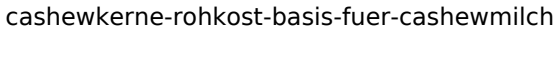
Cashewkerne, geschält, Bio kbA, Rohkost, handgeknackt

Bio Cashewkerne Rohkost - handgeknackte, aromatische Kerne - extra große Cashews

- Aufgrund der derzeitigen Liefersituation können unsere Bio Rohkost Cashewkerne momentan einige Bruchstücke enthalten - Im Geschmack erhalten Sie weiterhin zu 100% was Sie erwarten! -

Unsere handgeknackten und sorgfältig schonend verarbeiteten Cashewkerne aus Westafrika sind etwas Besonderes. Diese Cashewkerne werden in einem Bio Projekt in reiner Handarbeit und unter fairen Bedingungen in Rohkostqualität hergestellt. Sie sind knackig, besonders groß im Vergleich zu marktüblichen Cashews und haben ein angenehmes, süßliches, cremiges Aroma. Die Cashewkerne in Rohkost Qualität sind baumfallend unsortiert mit etwas Bruchanteil.
Cashewkerne zählen zu den fett- und kalorienärmsten "Nüssen", sie sind aber dennoch sehr gehaltvoll. Auch sind Cashews als Snack wesentlich vorteilhafter als beispielsweise Erdnüsse. **Neben Mineralien und Vitaminen enthält der Cashewkern etwa viel Kupfer sowie** einen hohen Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch die **hitzeempfindliche Linolsäure**, die vom menschlichen Körper nicht selbst produziert werden kann, ist in Rohkost Cashewkernen enthalten. Cashewkerne gehören außerdem zu den **Sirtuin aktivierenden Lebensmitteln, auch "Sirtfood"** genannt. Sirtuine sind Enzyme, die durch komplexe Mechanismen die Regeneration verbessern können und damit einen Einfluss auf den Alterungsprozess haben. Sirtuin wurde Anfang der 90er Jahre vom bekannten Biologen und Alterstforscher Dr. David Sinclair entdeckt. Weitere Informationen zum Thema Sirtuine finden Sie in geeigneter Literatur und in unserem Infothek-Artikel:
https://www.topfruits.de/aktuell/einfacher-abnehmen-mit-sirtuin-aktivierenden-lebensmitteln/



Vorteile Topfruits Cashewkerne Rohkost auf einen Blick

- 100 % naturbelassene Cashewkerne in Rohkost- und Bio-Qualität
- extra große Cashews
- handgeknackt
- hoher Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- vielseitig verwendbar

Rohkost Cashewkerne Verzehrtipps

Cashews sind vielseitig verwendbar, auch als Milchersatz und zur veganen Käseherstellung. Der feine, cremige und leicht süßliche Geschmack des Cashew Kerns ist etwas Besonderes und ganz anders wie bei anderen Nüssen. Aufgrund dieser geschmacklichen Eigenschaften der Cashewnuss eignet sich diese ganz hervorragend zur Herstellung von Milch- oder Sahneersatz. Selbst veganer Käse lässt sich daraus herstellen. Natürlich sind unsere Cashewkerne Rohkost bestens zum so Knabbern, als Bestandteil einer selbstzusammengestellten Nuss-Frucht-Mischung oder als Müslizutat geeignet. Herzhaften Gerichten verleihen sie einen leckeren nussigen Geschmack.

Rezept-Tipp mit Cashews in Rohkostqualität: Selbstgemachte Cashewmilch

Zutaten:

- 200 g Cashew Rohkost
- 1 Liter Wasser + etwas Wasser zum Einweichen
- 3-5 Datteln entsteint (optional)
- 1 Prise Salz(optional)

Zubereitung:

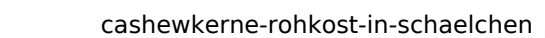
Cashewkerne über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen. Eingeweichte Kerne durch ein Sieb abgießen und mit frischem Wasser abspülen. Cashewkerne Rohkost, Wasser und gegebenenfalls die optionalen Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 1-2 Minuten mixen. Die Cashewmilch durch einen Nussmilchbeutel abgießen. Anschließend in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank lagern. Die fertige Cashewmilch ist 2-3 Tage haltbar. Vor Gebrauch die Flasche noch einmal kurz aufschütteln.

Wissenswertes rund um Cashewkerne in Rohkost-Qualität

Cashewkerne sind eigentlich keine Nüsse, obwohl sie so aussehen. Es handelt sich dabei um eine Erweiterung, die aus dem birnenförmigen Fruchtkörper des Cashewbaumes herauswächst. Pro Frucht gibt es immer nur eine "Cashewnuss". Der bis zu 12 Meter hohe Cashewbaum stammt ursprünglich aus Südamerika, wird aber

zwischenzeitlich auch in vielen Ländern Asiens und in Afrika kultiviert. Im indischen Volksmund nennt man die Cashewnüsse auch Elefantenläuse.

Schonendes Herstellungsverfahren für hochwertige Rohkost Cashewkerne



Bei konventionellen Verfahren (auch bei den allermeisten Bio Cashewkernen!) werden die Cashewnüsse vor dem Knacken mit Wasserdampf erhitzt. So lässt sich zwar die Schale leichter knacken, aber durch die hohen Temperaturen können die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe der Cashewkerne geschädigt werden.
Daher werden Topfruits Rohkost-Cashewkerne in einem aufwändigen Knack- und Trockenverfahren hergestellt, welches vielen Familien Arbeit und Einkommen sichert. Jede Nuss wird einzeln von Hand geknackt, ohne zuvor erhitzt worden zu sein. Danach werden die Kerne **bei maximal 40 - 45 °C schonend getrocknet**. So bekommen Sie mit Sicherheit einen Rohkost Cashewkern, der nicht nur sein volles Aroma, sondern auch alle seine Inhaltsstoffe enthält.

Von der Ernte bis zur Verpackung: Der Weg unserer Cashewkerne

Nach der Ernte der Cashewfrucht werden die Nüsse entfernt. Anschließend werden diese von Hand geknackt und in einem Eimer gesammelt. Im zweiten Schritt werden aus den geknackten Nüssen die Cashewkerne mit einem Werkzeug aus der Schale gezogen. Die Cashwes werden danach gewaschen, auf bespannten Holzrahmen ausgelegt und für ca. 2-3 Tage in einem Solartrockner in Trocknungsschränken getrocknet (max. Temp. < 45 Grad). Nach der Trennung von der inneren Haut werden die Cashews erneut gewaschen und für weitere 2-3 Tage getrocknet. Nach dem Trocknen werden die Cashews noch einige Stunden lang in einem klimatisierten Raum gelagert, bevor sie vakuumverpackt werden, um die Reise nach Europa und in die Kühlhäuser von Topfruits anzutreten.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Cashewkerne Rohkost

Zutaten: Cashewkerne in Rohkost Qualität, geschält, Bio
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Cashewkerne, geschält, Bio kbA, Rohkost, handgeknackt"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2460 kj
Brennwert kcal	595 kcal
Fett	45.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	7.8 g
Kohlenhydrate	26.6 g
davon Zucker	5.9 g
Ballaststoffe	3.6 g
Eiweiß	18.2 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Rohkost Cashewkerne unterliegen natürlichen Schwankungen.