



## Presseinformation

vom 17.11.2021

Seite 1 von 1

Pressestelle

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Tel. +49 228 6845 -3080

Fax +49 30 1810 6845 -3040

presse@ble.de

www.ble.de

### **Nussbilanz 2020: Erdnüsse, Mandeln und Haselnüsse am beliebtesten**

**Rund fünf Kilogramm Schalenfrüchte pro Person verbrauchten die Bürgerinnen und Bürger nach vorläufigen Berechnungen im Wirtschaftsjahr 2020/21 – genauso viel wie im Jahr zuvor. Erdnüsse (1,4 Kilogramm), Mandeln (1 Kilogramm) und Haselnüsse (800 Gramm) sind dabei besonders beliebt, berichtet das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL).**

Dahinter folgen Cashewkerne und Walnüsse mit je rund 500 Gramm sowie Pistazien mit rund 400 Gramm. In die Statistik zur Versorgung mit Schalenfrüchten fließen unter anderem auch Esskastanien und Kokosnüsse ein.

Insgesamt lag der Verbrauch von ausgesuchten Schalenfrüchten im Wirtschaftsjahr 2020/21 bei 401.600 Tonnen. Die meisten müssen jedoch importiert werden: So betrug der Nettoimport an Schalenfrüchten nach vorläufigen Angaben des BZL 409.800 Tonnen. Die wichtigsten Lieferländer sind Argentinien (Erdnüsse), die USA (Mandeln) und die Türkei (Haselnüsse).

#### **Planetary Health Diet empfiehlt 50 Gramm Nüsse pro Tag**

Ob als Snack, Backzutat, Brotaufstrich oder Alternative zu tierischen Lebensmitteln – Nüsse bereichern den Speiseplan. Neben wertvollen Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure) enthalten sie Mineralstoffe wie Kalium und Natrium, B-Vitamine und Vitamin E und vor allem auch pflanzliches Eiweiß, was im Sinne einer pflanzenbetonen Ernährung erwünscht ist.

Nach der Planetary Health Diet, einem Speiseplan, der weltweit die Gesundheit der Menschen und des Planeten bewahren soll, sind bei einer täglichen Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien im Durchschnitt 50 Gramm Nüsse pro Tag vorgesehen. Das entspricht etwa einer Hand voll.

#### **Weitere Informationen:**

[www.bmel-statistik.de](http://www.bmel-statistik.de)

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/nuesse/>