



Nucis e.V. Deutschland



Botanik

Die Haselnuss gehört zur Familie der Birkengewächse (Betulaceae).

Haselnüsse weisen ein vollständig verholztes Perikarp auf und sind daher echte Nussfrüchte.

Der Haselnussstrauch wird bis zu 5 m hoch und gedeiht gut in den gemäßigten Klimazonen.



Anbaugebiete

Hauptanbaugebiete sind die **Türkei**, Italien, Spanien, USA und der Kaukasus



Haselnüsse

Gesundheit

Haselnüsse...

- besitzen ein günstiges Verhältnis von einfach zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren und wirken sich daher günstig auf die Blutfettwerte aus
- liefern wertvolles pflanzliches Protein
- sind ballaststoffreich und sorgen für eine gute Verdauung
- versorgen den Körper mit Vitamin E, das die Zellen vor freien Radikalen schützt
- liefern B-Vitamine für starke Nerven
- sind reich an den Mineralstoffen, Magnesium und Kalium, die für die Muskeltätigkeit und die Reizübertragung im Nervensystem von großer Bedeutung sind

