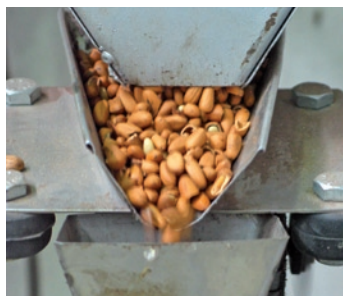


Pinienkerne

weiße Kostbarkeit aus dem Mittelmeerraum



Wipfel eines Pinienbaums



Schälen der Pinienkerne



Manuelle Sortierung der Pinienkerne



RAPUNZEL ORGANIC FARMING PROJECT

- Sonnengereifte Bio-Nüsse und Bio-Früchte in bester Qualität
- Seit über 25 Jahren faire und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Anbauern vor Ort
- Verbesserung der Lebens- und Umweltbedingungen

Botanik

Die Pinie (*Pinus pinea*), auch Mittelmeerkiefer genannt, gehört zur Gattung der Kieferngewächse (*Pinaceae*). Charakteristisch ist die imposante, schirmförmige Baumkrone, die bei den bis zu 30 Meter hohen Bäumen schon von Weitem sichtbar und unverwechselbar ist. Die biegsamen, immergrünen Nadeln stehen paarweise und sind meist 9 – 16 cm lang.

Die Pinie wächst sehr langsam und benötigt ungefähr 15 Jahre, bis sich die Pinienernte überhaupt erst lohnt, sie wird aber oft über 100 Jahre alt.

Die glänzenden Zapfen der Pinie sind symmetrisch und wirken sehr massiv. In den Schuppen der Zapfen reifen die etwa 2 cm langen Samen (Pinienkerne) mit ihren harten Schalen langsam heran. Bis zur Reife benötigen die Zapfen ca. 3 Jahre.

Die Pinie war bereits in der Antike wegen ihrer schmackhaften Samen sehr beliebt. Ihre ursprüngliche Heimat wird auf der Iberischen Halbinsel vermutet. Heute wachsen Pinien im gesamten Mittelmeerraum.

Pinien lassen sich nicht im Plantagenanbau kultivieren. Die RAPUNZEL Pinienkerne stammen aus der Provinz Izmir, nahe der antiken Stadt Bergama.

Ernte und Verarbeitung

Die Ernte erfolgt von Januar bis Mai. Mit langen Stangen, an denen sich Schneidemesser befinden, werden die reifen Zapfen aus den Kronen der riesigen Pinien gepflückt. Die Zapfen lagern an einem trockenen Ort bis ungefähr Juni und werden anschließend an der Sonne getrocknet. Nachdem sich die Zapfen geöffnet haben, können die Samen heraus geklopft werden. Die harten Schalen werden nun auf Walzen geknackt, von den Samenhäutchen befreit, gewaschen, getrocknet und mehrfach von Hand verlesen.

Am Ende des langwierigen und aufwändigen Prozesses bleiben etwa nur 10 - 15 kg Pinienkerne in bester Qualität pro Baum und Jahr.

Qualität und Geschmack

Die von Hand verlesene Ware durchläuft bereits in der Türkei zahlreiche Qualitätskontrollen und Analysen, bevor sie sorgfältig verpackt nach Deutschland transportiert wird. Nur einwandfreie Bio-Ware, die auf „Herz und Nieren“ geprüft wurde, gelangt in die Abpackung und letztendlich auch in den Handel.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Von allen Nüssen enthalten Pinienkerne mit am meisten Vitamin B1, außerdem Niacin (Vitamin B3). Niacin ist an vielen enzymatischen Vorgängen beteiligt, hat eine anti-oxydative Wirkung und ist wichtig für die Regenerierung von Haut, Muskeln und Nerven.

Daneben enthalten Pinienkerne Vitamin B2 und Vitamin A. Vitamin B2 kann nur von Pflanzen und Mikroorganismen gebildet werden und hilft uns bei der Umwandlung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten in Energie. Neben den genannten Vitaminen sind Pinienkerne reich an den Mineralstoffen Phosphor, Calcium und Eisen

Verwendung in der Küche

Pinienkerne... ihr Geschmack leicht harzig und doch mild, mandelartig... einfach köstlich!

Die aromatischen Pinienkerne werden in der Küche bei der Zubereitung von süßen und herzhaften Speisen verwendet. In der orientalischen und mediterranen Küche sind Pinienkerne schon lange ein wesentlicher Bestandteil vieler Speisen, was wäre ein echtes Pesto ohne Pinienkerne? Undenkbar!

Pinienkerne werden gerne zum Backen köstlicher Kuchen verwendet, geben Tortenfüllungen ein besonders feines Aroma und auch Eiscremes und sahnige Quarkspeisen lassen sich damit verfeinern. Die zarten Kerne werden gerne über Obst, Salat und Gemüsegerichte gestreut. Leicht angeröstet, kommt ihr Aroma noch intensiver zur Geltung und harmoniert wunderbar zu Fleisch, Fisch, Nudeln und Reis.