



Die Pistazie – Food Facts

Egal ob als salziger Snack, edle Deko auf Pralinen, Speiseeis oder pikanter Dip, Pistazien begegnen einem in den verschiedensten Facetten. Aber wusstest du, dass die Pistazie schon mindestens seit der Antike gezielt angebaut wird? Weitere spannende Fakten über die königliche Steinfrucht aus dem Nahen Osten erfährst du in diesem Artikel.

Allgemeine Informationen

Ursprung, Geschichte und Merkmale

Die Pistazie zählt zu der Familie der Sumachgewächse und ist im botanischen Sinne eigentlich gar keine Nuss, sondern die Steinfrucht des Pistazienbaumes. Der Pistazienbaum kann eine Höhe von bis zu 12 Metern erreichen und wird bis zu 300 Jahre alt. Seine Wurzeln können sich bis zu 15 Metern tief in die Erde erstrecken. Der Kern der Pistazie besitzt eine dünne aber harte Schale. Der Samen hat eine bräunliche Haut und ein hellgrünes Inneres. Hier gilt: umso grüner, umso höher die Qualität. Etwa einen Monat vor der Reife der Steinfrucht springt ihre Schale seitlich auf, weshalb die Iraner sie auch „*Die lächelnde Pistazie*“ nannten. Sie hat einen süßlichen, mandelartigen und doch sehr würzigen Geschmack.

Die Pistazie trägt ihren Ursprung im Nahen Osten, wo sie mindestens seit der Antike gezielt angebaut wird. Sie breitete sich über das Mittelmeer aus und wurde sowohl bei den Königen und Reisenden, als auch beim einfachen Volk zur absoluten Delikatesse. Man erzählt sich, dass die damalige *Königin von Saba* die Pistazie zu einem ausschließlich königlichen Nahrungsmittel ernannte und sie somit dem einfachen Volk verbot.

Die Pistazie wurde als Färbemittel aber auch als Heilmittel gegen Zahnschmerzen oder auch Krankheiten wie Leberzirrhose genutzt. Außerdem war sie wegen ihrem hohen Nährgehalt und ihrer langen Haltbarkeit ein Muss für jede damalige Forschungsreise. 1880 gelangte die Pistazie dann erstmalig nach Amerika.



Anbau und Ernte

Der größte Produzent der Pistazie weltweit ist der Iran, dicht gefolgt von den USA und der Türkei. Die größten Produzenten in Europa sind Griechenland und Italien. Der Kern des Pistazienbaums entwickelt sich normalerweise im Juli. Wenn die Frucht reif wird, färbt sich ihre Haut rosa und löst sich ab. Die Erntezeit ist im September. Für die Ernte werden mechanische Baumrüttler eingesetzt.

Ernährungsphysiologie

Die Frucht des Pistazienbaums glänzt vor allem mit ihrem hohen Gehalt an B-Vitaminen (z.B. Vitamin B3: 1450.00 µg/100 g) und Vitamin E (5200.00 µg/100g). Außerdem enthält sie besonders viel Kalzium (135.00 mg/100 g), Kalium (1020.00 mg/100 g) und Eisen (7.30 mg/100 g). Die Pistazie hat zwar einen hohen Fettgehalt, und somit auch einen hohen Kalorienwert, jedoch darf nicht vergessen werden, dass die Fette zu einem großen Teil aus einfach (34.77 g/100 g) und auch mehrfach ungesättigten Fettsäuren (7.62 g/100 g) bestehen, welche essentielle Fette für unseren Körper darstellen.

Durchschnittliche Nährwerte (pro 100 g):

- Brennwert (kcal): 581
- Fett: 51,6 g
- Kohlenhydrate: 11,6 g
- Eiweiß: 20 g

Verwendung

Zwar ist Pistazie einfach nur als Snack super lecker und energiereich, doch die grüne Steinfrucht kann noch viel mehr. Die Pistazie ist in ihrer Verwendung absolut vielfältig, da sie neben ihrem süßlich-nussigen Aroma auch sehr einzigartig und würzig schmeckt. So kann sie beispielsweise als optischer Blickfang auf Pralinen, einem Kuchen oder selbstgemachter Schokolade dienen. Allerdings lässt sie sich auch hervorragend zu pikanten Pasten, Soßen oder Dips verarbeiten. Außerdem kann man sie auch zu einem besonders edlen Pesto verarbeiten und auch in herzhaften, orientalischen Gerichten ist sie besonders gut aufgehoben.



Über KoRo

Das Berliner Start-up KoRo bietet gesunde, qualitativ hochwertige und köstliche Lebensmittel zu fairen Preisen. Dank Großpackungen und dem Überspringen von Handelsstufen ist es dem Unternehmen möglich, faire Preise zu bieten und unnötiges Verpackungsmaterial zu vermeiden. Bei der Auswahl der Produkte haben, neben dem Geschmack, die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel oberste Priorität. Es gilt: so natürlich wie möglich. Gegründet in 2012, besteht das Unternehmen inzwischen aus den CEOs Constantinos Calios und Piran Asci und 13 weiteren Mitarbeitern.

Pressekontakt

ease PR

Christina Viebranz-Deisner

E-Mail: cviebranz@easepr.de

Telefon: +49 (0)174 3649021

Bildrechte

Die Copyrights der zur Verfügung gestellten Bilder liegen bei ©KoRo.

Für weiteres Bild- oder Textmaterial können Sie uns jederzeit sehr gerne kontaktieren.