



Nucis e.V. Deutschland



Botanik

Die Pistazie ist eine Steinfrucht. Sie gehört zu den Sumachgewächsen und ist in Zentral und- Vorderasien beheimatet. Pistazienbäume sind kälte-empfindlich und gedeiht daher besonders gut in trockenen, wüstenähnlichen Regionen. Der Pistazienbaum erreicht eine Höhe von 3-10m und kann bis zu 300 Jahre alt werden.

Da Pistazienblüten nicht duften und somit keine Insekten anlocken, ist die Bestäubung durch Wind erforderlich. Die sich aus den Blüten entwickelnden Früchte wachsen in kleinen Büscheln. Die Früchte sind von einer grünen Hülse umschlossen, die den Pistazienkern enthalten. Diese grüne Hülse färbt sich bei der Reifung rot



Pistazien

Pistazien - grüne Gesundheit



Pistazien enthalten mit 52 % vor allem **einfach ungesättigte Fettsäuren**, während 30 % der Fettsäuren mehrfach ungesättigt sind. besitzen Pistazien besitzen den höchsten **Phytosterolgehalt** (v.a. β -Sitosterol) bei Nüssen und sind **ballaststoffreich**; Pistazien sind reich an pflanzlichem Protein und enthalten einen hohen Anteil der nichtessenziellen Aminosäure **Arginin**, die als Vorläufersubstanz des gefäßerweiternden Stickstoffmonoxids (NO) die Thrombozyten-Aggregation hemmt.

Pistazien haben eine besonders hohe **Nährstoffdichte**; sie sind reich an Vitamin B1, Vitamin B6, Kalium, Kupfer und Phosphor und enthalten Magnesium sowie Mangan in relevanten Mengen.

Wie in Studien bereits gezeigt werden konnte, weisen Pistazien gesundheitsfördernde Wirkungen auf und sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen!

www.nucis.de