

Erdnusskerne, bio kbA, Rohkostqualität (wilde Erdnüsse)

Kerne von Bio Wild-Erdnüsse in Rohkostqualität – 100 % natur – ungeröstet & ungesalzen

Die komplette Ernte für dieses Produkt ist 2025 ausgefallen. Daher wird neue Ware frühestens Ende 2026 wieder lieferbar sein.

Diese Erdnusskerne sind etwas anders wie das, was Sie kennen. **Bei diesen ungeschälten rohen und luftgetrockneten Erdnusskernen geht es in erster Linie die inneren Werte!** Rohe Erdnüsse haben nichts mit gerösteten und gesalzenen Erdnüssen zu tun, die zwar als Snack beliebt sind, aber für unsere Vitalstoffversorgung wenig zu bieten haben. Der Geschmack der wilden, rohen Erdnüssen mit Haut lässt sich nicht direkt mit Erdnüssen vergleichen wie sie ihn kennen.

Die rohen Nüsse mit ihrer braunen Samenhaut schmecken anderes und sie haben Besonderes zu bieten. Die dunklen Schalenteile, die bei diesen luftgetrockneten Kernen anhaften und nicht wie bei den gerösteten abfallen, sorgen für den markanten, ursprünglicheren Geschmack mit einer leichten Bitternote. Diese Anteile des Kerns sind außerdem eine der besten Quellen des antioxidativen Pflanzenstoffs Resveratrol. Resveratrol ist ein potenter, pflanzlich Schutzstoff, der in den letzten 10 Jahren immer besser erforscht wurde. Resveratrol gehört zur großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, speziell zu den Polyphenolen. Nennenswerte Mengen Resveratrol sind vor allem in der Schale von roten Trauben, in Traubenkernen, in Erdnüssen (in der roten (Samen) Innenhaut), Pinienrinde und im Japanischen Staudenknöterich enthalten.

Erdnüsse gibt es viele Sorten. Bei diesen Erdnüssen handelt es sich um eine Wildsorte, die kleine relativ kleine Kerne hat und nicht besonders ertragreich ist. Diese Erdnüsse, die ja eigentlich keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte sind, werden in Indonesien nach ökologischen Standards kleinbäuerlich angebaut. Sie sichern so das Auskommen vieler Kleinbauern-Familien. Ganz anders wie das beim sonst fast industriellen Anbau von Erdnüssen der Fall ist! Nach der Ernte werden die Erdnüsse getrocknet und von der äußeren Schale befreit. Die wertvolle rot-braun gestreifte Samenhaut bleibt dabei weitestgehend anhaften und wird später mit gegessen. Durch den schonenden Umgang bei der Verarbeitung bleiben alle wertgebenden Inhaltsstoffe der Erdnusskerne erhalten. Die wilden Erdnüsse liefern über 20% pflanzliches Protein, was die Erdnuss auch als Snack für Veganer interessant macht. Trotzdem sollte man Erdnüsse aufgrund Ihres ebenfalls hohen Fett- und Kaloriengehaltes nicht maßlos essen ;-). Wie alles eben! **Entdecken Sie bei uns den Geschmack purer, wilder Erdnüsse.**

Die Topfruits rohen Wild-Erdnüsse auf einen Blick

- Ursprüngliche Erdnuss-Wildsorte aus kontrolliert biologischem Anbau
- Roh, ungeröstet und 100 % natur
- wertvolle Ballaststoffe und pflanzlicher Eiweißlieferant
- gute Quelle für B-Vitamine und Magnesium, Eisen und Zink
- ungeschält, mit der braunen Samenhaut - enthält viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe

Das steckt in den ungeschälten Topfruits Erdnusskernen

Erdnüsse liefern mit 25g pro 100g hochwertiges **pflanzliches Eiweiß** und sind daher sehr beliebt bei Veganern und Vegetariern. Darunter auch die essentielle Aminosäure Tryptophan, welche als Stimmungsaufheller gilt. Erdnusskerne sind mit 48g pro 100g auch wesentliche Fettlieferanten. Sie haben einen hohen Anteil an **einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**, die für unseren Körper besser sind als die gesättigten Fettsäuren. Der Verzehr von rohen Wild Erdnüssen ist nicht schlecht für den Cholesterinspiegel, ganz im Gegenteil. Von besonderer Bedeutung ist wie bereits geschrieben, die braune Samenhaut um die Bio Erdnusskerne: Diese steckt voller **Antioxidantien** und enthält unter anderem reichlich OPC und Resveratrol. **Diese Haut ist es die den Geschmack aber auch den Wert in besonderer Weise beeinflusst.**

Darüber hinaus enthalten wilde Erdnüsse einige Vitamine und Mineralstoffe:

- Essentielle Aminosäuren (z.B. Tryptophan)
- B-Vitamine (B1, B3 und B6 sowie Folsäure)
- Vitamin E
- Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen, Phosphor und Zink

Wilde Rohkost-Erdnüsse: Herkunft & Anbau

Klassische Erdnüsse kommen hauptsächlich aus Nord- und Südamerika, Westafrika und Südostasien. Sie werden meist industriell im großen Stil angebaut. Die bei uns erhältlichen wilden Erdnüsse stammen aus Indonesien. Es handelt sich dabei um eine wilde Sorte, die von Kleinbauern auf je einem halben Hektar Land kultiviert wird. Der Anbau erfolgt in Mischkulturen, sodass keine Schädlingsbekämpfungsmittel nötig sind und die wilden Erdnüsse zertifizierte Bioqualität haben. Alle Arbeitsschritte erfolgen in Handarbeit. Zweimal im Jahr werden die bio Erdnusskerne geerntet. Nach der Ernte werden die wilden Erdnüsse bei 40-45 °C für ca. 12 Stunden getrocknet. **Im Gegensatz zur Röstung ist dieses Verfahren sehr schonend und erhält die Inhaltsstoffe.**

Rohe Erdnüsse sind eine sehr gute Arginin Quelle

Neben Zedernkernen, Kürbiskernen und Walnüssen sind auch Erdnüsse eine hervorragende Quelle für die semi-essentielle Aminosäure Arginin. In 100 g rohen Erdnusskernen sind etwa 3400 µg Arginin enthalten. In physisch belastenden Situationen kann es sein, dass die körpereigene Produktion dieser Aminosäure nicht mehr genügt. **Argininreiche Lebensmittel sind deshalb vor im Wachstum, bei starker sportlicher Beanspruchung und im Alter interessant.**

Das sind die Vorteile gegenüber gerösteten & gesalzenen Erdnüssen

Unsere rohen bio Wild Erdnüsse sind ungeröstet und ungesalzen, um ihre natürlichen Inhaltsstoffe und ihre gesundheitsförderlichen Eigenschaften zu schonen. Die Rohkostqualität der Wild-Erdnüsse hat mehrere Vorteile: Durch Röstung werden hitzeempfindliche Fettsäuren, Proteine und Vitalstoffe zerstört oder verändert. Außerdem besteht die Gefahr, dass gesundheitlich fragwürdige Röststoffe entstehen. Supermarkt-Erdnusskerne sind zusätzlich oft gesalzen, was sich negativ auf den Blutdruck und die Herz-Kreislaufgesundheit auswirkt. Dasselbe gilt für Erdnussbutter mit gehärteten Fetten sowie Salz- und Zuckerzusatz. Auch für Allergiker empfiehlt sich der Verzehr von unverarbeiteten Produkten: **Rohe Erdnüsse haben ein**

Example Company

geringeres allergenes Potenzial als geröstete Kerne.

Topfruits Bio Wild-Erdnüsse bieten viele Verwendungsmöglichkeiten

- als vitalstoffreiche Knabberei für Zwischendurch
- als Basis für süße oder salzige Brotaufstriche wie Erdnussbutter-Creme?
- als Zugabe in Nusskern- oder Trockenfruchtmischungen
- kleingehackt im Salatdressing
- fein püriert für Soßen
- zur Verfeinerung asiatischer Gemüsepfannen
- für ein nussiges Aroma im Curry
- in Desserts, selbstgemachte Riegel oder Pralinen

Botanische Informationen zu Erdnüssen

Der botanische Name der wilden Erdnuss lautet *Arachis hypogae*. Bekannt sind Erdnüsse auch unter der englischen Bezeichnung *peanut* – zu Deutsch "Erbsennuss". **Obwohl der Name es erahnen lassen könnte, ist die Erdnuss gar keine Nuss.** Sie gehört zu der Familie der Schmetterlingsblütler und damit zu den Hülsenfrüchten. Aus diesem Grund sind Erdnüsse mit Erbsen, Bohnen und Co. näher verwandt, als mit Nüssen. Erkennbar ist die Verwandtschaft daran, dass Erdnüsse keine harte Schale haben, sondern in einer Hülse reifen. **Testen Sie unsere Rohkost Erdnusskerne und genießen Sie ein ursprüngliches Lebensmittel wie sie es heute nicht mehr an jeder Ecke finden.**

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Erdnusskerne, bio kbA, Rohkostqualität (wilde Erdnüsse)"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2336 kj
Brennwert kcal	564 kcal
Fett	48 g
davon gesättigte Fettsäuren	8.8 g
Kohlenhydrate	8.3 g
davon Zucker	3.3 g
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	25 g
Salz	0.03 g