

# Worin besteht der Unterschied, zwischen Samen und Nüssen?

Wir beide lieben doch die Natur und verbringen gern Zeit im Wald, oder?

Aber weißt du eigentlich, worin der Unterschied zwischen Samen und Nüssen besteht?

Ich kann dir sagen, dass es einige verwirrende Momente gibt, wenn man versucht, sie auseinanderzuhalten.

Keine Sorge, ich werde dir dabei helfen, dieses Problem zu lösen.

In den nächsten Abschnitten werde ich dir den Unterschied zwischen Samen und Nüssen genau erklären.

Du wirst sehen, dass es gar nicht so schwer ist, sie zu unterscheiden, wenn man erst einmal die Grundlagen verstanden hat.

## Für den schnellen Überblick

Du hast wenig Zeit? Dann hier die wichtigsten Punkte:

Schnellüberblick

- Unterschied zwischen Samen und Nüssen: Jede Nuss ist ein Samen, aber nicht jeder Samen ist eine Nuss
- Nüsse: Harte, mehrschichtige Schale; Beispiele: Haselnüsse, Walnüsse, Macadamia, Pekannüsse, Cashewkerne
- Kulinarische Definition: Alles, was nussartig schmeckt, gilt als Nuss (z.B. Maronen, Pinienkerne)
- Wert von Nüssen: Gesunde Energielieferanten, Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, Fette, Eiweiße
- Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten: Ölgewinnung, Nussmilch, Mehlersatz, Rösten, Pesto
- Lagerung: Lange haltbar, gut als Notnahrung geeignet
- Fazit: Nüsse sind eine geniale Erfindung der Natur; Wissen an Kinder weitergeben

Willst du auf Nummer sicher gehen und alle Informationen zu dem Thema erhalten, dann lies jetzt weiter.

## Nicht alles, was Nuss heißt, ist auch automatisch eine Nuss

Du hast sicherlich schon Nüsse gesammelt und weißt, wie jeder andere auch, dass es da unterschiedliche Sorten gibt.

**Doch wusstest du, dass nicht alles, was Nuss heißt, auch automatisch eine Nuss ist?**

Natürlich sind zunächst alle Nüsse auch Samen des entsprechenden Baumes oder des Strauchs, an dem sie wachsen. Trotzdem gibt es da, nicht unerhebliche Unterschiede.

Jede Nuss ist zwar ein Samen, jedoch ist nicht jeder Samen auch gleichzeitig eine Nuss.

Wenn du jetzt verwirrt bist, lass dir gesagt sein, dass es mir ebenso erging.

Um die ganze Nussgeschichte jetzt mal ein wenig durchsichtiger zu machen, gehen wir der Sache zusammen auf den Grund und schauen uns mal gemeinsam an, welche Maßstäbe da zum Tragen kommen.



## Was trägt die Bezeichnung Nuss?

Als Nüsse bezeichnet man zunächst mal alle Samen, die **eine harte, mehrschichtige Schale besitzen**.

Wenn du Werkzeuge jeglicher Art benötigst, um an den Kern oder genauer gesagt an den Inhalt zu kommen, hast du es meistens mit einer Nuss zu tun.

Darunter zählen alle herkömmlichen Nussarten, die auch zur Weihnachtszeit auf deinem bunten Teller landen würden. Das wären unter anderem:

- Haselnüsse
- Walnüsse
- Macadamia
- Pekannüsse
- Cashewkerne

**Im Prinzip zählt also beinahe alles als Nuss, dessen äußere Hülle verholzt ist.**

Ein anderer Name dafür ist *Schließfrucht*. Die Frucht im Inneren wird dabei **durch drei Schichten geschützt**.

Diese setzen sich folgendermaßen zusammen.

1. Zuerst kommt die dicke Außenhülle.

2. Darunter befindet sich eine viel dünnere Innenhülle.
3. Und zu guter Letzt eine Membran, die das verhältnismäßig weiche Fruchtfleisch fest umschließt.

Nach diesen Kriterien ist die **Mandel auch eine Nuss**, auch wenn sie, nicht so heißen.

### **Erdnüssen sind keine Nüsse**

Erdnüsse wiederum, welche sogar das Wort Nuss im Namen tragen, gehören nicht dazu, denn sie sind, ähnlich wie Erbsen oder Bohnen, Hülsenfrüchte.

Betrachtet man die beiden Nüsschen im Inneren der Schale und deren Anordnung, so ergibt das einen Sinn.

Das Thema ist immer noch verwirrend?

Da gebe ich dir vollkommen recht. Aber mit diesen Vergleichen erklärt sich zumindest, warum die doch relativ große Kokosnuss zu den Nüssen zählt.

**Wichtig sind hauptsächlich der Aufbau, die Härte und die Anzahl der Schalen**, die den Fruchtkörper umhüllen.

Zu den Nüssen zählen außer den bereits genannten Samen, auch noch Pistazien, Bucheckern und Eicheln.



Auch die Kokosnuss ist eine echte Nuss

### **Kulinarische Definition von Nuss**

Im Gegensatz zu den botanischen Kriterien zeigt sich hier, dass alles, was nussartig schmeckt, auch als Nuss bezeichnet wird.

Ja, es kann auch einfach sein. Hier kommen wir dann zu Vertretern wie Maronen und Pinienkernen, auch

wenn diese, wie die Erdnuss, in der Botanik als **falsche Nüsse** bezeichnet werden.

Die **Paranuss** ist interessanterweise weder eine echte Nuss, noch gehört sie zu den Stein- oder Hülsenfrüchten.

Stattdessen handelt es sich bei ihr um eine Kapsel Frucht. Bei dieser Fruchtart ist das Fruchtfleisch verholzt, und im Inneren befindet sich der essbare Samen. Die "Nüsse", die wir gern naschen, wachsen in großen Fruchtkapseln am Baum.

In der kulinarischen Definition ist es einfacher und verständlicher und auch Laien bekommen eine Ahnung davon, was eine Nuss im eigentlichen Sinn ausmacht.

## Warum jede Nuss ein Samen ist

Jeder Baum oder Strauch hat seine eigenen Methoden dafür Sorge zu tragen, dass seine Verbreitung gewährleistet ist.

In der Natur gibt es unzählige Beispiele dafür, was für trickreiche Geschütze dafür aufgefahren werden.

Bei Sorten wie Hasel oder Walnuss findet das ganze Prozedere weniger spektakulär statt. Diese Arten verbreiten sich höchstens dann über weite Strecken, wenn sie ein Tier verliert, welches sie zunächst eingesammelt hat.

So kann es vorkommen, dass plötzlich mitten in einem Mischwald, zwischen Pappeln, Buchen und Fichten ein Walnuss-Bäumchen wächst, nur weil sich das Eichhörnchen oder die Krähe gnadenlos überschätzt haben.



Haselnüsse wachsen ohnehin gern an Waldrändern und sind kleiner und leichter als Walnüsse. Sie haben es daher nicht ganz so schwer.

Ahorn, Esche und Hainbuche sind hinsichtlich ihres Fortbestandes etwas einfallsreicher. Ihre Samen werden auch als Scheinnüsse bezeichnet.

Diese sind mit kleinen Flügeln ausgestattet, die zu gegebener Zeit, vom Wind fortgetragen und so weitverbreitet werden können.

Roskastanien und Eicheln hingegen, werden ebenfalls wieder durch Tiere oder durch den Menschen verbreitet.

Da die Nuss also die Frucht des Baumes ist und sich dieser nur darüber verbreitet, ist jede Nuss zunächst einmal als Samen zu betrachten.

Einigen wir uns also darauf, dass bestehende Unterschiede vorhanden sind und kommen zu einem Punkt, der für uns noch wesentlich sein könnte.



## Was macht Nüsse für uns so wertvoll?

Ob es sich nun um eine Scheinnuss oder echte Nuss handelt, so haben sie doch alles eines gemeinsam: Nüssen sind gesunde Energielieferanten, die du auf dem Schirm haben solltest.

**Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, Fette und Eiweiße** sind unverzichtbar für eine gesunde Ernährung und mit einem kleinen Vorrat an Nüssen bist du gut beraten.

Gemessen an verarbeiteter Nahrung oder tierischen Fettlieferanten, sind die Inhalte von pflanzlicher Nahrung meist temporär. Das unterstützt den Stoffwechsel und gibt dir ein besseres Gefühl.

In Zeiten, in denen Lebensmittel aus dem Supermarkt, diesen Namen kaum noch gerecht werden, ist es ratsam, sich ganz genau anzusehen, was sich darin befindet.

Deshalb kann es nur zu deinem Vorteil sein, wenn du über Kenntnisse verfügst, die es dir einfach

machen, natürliche Ressourcen zu bestimmen und auch nutzen zu können.

Und daher bist du doch auch hier, oder?



Im Fall von Nüssen hast du dabei ein sehr vielseitiges Lebensmittel an der Hand. Du kannst zum Beispiel nahezu alle **Nüsse zur Ölgewinnung** verwenden.

Das ist im Grunde, das gleiche wie bei Pflanzen – du brauchst eine Ölmühle. [In meinem Ratgeber dazu erfährst du den genauen Prozess und welche Geräte du brauchst.](#)

Auch lässt sich **Nussmilch** herstellen oder die Nüsse verarbeitest du zu **Mehlersatz**. Das geht unter anderem gut mit Eicheln und haben unsere Vorfahren schon gemacht.

Du kannst Nüsse **rösten, hacken, mit Kräutern zu Pesto verarbeiten** und vieles mehr.

Nüsse sind so unglaublich vielseitig und das ganz ohne chemische Zusätze und Farbstoffe.

Sie lassen sich außerdem **über längere Zeit lagern** und somit erst dann ohne Probleme verwerten, wenn du sie verarbeiten willst.

Nüsse garantieren dir auch in Krisenzeiten unverändert wertvolle Inhaltsstoffe und eignen sich daher hervorragend als Notnahrung.

Neben Nüssen findest du auch noch Pflanzen, Pilze oder Früchte im Wald – [hier mein ausführlicher Ratgeber über Notnahrung im Wald.](#)

**Fakt ist aber: Nichts davon ist so reichhaltig an Nährstoffen wie Nüsse.**

Das ist der Vorteil an der Natur. Wenn aufgrund von Lieferengpässen oder ähnlichem, die Inhaltsbestandteile von Lebensmitteln verändert werden müssen, mach sie einfach immer weiter und produziert gleichbleibende Qualität am laufenden Band.

## **Fragen und Antworten zu Nüssen und Samen**

### **Sind alle Nüsse gesund?**

Die meisten Nüsse enthalten gesunde Fette, Ballaststoffe, Proteine, Vitamine und Mineralien. Allerdings können sie auch kalorienreich sein, daher ist es wichtig, sie in Maßen zu verzehren.

### **Warum sind Erdnüsse keine echten Nüsse?**

Erdnüsse sind Hülsenfrüchte und keine echten Nüsse, weil sie in einer Schote wachsen, die unter der Erde reift. Echte Nüsse wachsen an Bäumen und haben harte Schalen.

### **Was sind die gesündesten Nüsse?**

Es ist schwierig, eine bestimmte Nuss als die gesündeste zu bezeichnen, da jede Nussart unterschiedliche gesundheitliche Vorteile bietet. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse und Pistazien sind jedoch einige der gesündesten Optionen.

### **Können Menschen mit Nussallergien Samen essen?**

Obwohl einige Menschen mit Nussallergien Samen vertragen, sollten sie vorsichtig sein, da es zu Kreuzreaktionen oder Kontaminationen kommen kann. Es ist am besten, mit einem Allergologen zu sprechen, um die Verträglichkeit von Samen zu klären.

### **Was sind die Vorteile von Samen in der Ernährung?**

Samen sind reich an Nährstoffen wie Proteinen, Ballaststoffen, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralien. Sie können dazu beitragen, das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes und Fettleibigkeit zu reduzieren und die Verdauung zu unterstützen.

### **Wie lagere ich Nüsse und Samen richtig?**

Nüsse und Samen sollten in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden. Im Kühlschrank oder Gefrierschrank können sie noch länger frisch bleiben.

### **Wie erkenne ich, ob Nüsse oder Samen schlecht geworden sind?**

Schlechte Nüsse und Samen können ranzig oder schimmelig riechen oder schmecken. Wenn sie schrumpelig, weich oder verfärbt aussehen, sollten sie nicht mehr verzehrt werden.

### **Wie kann ich Nüsse und Samen in meiner Ernährung verwenden?**

Nüsse und Samen können als Snack verzehrt, in Joghurt oder Müsli gemischt, zu [Salaten](#) hinzugefügt oder in Backwaren und Gerichten verwendet werden. Sie können auch zu Nussbutter, Nussmilch oder Pesto verarbeitet werden.

## **Fazit: Nüsse sind eine geniale Erfindung der Natur**

Zwangsläufig muss man sich mit Themen, die man verstehen will, auseinandersetzen.

So mühsam es heute auch ist, sich all das Wissen wieder einzeln anzueignen, können wir es unseren Kindern leichter machen. Wenn wir es ihnen ganz nebenbei verständlich machen, wird es für sie viel einfacher sein.

Bei jeglichem Lernverhalten gibt es einen Schlüssel, der überall passt. Dieser Schlüssel besteht aus der Beobachtung von Dingen.

Wenn unsere Kinder gezeigt bekommen, wie die Natur funktioniert, lernen sie es ganz selbstverständlich und alles fügt sich spielerisch in ihr Bild von der Komplexität ihrer Welt.

Eine Welt, die wir ihnen hinterlassen, muss verstanden werden. Wir helfen Ihnen nicht dabei, in dem wir lange Vorträge halten oder sie die Nase in staubige Bücher stecken lassen.

Wir müssen es ihnen zeigen. Nur so können sie lernen und verstehen.

Also, was könntest du nun machen?

**Geh raus, [sammle Bucheckern](#), Eicheln oder sonstige Nüsse mit deinen Kindern oder Freunden.** Die Fragen, ob es eine Nuss ist oder nicht wird aufkommen. Und dann überlegt ihr noch, ob die Nuss essbar ist.

Oben habe ich dir einige Ratgeber verlinkt und du bekommst das damit sicher heraus.

Ich hoffe, dass ich dir das Thema mit diesem Beitrag näher bringen konnte.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>