



## Pinienkerne - Veredeln Salat und Co.

### Herkunft der Pinienkerne

Der Pinienkern, auch Piniennüsse, Pignole oder Pignoli (Österreich) genannt, ist der geschälte Samen der Pinie. Die Pinie wächst im Mittelmeerraum und in Südamerika. Ursprünglich beheimatet waren Pinien in Kleinasien. Pinien gehören zur Gattung der Kieferngewächse und werden bis zu 30 Meter hoch und über 100 Jahre alt. Der weißliche essbare Kern wächst in den Pinienzapfen heran. Pinienkerne müssen per Hand gepflückt werden und kommen ausschließlich von wild wachsenden Pinien, sie haben eine Reifezeit von etwa drei Jahren. Das macht sich preislich bemerkbar, nach den Macadamianüssen gehören sie zu den teuersten Nüssen der Welt.

### Aroma der Pinienkerne

Pinienkerne haben ein feines, mandelartiges Aroma, eine cremig-weiche, leicht fettige Konsistenz und einen süßen, leicht harzigen Geschmack.

### Inhaltsstoffe der Pinienkerne

Pinienkerne bestehen etwa zu 50% aus Fett, zu 30% aus Eiweiß und zu 11% aus Kohlenhydraten. Von allen natürlichen Lebensmitteln haben Pinienkerne am meisten das Spurenelement Selen, das vom Körper nicht selbst gebildet werden kann. Außerdem enthalten Pinienkerne Vitamin A und B1, Phosphor, Calcium, Eisen und Niacin (Vitamin B3). Das Öl der Pinienkerne (Pinienkernöl) hat einen hohen Gehalt an Ölsäure (39,1%) und Linolsäure (46,5%). 100 Gramm Pinienkerne haben etwa 600 Kalorien.

### Anwendung der Pinienkerne

**In der Küche:** Pinienkerne dürfen in der mediterranen und **orientalischen Küche** nicht fehlen und werden auch in Deutschland immer beliebter – vor allem kurz angeröstet im knackigen Salat. Dafür rösten Sie die Pinienkerne kurz in der Pfanne (ohne Öl/ Fett) an, um so das volle Aroma zu entfalten. Pinienkerne sind oftmals Bestandteil von türkischen und arabischen Reisgerichten, wie zum Beispiel Couscous. Ein Muss sind fein gemahlene Pinienkerne beim beliebten »Pesto alla genovese«, aber auch in anderen **Pesto-Variationen** und italienischen Nudelgerichten, sowie dem Vorspeisen-Klassiker Carpaccio. Pinienkerne passen zu fast jedem Gericht, egal ob mit Fleisch, Nudeln, mit Gemüse, auf Antipasti oder als Dekoration auf Kuchen, im Müsli oder mit Obst.

### Pinienkern-Tipp:

Pinienkerne werden schnell ranzig, deshalb sollten sie kühl und trocken gelagert oder zügig aufgebraucht werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: