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

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.



Erdnusskerne



Erdnuss

Erdnüsse gibt es in verschiedenen Sorten, die sich in Größe, Form, Geschmack und Verwendungszweck unterscheiden. Hier sind die Hauptsorten von Erdnüssen und ihre Besonderheiten:

Virginia-Erdnüsse
Merkmale: Diese Erdnüsse sind groß, haben eine glatte Schale und einen milden Geschmack.
Verwendung: Ideal zum Rösten und für Snacks.
Anbaugebiete: Hauptsächlich in den USA, vor allem in den Staaten Virginia, North Carolina und South Carolina.

Runner-Erdnüsse
Merkmale: Kleine bis mittelgroße Erdnüsse mit gleichmäßiger Größe, die sie ideal für die Verarbeitung machen.
Verwendung: Vor allem für Erdnussbutter, da sie sich gut verarbeiten lassen.
Anbaugebiete: In den USA, besonders in Georgia, Alabama und Florida.

Spanish-Erdnüsse
Merkmale: Kleine Erdnüsse mit einer roten Schale. Sie sind öliger und haben einen intensiveren Geschmack.
Verwendung: Häufig für Süßigkeiten, Erdnussöl und geröstete Erdnüsse.
Anbaugebiete: Hauptsächlich in Texas und Oklahoma.

Valencia-Erdnüsse
Merkmale: Sie sind süßlicher und oft in Dreier- oder Viererkammern in der Schale zu finden.
Verwendung: Beliebt für geröstete oder gekochte Erdnüsse.
Anbaugebiete: In New Mexico und einigen Teilen von Texas.

Weltweite Anbaugebiete
Neben den USA werden Erdnüsse auch in anderen Regionen angebaut:
China: Führender Produzent weltweit, insbesondere für den heimischen Markt und Erdnussöl.
Indien: Zweitgrößter Produzent, vor allem für Erdnussöl.
Afrika: Länder wie Nigeria und Sudan sind wichtige Produzenten.
Südamerika: In Argentinien wird eine beachtliche Menge für den Export angebaut.

Nährwerte von Valencia-Erdnüssen pro 100 g

Kalorien	570
Eiweiß	25 g
Fett	48 g
Kohlenhydrate	21 g
Ballaststoffe	9 g

Herkunft
Ursprünglich in den Anden Südamerikas beheimatet, hat sich der Anbau der Erdnuss seit ihrer wachsenden Bedeutung als Ölfrucht über die ganzen Tropen und Subtropen ausgebreitet.
Archäologen datierten 2007 die ältesten bekannten Funde von Erdnüssen im Zusammenhang mit menschlichen Ansiedlungen aus Peru 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 ohne menschlichen Einfluss 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. Heute wird die Erdnuss weltweit in warmen Gebieten angebaut. Hauptanbaugebiete sind Westafrika, China, Indien, Nord- und Südamerika.

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 spielen in der Küche weltweit eine bedeutende Rolle und werden auf vielfältige Weise verwendet. Ihre Verwendung hängt stark von der kulinarischen Tradition des jeweiligen Landes ab.

Asien
China: Erdnüsse sind oft Bestandteil von Gerichten wie Kung Pao Chicken oder werden als Garnitur für Salate und Nudelgerichte verwendet. Erdnussöl ist auch eine häufige Zutat beim Braten.
Thailand: Die berühmte Pad Thai wird oft mit gehackten Erdnüssen bestreut. Außerdem sind Erdnüsse ein wichtiger Bestandteil von satay-Saucen.
Indien: Erdnüsse werden in Currys, Chutneys und als Snacks wie »Chikki« (eine Art Krokant) verwendet.

Afrika
Westafrika: Erdnusssuppe oder -eintopf, wie z.B. Groundnut Stew, ist ein beliebtes Gericht. Erdnüsse werden auch für Saucen und Snacks genutzt.
Südafrika: Geröstete Erdnüsse sind ein weit verbreiteter Snack.

Lateinamerika
Mexiko: Erdnüsse werden oft in Saucen wie Mole verwendet, die süße und würzige Aromen kombinieren.
Brasilien: Erdnusspaste wird für Desserts wie »Paçoca« verwendet und geröstete Erdnüsse sind ein beliebter Snack.

Nordamerika
USA: Erdnussbutter ist ikonisch und wird für Sandwiches, Kekse und Desserts verwendet. Erdnüsse sind auch ein Klassiker bei Baseballspielen.
Kanada: Erdnussbutter ist ebenso beliebt und wird in Backwaren und Süßigkeiten integriert.

Europa
Spanien: Erdnüsse werden oft geröstet und gesalzen als Tapas serviert.
Deutschland: Hier sind gesalzene oder gewürzte Erdnüsse ein häufiger Snack, und sie werden gelegentlich als Topping für Salate verwendet.

WEITERE ERDNUSS-PRODUKTE

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.
Erdnüsseliefernreichlich Folsäure: In 100 Gramm stecken 169 Mikrogramm des Vitamins aus der B-Gruppe, das besonders für Schwangere eine wichtige Rolle spielt.

Geschichte

Die ältesten bekannten archäologischen Überreste von Schoten werden auf ein Alter von etwa 7.600 Jahren datiert, möglicherweise handelt es sich um eine wilde Art, die kultiviert wurde, oder um A. hypogaea in der frühen Phase der Domestizierung. Sie wurden in Peru gefunden, wo trockene Klimabedingungen die Erhaltung organischen Materials begünstigen. Mit ziemlicher Sicherheit gab es den Erdnussanbau im Ursprungszentrum, wo das Klima feuchter ist, schon davor. Viele präkolumbianische Kulturen, wie die Moche, stellten Erdnüsse in ihrer Kunst dar. Der Anbau war in Mesoamerika bereits gut etabliert, bevor die Spanier ankamen. Dort fanden die Konquistadoren die Tlālcacahuatl (der Nahuatl-Name der Pflanze für »Erdnuss«, wörtlich »Kakaobohne der Erde«, daher der spanische Name cacahuate) auf dem Marktplatz von Tenochtitlán zum Verkauf angeboten. Ihr Anbau wurde im 19. Jahrhundert über Spanien, insbesondere Valencia, nach Europa eingeführt, wo sie noch immer, wenn auch in geringem Umfang, angebaut wird. Europäische Händler verbreiteten die Erdnuss später weltweit, und heute ist der Anbau in tropischen und subtropischen Regionen weit verbreitet.
Auch in Brasilien war die Erdnuss schon vor 2000 Jahren im Anbau und wurde von dort im Zuge des Sklavenhandels nach Afrika gebracht. In Westafrika verdrängte sie weitgehend eine Nutzpflanze aus derselben Familie, die Bambara-Erdnuss, deren Samenkapseln sich ebenfalls unterirdisch entwickeln. In Asien entwickelte sie sich zu einem wichtigen landwirtschaftlichen Bestandteil. Diese Region ist heute der größte Produzent der Welt.
Erdnüsse wurden während der Kolonialzeit in die USA eingeführt und als Gartenfrucht angebaut. Ab 1870 wurden sie als Tierfutter verwendet, bis der menschliche Verzehr in den 1930er Jahren zunahm. George Washington Carver (1864 bis 1943) setzte sich im Rahmen seiner Bemühungen um die landwirtschaftliche Ausweitung im amerikanischen Süden für die Erdnuss ein, wo die Böden nach wiederholtem Baumwollanbau ausgelaugt waren. Er erfand und verbreitete Hunderte von Erdnussprodukten, darunter Kosmetika, Farben, Kunststoffe, Benzin und Nitroglycerin.

© 2026 coquina.de