

Pinienkerne bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x100g

Bezeichnung: Pinienkerne

Beschreibung:

Das Besondere an unseren Bio Pinienkernen ist ihr unverwechselbares, feines Aroma, das durch Rösten noch verstärkt werden kann. Außerdem sind die länglichen, flachen Kerne ein hervorragender Ballaststofflieferant. Ob in der mediterranen Küche, bei der Herstellung von Pesto, beim Backen, zum Verfeinern von Salaten oder einfach als Snack zwischendurch - Pinienkerne sind immer eine gute Wahl.

Ursprünglich kommen Pinienkerne von der Mittelmeerkiefer (Pinus pinea), die in Regionen wie Portugal, Spanien, Südfrankreich, Italien, dem Libanon und entlang der syrischen Mittelmeerküste zu finden ist. Mit wachsender Nachfrage werden aber auch Samen anderer Kieferarten genutzt. Diese stammen ebenso aus der Gattung Pinus, gehören aber zu verschiedenen Untergattungen.

Eine dieser Unterarten ist die sibirische Zirbelkiefer oder Zeder (Pinus sibirica). Diese Pflanze gedeiht in der sibirischen Taiga und hat eine Lebensspanne von 300 bis 550 Jahren. Sie beginnt unter natürlichen Bedingungen im Alter von 40 bis 50 Jahren Früchte zu tragen. Aus diesen Zapfen reifen die sogenannten Zedernüsse, die auch als "Brot der Taiga" bekannt sind.

Die Ernte der essbaren Samen ist ein komplexer Prozess. Nachdem der Kiefernzapfen gereift und sich nach einer angemessenen Trocknungszeit geöffnet hat, fallen die Samen heraus, die von einer harten, braunen Samenschale umgeben sind. Um die essbaren Kerne zu gewinnen, werden die Samenschalen durch rotierende Walzen gebrochen und anschließend durch Luftströme von den Schalenfragmenten getrennt. Die äußere Samenhaut um den Kern wird beispielsweise durch Reiben in einer Trommel mit Holzspänen entfernt. Danach erfolgen Sortierung und eine abschließende Trocknung. Mit dieser Methode können von einer Mittelmeerkiefer bis zu 15 kg Samenkerne pro Jahr gewonnen werden.

Pinienkerne zeichnen sich durch einen feinen, buttrigen Geschmack mit einer angenehmen nussigen Note aus. Sie werden häufig roh verzehrt und sind eine beliebte Zutat in Salaten, Saucen, Pasta und Pesto. Geröstete Pinienkerne entfalten ein intensives Aroma und sind eine beliebte Beigabe zu vielen Gerichten. Sie finden auch in Backwaren, Desserts und Müslis Verwendung.

Zubereitung: Pinienkerne sind roh oder leicht geröstet ein Genuss: zum Knabbern und als Zutat für eine Vielzahl von mediterranen und orientalischen Speisen. Sie gehören in ein leckeres Pesto und als nussige Komponente auf Salaten sorgen sie für den Extra-Crunch.

Zutaten: Pinienkerne*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Nein

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Ja

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2993 kj
Brennwert kj	2493 kj
Brennwert kcal	715 kcal
Brennwert kcal	596 kcal
Fett	68.4 g
Fett	50.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.1 g
Kohlenhydrate	9.4 g
Kohlenhydrate	7.3 g
davon Zucker	3.6 g
davon Zucker	0.2 g
Ballaststoffe	3.7 g
Ballaststoffe	7.2 g
Eiweiß	13.7 g
Eiweiß	24 g
Salz	0.005 g
Salz	0.01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein

Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfite	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein