

Paranuskerne, Bio kbA, Rohkost aus Wildwuchs, große frische und knackige Kerne

Bio Wildwuchs Paranusskerne – aus den Regenwäldern Boliviens – knackig-frisch und aromatisch

Paranuskerne aus Bolivien sind bekannt für einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen. Kernen aus bestimmten Gebieten Boliviens zeichnen sich durch einen hohen Selengehalt aus und gelten daher als gute natürliche Selenquelle. Sie passen ideal zu einer vollwertigen Ernährungsweise - gerade in einem Land in dem Selenmangel weitverbreitet ist. Topfruits ist Spezialist für ganzjährig frische Nusskerne in der besten am Markt erhältlichen Qualität. So können Sie auch sicher sein, dass Sie bei uns **wunderschöne Paranusskerne bekommen, die knackig frisch und ein echter Genuss sind. Unsere Paranusskerne stammen aus den Urwäldern Boliviens** und von Kooperativen, mit denen wir seit Jahren zusammenarbeiten.

Dank schonender Verarbeitung sind unsere Paranusskerne besonders aromatisch und knackig. Dabei sind sie völlig unbehandelt und in Rohkost Qualität. Da unsere Paranuss-Kerne bei uns vor Ort im Kühlhaus lagern schmecken diese immer frisch. Die Quote an muffig und alt schmeckenden Kernen ist im Vergleich zu denen aus eigenen Testkäufen aus verschiedenen Supermärkten verschwindend gering. In den Bereichen Lagerdauer und Qualität wird bei Paranusskernen von Seiten der Exporteure viel gemauschelt. So kommen dann auch mal ungewöhnlich billige Preise zustande, indem ältere Partien mit Kernen frischerer Ware vermischt werden ;-). Derartiges kommt bei Topfruits nicht in die Tüte! Weder bei Paranusskernen noch bei anderen Nusskernen. **Wir handeln nur die besten am Markt erhältlichen Kerne. Einkauf, Qualitätskontrolle, Handling und Lagerung der Ware basiert auf jahrzehntelanger Erfahrung.**

Topfruits Bio Paranusskerne auf einen Blick

Paranuskerne in der Fruchtkapsel

- aus den Urwäldern Boliviens
- schonende Trocknung in Rohkostqualität
- frische, knackig und innen helle Kerne
- natürlicher aromatischer Paranussgeschmack - so muss eine Paranuss schmecken
- ideal als energie- und vitalstoffreicher Snack für unterwegs
- natürlich hoher Gehalt an Mineralien und Spurenelementen wie Selen
- Paranuss-Bäume sorgen für einen nachhaltigen Schutz der Regenwaldökologie
- Das Sammeln der Paranüsse sorgt für ein gesichertes Einkommen der Amazonas-Bevölkerung
- Rückstands- und Strahlen geprüft

Paranuskerne sind ein Füllhorn wertvoller Inhaltsstoffe

Paranuskerne sind gehaltvolle und natürliche Kraftpakete. Sie sollten, neben Walnüssen oder Mandeln, in keiner vollwertigen Ernährung fehlen. Paranüsse enthalten pflanzliches Eiweiß und an Vitaminen insbesondere viel Vitamin B1 und Vitamin E. Zudem zeichnen sich Paranusskerne durch wertvolle pflanzliche Öle sowie Selen, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink aus. Besonders geschätzt werden Paranüsse wegen ihres hohen Selengehalts. Ein interessantes, studienbasiertes Video zum Nutzen von Paranüssen finden Sie unter diesem Link: <https://nutritionfacts.org/video/flashback-friday-four-nuts-once-a-month/>.

Paranuskerne aus unseren Kooperativen in Bolivien sind reich an natürlichem Selen

Wussten Sie, dass Paranüsse aus bestimmten Regionen des Bolivianischen Regenwaldes eine der ergiebigsten natürlichen Selenquelle sind? Paranusskerne enthalten natürlich eingebundenes Selen. Selen ist für den Menschen und die meisten Tiere ein essentielles, d.h. unerlässliches, mit der Nahrung zuzuführendes, Spurenelement. Es ist als Katalysator an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Eine ausreichende Selen-Versorgung der Menschen in Mitteleuropa ist aufgrund geringer Selengehalte im Boden, durch die Ernährung meist nicht gegeben und auch schwer zu erreichen. Die Wichtigkeit einer guten Versorgung mit Selen ist unter Fachleuten unbestritten und hinreichend bekannt.

Für eine mögliche Grundversorgung mit Selen müssen und sollten Sie nicht kiloweise Paranusskerne essen ;-)
Bereits 3-4 Paranusskerne, je nach Größe, am Tag sollten für eine gute Grundversorgung mit Selen ausreichen. Ist eine Grundversorgung, zu sehen an einem ausreichenden Seelenspiegel, sichergestellt (Blutuntersuchung), dann ist es auch kein Problem, wenn man ein solches Spurenelement mal einige Zeit nicht mit der Nahrung zuführt. Unser Organismus hat für solche Fälle ausreichende Speichermöglichkeiten. Man muss Lebensmittel, die wichtige Mikronährstoffe enthalten, also nicht in der Weise wie ein Medikament konsumieren. **Problematisch wird es nur, wenn essentielle Mikronährstoffe dauerhaft nicht mit der Nahrung geliefert werden und damit bestimmte Stoffwechselprozesse zum Erliegen kommen oder nur eingeschränkt ablaufen können.**

Nach unseren Analysen haben nicht alle Herkünfte von Paranüssen einen hohen Selengehalt. **Insbesondere die Kerne aus einem bestimmten Gebiet im Urwald Boliviens zeichnen sich durch einen meist hohen Selengehalt aus.** Wie jedes Naturprodukt können die Selenwerte je nach kleinräumiger Herkunft aber auch Schwankungen unterliegen, was aber nicht schlimm ist, aufgrund dem oben gesagten. Wie bei jedem anderen Lebensmittel so trifft auch auf vollwertige und an einem oder mehreren Vitalstoffen reiche Lebensmittel der alte Spruch zu: **Viel hilft nicht immer viel.** Alles was im Übermaß genossen wird kann zu Nachteilen in der einen oder anderen Weise führen. Aus dem Grund kommt es darauf an, dass Sie sich vollwertig, naturnah und abwechslungsreich ernähren und das Übermaß und den Exzess meiden.

Vorteile einer guten Selenversorgung

Paranuskerne im Lager der Kooperative

- Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems
- Selen trägt zur Aufrechterhaltung normaler Haut & Haare bei
- Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Selen unterstützt die normale Schilddrüsenfunktion

Paranuskerne: Wie kann ich sie verwenden?

Sie können die Paranüsse im Ganzen, gemahlen, gehackt oder gehobelt ganz vielseitig verwenden. Sie schmecken roh, als purer Snack, im Kuchen, Gebäck, als Nussmilch oder auch ganz toll über herzhaften Salaten. Der Kreativität sind mit dieser leckeren, **BESONDEREN** Nuss keine Grenzen gesetzt. Essen Sie möglichst nicht mehr als 3-4 Kerne am Tag, wenn Sie Paranüsse regelmäßig verzehren. Wenn Sie Paranüsse dagegen nur gelegentlich verzehren, können Sie auch mal mehr Kerne essen, wenn

Sie Lust dazu haben. Behalten Sie bei Blutuntersuchungen gelegentlich Ihren Selenspiegel im Auge, auch wenn dies nicht im Standardblutbild der Krankenkasse mit bezahlt wird und extra kostet. Ein Blick auf solche, für unsere Gesundheit wichtige Elemente, wie Selen, Vitamin D oder Vitamin B zahlt sich aus, auch wenn man selbst dafür zahlen muss!

Rezept-Tipp: Veganer Parmesan mit Bio Paranüsse

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 200 Gramm Paranüsse Bio
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz

Zubereitung:

Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Paranüsse im Mixer fein mahlen. Achtung: nicht zu lange mahlen, sonst wird daraus Nussmus.

Gemahlene Paranüsse mit den restlichen Zutaten vermischen und gut durchkneten. Danach alles ebenmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen 35 bis 40 Minuten backen. Dazwischen drei- oder viermal wenden, damit die Mischung nicht anbrennt.

Weitere leckere Rezepte mit Bio Paranüssen finden Sie unter dem Register "Rezepte".

Trotz des hohen Fett- und Energiegehaltes ist das Risiko einer Gewichtszunahme bei häufigem Nussverzehr gering. Als Ursache hierfür werden der hohe Ballaststoffgehalt und der sättigende Effekt von Nüssen und eine möglicherweise nicht vollständige Resorption des Fettes im Darm diskutiert.

Besonderheiten von Topfruits Paranüsse Bio

Topfruits Paranusskerne: aus Bio zertifiziertem Wildwuchs & immer in super Qualität

Die Bäume der beliebten Paranüsse (*Bertholletia excelsa*) gehören zu den Affentopfgewächsen. Paranussbäume wachsen in südamerikanischen, tropischen Regenwäldern. Paranüsse können nicht in Plantagen angebaut werden, sondern sie kommen aus reinem Naturbestand. Unsere Bio Paranüsse sind somit aus biozertifizierten Wildsammlungen.

Topfruits Paranüsse sind roh & naturbelassen

Für Paranusskerne, die in Rohkostqualität hergestellt werden, muss die frisch geknackte Rohware aufwändig, über eine Woche, mit viel Luft und bei niedrigen Temperaturen unter 40 °C langsam und kontinuierlich, mit mehrfacher Umwälzung, getrocknet werden. Die Trocknung, wie sie bei den meist angebotenen Paranusskernen angewendet wird, erfolgt mit höheren Temperaturen (etwa 70 °C), innerhalb von ca. 8 Stunden. Selbstverständlich sind Topfruits Paranusskerne naturbelassen, ungeröstet und ungesalzen sowie von höchster Qualität.

Paranusskerne: Botanische Informationen

Der Paranussbaum, auch genannt der Urwaldriese, erlangt eine Höhe von bis zu 60 m und nicht nur sein Samen ist begehrt, sondern auch sein hochwertiges Holz. Die Bäume können ein Alter von bis zu 500 Jahren erreichen. Dabei wachsen sie relativ langsam und es dauert etwa 10 Jahre, bis die Bäume die ersten Früchte tragen. Die Paranüsse haben eine lange Entwicklungsdauer - von der Blüte bis zur Nuss braucht es 14 Monate. Sie entwickelt sich in der Frucht des unterständigen, meist vierzähligen Fruchtknotens.

Die ca. 10-20 cm lange Frucht selbst trägt eine stark verholzte Schale. Jede Frucht, auch Kapsel genannt, kann 15 bis 40 Nüsse enthalten und über 2 kg wiegen. Paranüsse erreichen damit etwa die Größe einer Kokosnuss. Reife Früchte fallen von Januar bis Juni vom Baum, wobei die holzige Schale verschlossen bleibt und nicht aufplatzt. Die Fruchtschale ist so hartnäckig, dass sie von den einheimischen Sammlern zunächst gesammelt werden und dann von Hand mit speziellen Messern geöffnet werden müssen, um an den mineralstoffreichen, schmackhaften Samen zu gelangen.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Paranüsse

Zutaten: Paranusskerne* natur - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Hinweis zur Lagerung: Bitte lagern Sie die Nüsse gut verschlossen. Am besten in Gläsern und an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort. Dann haben Sie frischen und schmackhaften Paranuss-Genuss bis zum letzten Kern.

Verpackung: 500 g und 1 kg in PP-Beutel, 5 kg im Vakuumbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Paranusskerne, Bio kbA, Rohkost aus Wildwuchs, große frische und knackige Kerne"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3037 kj
Brennwert kcal	726 kcal
Fett	66 g
davon gesättigte Fettsäuren	24 g
Kohlenhydrate	12 g
davon Zucker	1.6 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	17 g
Salz	<0.1 g