

## ERDNUSS



Quelle: BML/Zenz

### 1. Allgemein

Die Erdnuss ist eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosen). Leguminosen zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, mithilfe von Knöllchenbakterien Luftstickstoff zu binden. Dies führt zu Einsparungen bei mineralischen Stickstoffdüngern und Verbesserungen der Bodenfruchtbarkeit. Die Erdnuss stammt ursprünglich aus Südamerika und wird mittlerweile weltweit angebaut. Aufgrund der klimatischen Anforderungen hat der Erdnussanbau in Österreich nur eine untergeordnete Bedeutung. Einige wenige österreichische Betriebe bauen jedoch seit einigen Jahren erfolgreich die Erdnuss an.

### 2. Anbau

Die Erdnuss ist nicht an das mitteleuropäische Klima und den gegebenen Standortbedingungen angepasst. Sie benötigt eine lange, sonnenreiche und warme Vegetationsperiode und ist stark frostempfindlich. An den Boden stellt die Erdnuss keine besonderen Ansprüche, optimal sind jedoch leicht erwärmbare, tiefgründige Böden mit einer guten Wasserversorgung. Die Aussaat im Freiland erfolgt zwischen Ende Mai und Anfang Juni. Die Blüten sind selbstbestäubend und graben sich nach erfolgter Bestäubung für die Samenreife 2 bis 7 cm in den Boden. Nach einer Vegetationszeit von insgesamt 90 bis 150 Tagen können die reifen Erdnüsse geerntet werden. Nach der Ernte werden die Erdnüsse gewaschen, getrocknet und geröstet, um gesundheitsschädliche Stoffe zu zerstören.

### 3. Verwendung der Erdnuss

Sie sind besonders reich an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren. Weiters haben sie hohe Gehalte an Mineralstoffen und den Vitaminen B und E. Erdnüsse erfreuen sich durch ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten großer Beliebtheit. Vor allem die ganzen Erdnüsse eignen sich hervorragend als Snacks oder Toppings für Müslis und Salate. Gemahlene Erdnüsse, Erdnussmus und Erdnussbutter eignen sich hervorragend zum Backen oder Zubereiten verschiedener Gerichte.

#### Quellen und weiterführende Informationen:

<https://nut-expert.eu/en/peanut-cultivation/>  
<https://foodprint.org/real-food/peanuts/>  
<https://www.2000m2.eu/de/erdnuss/>  
[https://esasnacks.eu/PDF/esa\\_nuts\\_DE.pdf](https://esasnacks.eu/PDF/esa_nuts_DE.pdf)