Pistazien, grün, natur, ohne Schale, ungeröstet und ungesalzen, Superqualität

Grüne Pistazien geschält, natur – Rohkostqualität – ungeröstet und ungesalzen - Premiumware

Unsere naturbelassenen, rohen grünen Pistazien zeichnen sich durch ihre intensive Farbe und Premium-Güteklasse aus. Weil sie ungeröstet und ungesalzen bleiben, liefern sie die volle Bandbreite an wertvollen pflanzlichen Mikronährstoffen und gesunden, ungesättigten Fettsäuren. Ihr mandelartiger, leicht süßlicher Geschmack macht sie zu einer edlen Delikatesse. Die vielseitigen Kerne lassen sich denkbar einfach verwenden: Sie sind der perfekte Snack für zwischendurch, werten das morgendliche Müsli auf und verfeinern im Handumdrehen Smoothies, Salate, Suppen oder Desserts.

Vorteile der Topfruits grünen Pistazien auf einen Blick

- **100 % Rohkost-Qualität:** Schonend getrocknet, ungeröstet und ungesalzen für den vollen Erhalt aller Vitalstoffe.
- **Mit wertvollen Mikronährstoffen & Proteinen:** Vitamin B1, Calcium, Eisen, Magnesium sowie essentielle Aminosäuren.
- **Maximale Produktsicherheit:** Da die Kerne unreif geerntet und schalenlos getrocknet werden, sind sie besonders sicher vor Aflatoxinbefall.
- **Rein pflanzlich:** Von Natur aus glutenfrei, lactosefrei und perfekt für die vegane sowie vollwertige Ernährung geeignet.



Was macht unsere grünen Pistazien besonders?

Wir bei Topfruits setzen auf absolute Naturbelassenheit, im Gegensatz zu handelsüblichen Snack-Pistazien, die meist stark gesalzen und mit Schale geröstet werden. Unsere grünen Pistazien werden frühzeitig geerntet, behutsam mechanisch von ihrer harten Schale befreit und ohne Hitzeeinwirkung getrocknet. Durch diese extrem schonende Verarbeitung und strenge Qualitätsauslese bleibt die wertvolle grüne Samenhaut intakt. Sie enthält – ähnlich wie grüner Tee – wertvolle antioxidative Polyphenole. Grüne Pistazien sind reich an ungesättigten Fettsäuren und eine gute Quelle für pflanzliche Proteine. Sie liefern acht essentielle Aminosäuren, wie z.B. Leucin, Lysin und Tryptophan. Zudem verzichten wir konsequent auf jegliche Zusätze, sodass Sie ein unverfälschtes, reines Naturprodukt in echter Premium-Qualität erhalten.

Wie werden die Pistazien grün verwendet?

Ungesalzene grüne Pistazien sind ein vielseitiger und gesunder Snack, der sich in vielen verschiedenen Gerichten verwenden lässt. Dank ihres milden, nussigen Geschmacks passen sie perfekt zu süßen und herzhaften Speisen. Sie können pur als energiereicher Snack genossen werden oder als Zutat in Müslis, Joghurts und Smoothies verwendet werden. Auch in Backwaren, wie Kuchen, Keksen oder Gebäck, sorgen sie für eine nussige Note. In herzhaften Gerichten lassen sie sich hervorragend in Salaten, Pasta oder Reisgerichten integrieren. Die grünen Pistazien eignen sich zudem wunderbar zum Garnieren von Desserts und können auch zur Herstellung von Pistazienpesto verwendet werden. Unsere grünen Pistazien sind auch die perfekte Grundlage zur Herstellung für die trendige Dubai Schokolade.

Rezept-Tipp mit grüne Pistazien: Rohkost-Pistazieneis

Zutaten für 2 Personen:



- 50 g grüne Pistazien
- 25 g Rohkost Cashewkerne
- 100 ml Wasser
- 2 Medjool Datteln
- 1 Scheibe Bio Zitrone (mit Schale und ohne Kerne)

Zubereitung:

Grüne Pistazien und Cashews in einem Mixer mahlen. Das Nussmehl aus dem Behälter herausnehmen und in eine Schüssel geben. Medjool Datteln entkernen und klein schneiden. Wasser, Datteln und Zitronenscheibe in den Mixbehälter geben und solange mixen, bis sich die Zutaten im Wasser aufgelöst haben. Pistazien-Cashew-Nussmehl in den Mixbehälter dazugeben und gut untermischen. Die Masse in eine Form abfüllen und mindestens 12 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Wissenswertes zu grünen Pistazien

Erstaunliche Wirkungen von Pistazien

In einem Forschungsprojekt bekamen 52 übergewichtigen Testpersonen, die unterschiedliche Diäten machten, als Snack entweder Pistazien oder Salzgebäck zu knabbern. Das überraschende Ergebnis: Obwohl Pistazien weit mehr Fett als Salzgebäck enthalten, sorgten die gesunden Pistazien dafür, dass die damit verköstigten Probanden im Vergleich zur anderen Gruppe schneller einen niedrigeren Bodymass-Wert erreichten. Außerdem lag ihr Triglyzerid-Wert (Blutfette) bei der Blutuntersuchung niedriger. Ähnliche Effekte wurden bei anderen Untersuchungen auch schon durch den Verzehr von Walnusskernen beobachtet. Pistazien und andere Nüsse gelten in traditionellen Heilsystemen wie Ayurveda und der traditionellen chinesischen Medizin als mild wärmende, magenfreundliche Speisen.

Grüne Pistazien: Kerne mit langer Tradition

Bei der Pistazie handelt es sich um die Steinfrucht des zweihäusigen Pistazienbaumes (*Pistacia vera*, "Echte Pistazie") aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*). Zur Unterscheidung von den anderen Pistazienarten wird diese Sorte daher Echte Pistazie genannt. Die Pistazie ist ein Laubbaum, wird bis zu 12 m hoch und bis zu 300 Jahre alt. **Der Pistazienbaum benötigt 5 - 8 Jahre bis er seine erste Ernte bringt**. Die Pistazie hat ihren Ursprung im Nahen Osten und den zentralasiatischen Ländern. Eine Legende besagt, dass die Königin von Saba die Pistazie zu einer königlichen Nahrung erhob und dem gemeinen Volk war es verboten, sie zu essen! Bereits ab der Antike fand ein gezielter Anbau statt. Im 1. Jahrhundert nach Christus kam die Pistazie über das römische Reich nach Europa. Sehr schnell wurde sie zu einer geschätzten Delikatesse unter Königen, Reisenden und dem einfachen Volk. Mittlerweile sind geröstete und gesalzene Pistazien auf der ganzen Welt – insbesondere in den USA – ein beliebter Snack und füllen auch hierzulande die Supermarktregale. **Gesundheitsbewusste Menschen bevorzugen jedoch die grünen, rohen und naturbelassene Pistazien.**
Grüne Pistazienkerne werden unreif und etwas früher geerntet. Da die Schale dann noch nicht geöffnet ist, muss bei grünen Pistazien die Schale geknackt werden. Dies geschieht in entsprechenden Mühlen. Danach wird die violette Haut entfernt und die Kerne werden nach Größe und Farbe sortiert. Da grüne Pistazien früh gepflückt werden und ohne Schale getrocknet werden, sind sie deutlich weniger anfällig für Aflatoxinbefall als ausgereifte Pistazien, deren Schale sich schon am Baum geöffnet hat und in die Feuchtigkeit und Keime eindringen konnten.

Jetzt Topfruits grüne Pistazien kaufen & puren Vitalstoff-Genuss erleben!

Bringen Sie Farbe und wertvolle Vitalstoffe in Ihre Küche. Bestellen Sie unsere naturbelassenen grünen Pistazien in Premiumqualität bequem online und sichern Sie sich die ideale Zutat für Ihre gesundheitsbewusste Ernährung, feine Backkreationen oder die trendige Dubai-Schokolade!

Allgemeine Hinweise zu Topfruits grüne Pistazien

Zutaten: Pistazien grün, ungeschält
Lagerung: Kühl und trocken
Verpackung: Standbodenbeutel

Vitamine und Mineralstoffe

Inhaltsstoffe	pro 100 g
Vitamin B1	0,69 mg (63%*)
Calcium	136 mg (17%*)
Eisen	7,2 mg (51%*)
Magnesium	1222 mg (33%*)

*Anteil der empfohlenen täglichen Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen

Leckere Rezepte mit grünen Pistazien von Topfruits

Pistazien-Smoothie

Zutaten für ca. 4 Gläser:

- 4 TL Grüntee Gunpowder
- 140 g Pistazien
- 1 Kiwifrucht
- 1 reife Mango
- 250 g frische Ananas
- 3-4 EL Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung:

Den grünen Tee mit ca. 80°C heißem Wasser aufgießen und ca. 6-8 Minuten ziehen lassen. Nachdem der Tee abgekühlt ist, alle Zutaten in einen Mixer geben und gut miteinander pürieren. Je nach Vorliebe noch etwas Wasser hinzugeben. *Tipp*: Im Sommer mit Eiswürfel servieren!

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Pistazien, grün, natur, ohne Schale, ungeröstet und ungesalzen, Superqualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2492 kj
Brennwert kcal	603 kcal
Fett	52 g
davon gesättigte Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	12 g
davon Zucker	2 g
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	12 g
Salz	0.7 g