet die Blutgefäße. Auf diese Weise senkt es den Blutdruck und fördert die Durchblutung.

Nüsse enthalten außerdem reichlich Antioxidantien, allen voran Vitamin E. Diese Stoffe können freie Radikale, die Ursache z.B. für Hautalterung und Zellveränderungen sind, neutralisieren. Damit schützen sie Zellen vor dem Angriff der freien Radikale.

Bestimmte sekundäre Pflanzenwirkstoffe in den Nüssen, die Phytosterine, beeinflussen den Cholesterinspiegel ebenfalls günstig und beugen Gefäßleiden vor.

Und neben den vielen gesunden Inhaltsstoffen schmecken die Haselnüsse einfach lecker!



RAPUNZEL ORGANIC FARMING PROJECT
 steht für

- Sonnengereifte Bio-Nüsse und Bio-Früchte bester Qualität
- Über 25 Jahre faire und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Anbauern vor Ort
- Verbesserung von Lebens- und Umweltbedingungen
- Konsequente Bio-Anforderungen



Ein Bauer des Anbauprojektes Akcakoca an der Schwarzmeerküste



Die Haselnüsse werden von Hand geerntet und an der Sonne getrocknet



Die Haselnüsse sind reif für die Ernte



Schattiger Haselnussrain

