

Geröstete Erdnüsse

Gesunde Energie für kalte Tage

Sie sind zwar das ganze Jahr über erhältlich, haben aber gerade jetzt Hochsaison. Frisch geröstet munden die Erdnüsse einfach himmlisch. Und in der kalten Jahreszeit liefern sie uns viel gesunde Energie.

Spanische Nüssli, wie die gerösteten Erdnüsse in manchen Gegenden der Deutschschweiz genannt werden, haben weder mit Spanien noch mit Nüssen etwas gemein. Botanisch betrachtet, sind sie Hülsenfrüchte und werden zum Rösten hauptsächlich aus Israel in die Schweiz importiert. Im vergangenen Jahr waren es gemäss Zollstatistik über drei Millionen Kilogramm. Dazu kamen noch rund 500 Tonnen aus China –

nach Auskunft des Röstfachmannes die mittelgrosse Qualität am besten. Mehr als die Rohware entscheidet der Röstprozess über die Qualität der spanischen Nüssli. So wird unser «Siegemüssli» des Familienbetriebes Rickli in Uznach SG noch wie Kaffeebohnen in grossen Trommeln während 20 bis 25 Minuten von 200 Grad bis hinunter auf 150 Grad sorgfältig ausgeröstet. Noch leicht warm schmecken sie am besten, weshalb Erdnüsse nach dem Einkauf in die warme Stube gehören.

Die Erdnuss stammt aus Brasilien, wo sie schon vor Jahrtausenden von den Indios angebaut wurde. Die bis 70 cm hohe Pflanze ähnelt unserem Erbsenstrauch. Ihre Blüte währt nur einen Nachmittag lang. Nach der Befruchtung krümmen sich die Fruchtstiele und treiben die Fruchtknoten 5 bis 8 cm tief in die Erde, wo sich in einer Hülse ein oder mehrere Samenkern bilden. Heller Sandboden wie in Israel liefert die hellsten Schalen, während rötliche Erde in Ägypten oder Amerika Erdnüsse mit rotbräunlicher Schale hervorbringt. Rund die Hälfte der Weltermte gelangt in die Ölgewinnung, ein Drittel in die Erdnussbutter-Produktion, der Rest in den Fruchtehandel. Kühl gelagert bleiben rohe Erdnüsse so frisch wie Kaffee- oder Kakaobohnen. Darum können sie auch das ganze Jahr frisch geröstet werden.

Sarah Rieder (Text), Fabian Blasio, Paul Seewer (Fotos)



JETZT SCHMECKEN SIE AM BESTEN! In der Vorweihnachtszeit haben frisch geröstete Erdnüsse Hochsaison. Im Dezember gibt's darum keine Ladenhüter. Aber Vorsicht: Sie schmecken so köstlich, dass man mit Knabbern fast nicht aufhören kann!

diese sind kleiner, weniger beliebt und daher auch preisgünstiger. Über 60 Prozent der gerösteten Nüssli werden in den beiden letzten Monaten des Jahres verkauft.

In unserem Geschmackstest wurden nur Erdnüsse aus Israel miteinander verglichen. Sie entstammen alle der Sorte Virginia und unterscheiden sich einzig in der Grösse: klein (choice), mittelgross (extra-fancy) und gross (giant). Zum Rösten in der Schale bewährt sich



	REAL Rickli, Uznach (Coop, Landi u. a.) 250 g Fr. 2.10	Bananen + Frucht AG, Zürich (Marinello, Globus, Gourmet Factory u. a.) 250 g, Fr. 2.90	Sun Queen Migros 400 g Fr. 2.10	Valsecchi AG, Zürich (Schwarzenbach Zürich u. a. Fachgeschäfte) 250 g, Fr. 3.20	Delicat Sun-Snack (Reformhäuser u. a.) 400 g Fr. 3.50	Chnuspemüssli (Spar, Wochen- märkte) 250 g Fr. 2.50	Sun Ray Coop 350 g Fr. 2.10	Gebr. Roelli, Luzern (Epa u. a.) 350 g Fr. 2.25
Preis je 100 g	-.84	1.16	-.53	1.28	-.88	1.-	-.60	-.64
Gesamtpunkte	99	98	93	91	90	84	83	74
Durchschnitt	16,5	16,33	15,5	15,16	15	14	13,83	12,33
 HANS BEYELER, Präsident St. Nikolas- Gesellschaft der Stadt Zürich, Grüningen	optisches Aussehen und Geschmack gut	optisches Aus- sehen und Geschmack gut	optisch sehr schön und geschmacklich sehr gut	optisch und geschmacklich gut	Aussehen und Geschmack ordentlich	viele aufgesprun- gene Schalen, Geschmack ordentlich	spröde Schalen, geschmacklich fad	optisch weniger schön, leicht verbrannt
	16 Punkte	16 Punkte	18 Punkte	15 Punkte	14 Punkte	13 Punkte	12 Punkte	14 Punkte
 RUTH DEUTSCH, Journalistin für Essen und Trinken, Greifensee	schöne Farbe, knackig, nussig, sehr gut	schöne Farbe, gut im Biss und Geschmack	sehr schön im Aussehen, gut im Biss, etwas fad	schöne Schale, guter Kern – mein Lieblingsnüssli	etwas dunkel, etwas hart, aber gut	etwas stark geröstet, geschmacklich ziemlich gewöhnlich	schöne Farbe, etwas wenig Geschmack	viele gebroche- nen Schalen, zu dunkel, zu stark geröstet
	17 Punkte	16 Punkte	16 Punkte	18 Punkte	16 Punkte	12 Punkte	15 Punkte	11 Punkte
 LUCIANO MARINELLO, Marinello Früchte und Delikatessen, Zürich	gutes Grund- produkt, gut geröstet	frisches Grund- produkt, schöne Farbe, sehr gut geröstet	frisches, gut geröstetes Produkt in sehr schöner Farbe	durchschnittlich gutes Produkt	zu dunkel, zu stark geröstet	frisches Grundprodukt, etwas zu stark geröstet, gut	Grundprodukt und Röstung gut, zerdrückte Schalen	zu dunkel, zu stark geröstet
	15 Punkte	18 Punkte	17 Punkte	15 Punkte	14 Punkte	16 Punkte	15 Punkte	14 Punkte
 GUIDO SIGNER, stellv. Leiter Gourmet Factory, Jelmoli Zürich	optisch schön, knackige und sehr gute Kerne	schön in Form und Farbe, etwas wenig geröstet	optisch schön, wenig Bruch, geschmacklich durchschnittlich	regelmässige Form, knackige, aber etwas mehlige Kerne	etwas dunkel, aber schöne, knackige Kerne mit typischem Geschmack	unregelmässige Optik, etwas stark geröstet	Schalen farblich schön, Kerne unregelmässig, wenig knackig, langweilig	viel Bruch, zu dunkle Kerne, zu stark geröstet
	19 Punkte	15 Punkte	13 Punkte	14 Punkte	18 Punkte	14 Punkte	12 Punkte	12 Punkte
 HELEN STROZZEGA, Mitinhaberin Strozzi's Restaurants, Zürich	regelmässiges Kaliber, aus- gewogen im Geschmack	optisch sehr schön, knackig und typischer Erdnuss- geschmack	optisch schön, Kerne jedoch unterschiedlich gut im Geschmack	unregelmässig in der Farbe, Kerne teilweise etwas bitter und sauerlich	dunkle Schale, relativ helle Kerne, etwas fad	etwas stark geröstet, aber kräftiger, guter Geschmack	Schalen farblich schön, sehr brüchig geschmacklich durchschnittlich	optisch nicht sehr schön, dunkle, kleine Kerne
	15 Punkte	18 Punkte	13 Punkte	13 Punkte	14 Punkte	17 Punkte	14 Punkte	12 Punkte
 SILVIO RIZZI, Gastrokritiker, Zürich	schön, knackig und sehr nussig	schön, etwas schwach geröstet	schön, wenig Bruch, sorgfältig geröstet	einige Blind- gänger, sonst gut	etwas stark geröstet, ge- schmacklich gut	viele aufgesprun- gene Schalen, langweiliger Geschmack	etwas viel Bruch, geschmacklich gut	sehr unterschied- liche Qualität, harte und weiche Kerne, bitter
	17 Punkte	15 Punkte	16 Punkte	16 Punkte	14 Punkte	12 Punkte	15 Punkte	11 Punkte

Im Blindtest wird nach dieser Bewertungsskala benotet: 19 bis 20 hervorragend, 17 bis 18 sehr gut, 15 bis 16 gut, 13 bis 14 ordentlich, 11 bis 12 unbefriedigend, 10 und weniger atypisch.