Artikel vom 12.10.2026 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 15:44 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/2210-2026-tag-der-nuss-ein-powerpaket-aus-deutschland

22.10. 2026 TAG DER NUSS – ein Powerpaket aus Deutschland



Foto: Knuppen

Der 22. Oktober wird jedes Jahr inoffiziell als „Tag der Nuss“ gefeiert. Für viele Deutsche ist „Nüsse“ dabei ein Sammelbegriff für alles, was ins Müsli passt: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln und anderes Schalenobst. Mit dem „Tag der Nuss“ möchten regionale Nusserzeuger:innen ihre Produkte stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken. Bisher wird unser Nusskonsum zum größten Teil vom Import vor allem der Türkei, Spanien, Italien gedeckt. Dieser Anbau dort geht mit extremem Wasserverbrauch, langen Transportwegen und teils fragwürdigen Arbeitsbedingungen einher. Der größte Nachteil ist jedoch, dass die langen Transportwege zu Lasten der Qualität gehen.

Mittlerweile gibt es in Deutschland immer mehr Landwirtinnen und vor allem Obstbauern, die den Anbau von Nüssen für sich entdecken und pflanzen neue Sorten an mit innovativen Bewässerungskonzepten. Der größte Vorteil von Nüssen aus deutschem Anbau ist der herausragende Geschmack frischer Ware: kurze Wege, weniger Lagerzeit und damit mehr Aroma.

Die Nuss – das Powerpaket!

Nüsse erfreuen sich in Deutschland bei Verbraucherinnen und Verbrauchern zunehmender Beliebtheit. Die Nachfrage steigt nach Nüssen, besonders durch den Trend zu einer bewussteren, vegetarischen, oder veganen Ernährung. Sie haben Recht! Denn Nüsse sind der ideale Snack. Die kleinen Kraftpakete liefern wertvolle Inhaltsstoffe wie ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß, Spurenelemente und Ballaststoffe, Walnüsse außerdem wichtiges Omega 3. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge wirkt sich der Verzehr günstig auf das Herz-Kreislauf-System und vor allem auf die Blutfettwerte aus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, jeden Tag eine kleine Handvoll frische oder geröstete Nüsse zu essen. Das Tolle ist ihre Vielseitigkeit: Ob als Zutat im Müsli zum Frühstück, als Snack unterwegs, über den Salat gestreut oder als Nussmus.

Nussverzehr kann kognitive Leistung älterer Erwachsener steigern

Eine von dem International Nut and Dried Fruit Council (INC) finanzierte Studie, die in BMC Geriatrics veröffentlicht wurde, zeigte, dass eine moderate Aufnahme von Nüssen zu verbesserter kognitiver Leistung führen kann. Die Ergebnisse der Studie zeigten einen eindeutigen Unterschied bei der kognitiven Leistung zwischen älteren Erwachsenen, die in der Nicht-Verbraucher-Gruppe waren, und jenen in der Gruppe mit moderater Nussaufnahme. Die geringste kognitive Leistung war bei älteren Erwachsenen zu finden, die keine Nüsse konsumierten, und die höchsten Punkte erzielten jene, die 15,1 g/Tag und 30,0 g/Tag verzehrten. Fazit der Studie ist, dass eine moderate Aufnahme von Nüssen helfen kann, die kognitive Leistung bei älteren Erwachsenen zu erhöhen.

Muss ich selbst knacken, wenn ich heimische Nüsse essen möchte?

Nein! Auch die Anbauer:innen haben früh erkannt, dass es Verbrauchern immer wichtiger wird, unkompliziert richtig gute Lebensmittel genießen zu können und das gesunde Snacks für unterwegs mittlerweile unerlässlich sind. Es gibt immer mehr professionelle Verarbeiter in Deutschland, die sich auf das Knacken und Sortieren von Nüssen spezialisiert haben. Für Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln stehen entsprechende Betriebe bereit!

Heimische Haselnüsse sind so köstlich!

In Deutschland wird Haselnussanbau zunehmend als spannende Ergänzung im

heimischen Anbauspektrum gesehen - auch wenn er im Handel bislang noch deutlich weniger sichtbar ist als Importware. Das Grundprinzip ist ähnlich wie bei anderen Nüssen aus regionalem Anbau: Kurze Wege und eine frische, bedarfsgerechte Verarbeitung sind entscheidend für Qualität und Geschmack. Eine frisch geröstete Haselnuss schmeckt wie eine Süßigkeit - ist aber vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen. Bei regionalen Betrieben kann man sich aber schon heute mit frischer, regionaler Ware eindecken.

Die Mandel: überraschend regional

Dass es mittlerweile auch Mandeln aus Deutschland gibt, wissen bisher nur wenige. Dabei hat sich in den letzten Jahren gerade in Rheinhessen ein ernstzunehmender Anbau entwickelt: Auf inzwischen rund 30 Hektar wurden bereits mehrere tausend Kilo Mandelkerne geerntet. Für Verbraucher:innen ist das vor allem aus Genussgründen spannend: Kurze Wege und weniger Lagerzeit bedeuten mehr Frische, mehr Aroma und eine Qualität, die man pur genauso merkt wie im Müsli, im Gebäck oder als Mandelmus. Aus Nachhaltigkeitssicht sind nicht nur faire Arbeitsbedingungen und kurze Wege interessant. Die rheinhessischen Mandeln benötigen anders als die Übersee-Mandel keine künstliche Bewässerung. Auch in anderen Regionen Deutschlands entschließen sich immer mehr Anbauer:innen zum Mandelanbau. Das ist allerdings noch echte Pionierarbeit; es gibt nahezu kein Wissen über den Mandelanbau in Deutschland. So muss viel ausprobiert werden.

Wussten Sie, dass Walnüsse nicht bitter schmecken müssen?

Besonders in der Weihnachtszeit findet der Verbraucher im Supermarkt nur Walnüsse aus der Vorjahresernte. Das liegt daran, dass es bisher fast ausschließlich Nüsse aus dem Ausland im Einzelhandel zu kaufen gab. Walnüsse aus Deutschland stehen für Vielfalt und Frische: Es gibt mittlerweile einige Betriebe, die unterschiedlichste Walnuss-Sorten anbauen. Von milden, ganz hellen Kernen bis hin zu violett-roten Sorten ist alles dabei. Der große Vorteil heimischer Walnüsse: Wirklich frische Nüsse schmecken deutlich weniger bitter und vor allem nicht ranzig, weil die empfindlichen Öle noch nicht durch lange Lagerung an Qualität verlieren. Wer einmal frische, regional geerntete Walnüsse probiert hat, erkennt den Unterschied sofort.

Quelle: Herbert Knuppen