



Ausgewogene Ernährung

3. Dezember 2020

TÜV SÜD: Nüsse, Kerne und Samen richtig lagern

München. Die Nachfrage nach Nüssen und Samen ist in den letzten Jahren unter Verbrauchern stetig gestiegen. Auf die Qualität der wertvollen Nährstofflieferanten wird immer mehr Wert gelegt. Viele Menschen sorgen sich bei Nüssen und Schalenfrüchten auch um die für das menschliche Auge unsichtbaren Schimmelpilzgifte. TÜV SÜD informiert über Nüsse als wertvolle, pflanzliche Nährstoffquellen und gibt Hinweise zur richtigen Lagerung.

Nüsse, Kerne und Samen sind heutzutage fester Teil der Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung: Laut der Datenbank Statista nahm der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch von Nüssen und Schalenfrüchten in Deutschland in den letzten Jahren stetig zu. Im Zeitraum 2018/19 konsumierten deutsche Verbraucher pro Kopf im Durchschnitt rund fünf Kilogramm davon. Bei richtiger Lagerung überstehen Nüsse, Kerne und Samen auch längere Zeiten bis zum Verzehr ohne größere Geschmacks- und Qualitätsverluste. Folgendes sollte dabei beachtet werden.

Hinweise für Verbraucher:

- Nüsse werden aufgrund ihres hohen Fettgehaltes schnell ranzig. Beispielsweise sind Macadamia-Nüsse mit einem Fettgehalt von ca. 70 Prozent recht anfällig. Aber auch Mandeln, Erd-, und Cashewnüsse verlieren schnell an Qualität, wenn sie falsch gelagert werden – trotz ihres etwas niedrigeren Fettgehaltes (48 bis 55 Prozent).
- Man sollte Nüsse immer luftdicht, kühl, dunkel und trocken lagern. Die richtige Lagertemperatur beträgt 10 bis 18 Grad.
- Frische Nüsse schimmeln vor dem Trocknen leicht. Sie in Plastiktüten zu lagern, fördert die Schimmelbildung. Besser sind Stoffbeutel.
- Ungeschälte Nüsse können länger aufbewahrt werden als geschälte. Die harte, oftmals verholzte Fruchtschale verhindert, dass der essbare Teil der Früchte von ungünstiger Witterung oder zu starkem Sonnenlicht geschädigt wird.
- Bei selbst gesammelten Nüssen sollte vor dem Einlagern genau kontrolliert werden, ob die Schale unbeschädigt ist und ob keine Risse, Löcher oder Schädlingsbefall erkennbar sind.

- Haselnüsse werden besser ohne Schale getrocknet und ganz, gehackt oder gemahlen in den Tiefkühler gelegt.
- Schimmelbildner vermehren sich in gemahlene Produkten schneller. Wer in Nüssen, Kernen und Samen Schimmelbefall, untypische Verfärbungen, einen ranzigen oder muffigen Geruch bemerkt, sollte die betroffene Packung vollständig entsorgen.
- Auch bei abgepackten ganzen Nüssen ist es besser, nicht nur die befallenen Nüsse, sondern die ganze Packung zu verwerfen. Oft ist die Ausbreitung des Schimmels nicht mit dem Auge zu erkennen.

Gute Nährstofflieferanten

Mandeln, Haselnüsse, Cashew-, Erd- und Walnüsse sowie Pistazien tragen maßgeblich zur Versorgung mit Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren oder Antioxidantien bei. Auf Grund des geringen Wasseranteiles von zirka vier Prozent haben sie eine hohe Nährstoffdichte (also „viele Kalorien“). Auch Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne liefern viele lebenswichtige Inhaltsstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Schimmel und Mykotoxine

Nüsse, Kerne und Samen stammen häufig aus tropischen und subtropischen Regionen. Sie werden leicht von Schimmel befallen, der krebserzeugende und leberschädigende Mykotoxine (Schimmelpilzgifte) bildet. Der Befall erfolgt oft erst nach der Ernte, zum Beispiel während des Transports oder der Lagerung. Zur Vermeidung von Belastungen durch Mykotoxine müssen Ernte, Lagerung und Transport optimal abgestimmt und kontrolliert werden – und zwar nicht nur im kommerziellen Nussanbau, sondern auch beim privaten Sammler. Verbraucher können Mykotoxine nicht erkennen und auch nicht durch Backen oder Rösten im Haushalt inaktivieren.

Das EU-Schnellwarnsystem

Das europäische Schnellwarnsystem *Rapid Alert System for Food and Feed* informiert über Höchstmengenüberschreitungen und akute Gesundheitsgefahren, die von Lebensmitteln ausgehen. Laut aktuellem Jahresbericht löste die Gruppe der „Nüsse, Nussprodukte und Samen“ die meisten Warnmeldungen unter allen erfassten Produktkategorien aus. Festgestellte Mykotoxine waren – nach krankheitserregenden Bakterien – die zweitwichtigste Ursache für solche Warnungen. Betroffen waren überwiegend Waren aus USA, Türkei, Argentinien und China. Ein Großteil der Produkte konnte bereits an den EU-Importgrenzen aus dem Verkehr gezogen werden.

Pressekontakt:

Sabine Krömer TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail sabine.kroemer@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de