

Was wir essen

Nüsse – harte Schale, wertvoller Kern

Das Angebot an Nüssen ist sehr vielfältig. Am meisten verzehrt werden bei uns Erdnüsse, gefolgt von Haselnüssen, Mandeln, Cashewkernen, Pistazien und Walnüssen. Nüsse werden für die Zubereitung von Kuchen und Gebäck verwendet und dürfen bei der "Weihnachtsbäckerei" nicht fehlen. Zum Knabbern sind sie das ganze Jahr über beliebt. Nüsse enthalten nur wenig Wasser, dafür reichlich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Besonders wertvoll sind die ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem auswirken. Darüber hinaus enthalten sie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin E und an B-Vitaminen, die im Nervstoffwechsel eine Rolle spielen, werden Nüsse auch gerne als "Nervennahrung" bezeichnet. Bedingt durch den hohen Fettgehalt liefern sie sehr viel Energie. Je nach Art liegt der Energiegehalt zwischen 570 und 700 kcal pro 100 g. Aus diesem Grund besteht bei übermäßigem Verzehr die Gefahr der unerwünschten Gewichtszunahme. Mehr als eine kleine Hand voll Nüsse pro Tag sollten es deshalb nicht sein.

- ✓ Achten Sie beim Einkauf auf einwandfreie Ware. Nüsse dürfen nicht muffig oder ranzig riechen und sollten keine Verfärbungen aufweisen. Untersuchungen zeigen, dass vor allem Pistazien oft von Schimmel befallen

sind. Nüsse mit atypischem Geschmack "nicht schlucken, sondern spucken!"

- ✓ Angebrochene Packungen gemahlener Nüsse am besten in Dosen bei Kühlschranktemperatur aufbewahren und innerhalb von vier Wochen verbrauchen.
- ✓ Geschälte Nüsse eignen sich zum Einfrieren. So können sie bis zu einem Jahr bevorratet werden.
- ✓ Achten Sie auf den Salzgehalt bei abgepackten Nüssen zum Knabbern.

Unser Tipp:

Bratpfel mit Marzipan-Nussfüllung

Rezept für 4 Personen

4 Äpfel (z.B. Elstar oder Boskoop) waschen und das Kerngehäuse ausstechen.

40 g gehackte Walnuskerne,
40 g Marzipanrohmasse,
40 g getrocknete Cranberries,
2 Prisen Zimt, 1 Eßl. Fruchtsaft verkneten und in die Äpfel füllen.

Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und 10 g Butter darüber verteilen. Im Backofen bei 180 Grad Heißluft je nach Apfelgröße 30-40 Minuten backen. Sollten die Äpfel zu braun werden, mit einem Deckel abdecken. Dazu passt hervorragend eine selbstgemachte Vanillesoße.

