

Harte Schale, gesunder Kern

Lange Zeit waren Nüsse als Dickmacher verschrien. Zu Unrecht. Studien zeigen nämlich, dass sie – mit Mass genossen – keineswegs die Fettpolster fördern, dafür aber umso gesünder sind.

Text: Lisa Basler
Fotos: Annette Fischer

Während Nüsse früher ganz selbstverständlich Bestandteil der Ernährung waren, fristeten sie in der jüngeren Zeit ein Schattendasein. Aus dem höchst willkommenen, sättigenden Nahrungsmittel war ein – zwar schmackhafter – Dickmacher geworden. Eine Eigenschaft, die den Nüssen fälschlicherweise nachgesagt wurde – aktuelle wissenschaftliche Studien wie etwa die «Adventist Health Study» konnten keinen Zusammenhang zwischen Nusskonsum und Übergewicht nachweisen. Jedenfalls, wenn man nicht gleich schälchenweise (Erd-)Nüsse verdrückt.

Diese Erkenntnis macht den Weg frei für den lust- und massvollen Nusskonsum. «Nüsse enthalten Fett und Eiweiss in für den Körper wertvoller Zusammensetzung sowie viele Mineralstoffe, B-Vitamine und Nahrungsfasern», sagt Caroline Hofmann, diplomierte Ernährungsberaterin HF aus Eschenz TG. Tatsächlich empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) den täglichen Verzehr von 20 bis 30 Gramm Nüssen als Teil einer ausgewogenen Essensweise. Am besten geniesst man dabei immer wieder andere Sorten, denn nicht in allen Nüssen finden sich dieselben Inhaltsstoffe und dieselben Mengen davon.

Der Nährwert der einzelnen Nussorten ist sehr unterschiedlich. Durchschnittlich jedoch enthalten 100 Gramm Nüsse 8 bis 25 Gramm Eiweiss, 8 bis 31 Gramm Kohlenhydrate und 42 bis 72 Gramm Fett. In diesem Zusammenhang gut zu wissen: Fett ist nicht gleich

Fett. Das in Nüssen enthaltene Fett besteht vorwiegend aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, aber aus nur wenigen gesättigten Fettsäuren. In Studien konnten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren den Blutdruck und das «böse» LDL-Cholesterin senken sowie Entzündungsreaktionen in Arterien positiv beeinflussen und die Verklumpungstendenz des Blutes vermindern.

“Nüsse verfügen über wertvolle Inhaltsstoffe.”



Die meisten Nussorten sind gesund, so auch die Haselnuss.

Wissenschaftliche Studien wie die «Third National Health Nutrition and Examination Survey» haben gezeigt, dass Menschen, die angegeben haben, häufiger Nüsse zu verzehren, ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um über ein Drittel senken konnten.

Mit im Durchschnitt etwa 10 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm stellen Nüsse wichtige Ballaststoff-Lieferanten dar. Rund 25 Prozent davon sind lösliche Ballaststoffe, welche den Cholesterinspiegel senken. Mit durchschnittlich 8 bis 25 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm leisten Nüsse zudem einen nicht unbeachtlichen Beitrag zur Proteinversorgung. Interessant ist dies vor allem auch für Personen, die sich fleischlos ernähren.

Alle Nüsse verfügen über wertvolle Inhaltsstoffe, doch die Baumnuss (Walnuss) ist ganz besonders gesund. Caroline Hofmann: «Ihr Fettsäurenmuster ist sehr ausgewogen. Sie enthält sehr viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren – und die im optimalen Verhältnis von Omega-3-Fettsäure zu Omega-6-Fettsäure. Zudem liefert sie Folsäure, B-Vitamine, Magnesium und Kalium.»

Das erklärt, warum der häufige Verzehr von Baumnüssen, aber eigentlich von fast allen Nüssen, in Untersuchungen wie beispielsweise der «Cardia Studie» 3 so hervorragend bewertet wird. Diese brachten Erstaunliches zutage:

- Baumnüsse reduzieren das Herz-Kreislauf-Risiko stärker als andere Nüsse.
- Der Verzehr von Macadamianüssen geht mit besseren Cholesterinwerten einher. Dasselbe gilt für Baumnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Erdnüsse und Pistazien.
- Wer Haselnüsse isst, verbessert das antioxidative Potenzial seines Blutplasmas und wirkt so den schädlichen freien Radikalen entgegen.
- Erdnüsse essen reduziert das Risiko, an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zu erkranken.

Die Bezeichnung «Nüsse» führt zwar ein wenig in die Irre, denn eigentlich ist sie der Sammelbegriff für Hartschalenobst. «Botanisch gehören nur Marroni, Baum- und Haselnüsse zu den Nüssen», erklärt Caroline Hofmann. «In der Umgangssprache werden aber auch Cashew-, Kokos- und Paranüsse sowie Mandeln und Pistazien dazugezählt. Erdnüsse

Wie bewahrt man Nüsse auf?

Die hochwertigen Fettsäuren in Nüssen sind anfällig auf Oxidation, was bedeutet, dass das Nussfett mit zunehmendem Alter der Nüsse und je nach Lagerungsbedingungen ranzig werden kann. Ganze Nüsse sind, kühl und trocken gelagert, bis zu maximal einem Jahr

haltbar. Gemahlene Nüsse sollten bis zu dem auf der Verpackung angegebenen Verbrauchsdatum konsumiert werden. Der Inhalt geöffneter Verpackungen sollte möglichst luftdicht, kühl und trocken aufbewahrt und rasch aufgebraucht werden. Nüsse, die ranzig oder bitter

schmecken, alt, verfärbt oder schimmelig aussehen, sollten nicht gegessen werden. Versimmelte Nüsse könnten den krebserregenden Stoff Aflatoxin enthalten, der bei warmer und feuchter Lagerung von bestimmten Schimmelpilzstämmen gebildet werden kann.

gehören zu den Hülsenfrüchten und Pinienkerne zu den Samen.»

So vielseitig wie ihre botanische Zuordnung sind auch die Verwendungsmöglichkeiten der Nüsse. Ein paar Beispiele gefällig? Als ganze Nüsse verleihen sie jeder Käseplatte das gewisse Etwas, gehackt verfeinern sie etwa ein Bärlauchpesto, gemahlen sind sie Zutat vieler Fruchtwähen und Kuchen, und als Öl geben sie knackigen Salaten eine spezielle Note. Nur verständlich also, dass die Spitzenköche Nüsse in all ihren Formen schon längst entdeckt und in ihre Kreationen eingebaut haben. Doch auch im Alltag kann man die Menüs mit Nüssen aufpeppen. Ein Salat ist nur eine Möglichkeit. Und wers ganz traditionell mag, isst die gesunden Dinger einfach von Hand – gerade so, wie sie sind.

Das taten übrigens auch schon die Menschen im alten Persien. Archäologen haben versteinerte Schalenreste von Baumnüssen gefunden, die beweisen, dass man die Baumfrüchte dort schon 7000 Jahre vor Christus erntete. Damit gehört die Baumnuss zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt! ➔



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Nüsse



Kleines Nuss-Abc

1. Baumnuss (Walnuss)

Der weisse Kern der runden, hellbraunen Nuss schmeckt herbsüß und wird von einer goldbraunen, bitteren Haut umschlossen. In den Handel kommen grüne Walnüsse (Schälknüsse) als frische, ungetrocknete Nüsse. Getrocknete Baumnüsse in der Schale sind am häufigsten zu finden. Die Walnuss gibts aber auch als geschälte Nusskerne. Baumnüsse enthalten einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren, welche in unserer Ernährung häufig zu kurz kommen. Zudem ist das «Schlafhormon» Melatonin enthalten, das im Körper zum Zellschutz beiträgt. Die Baumnuss wächst am Baum. Ihre grüne Schale platzt bei der Reife.

2. Cashewnuss

Die kleine, nierenförmige Nuss ist Bestandteil des Cashewapfels. Cashewnüsse gibt es unbehandelt oder geröstet und gesalzen. Cashewnüsse enthalten mehr Kohlenhydrate als andere Nüsse. Sie sind eine gute Quelle für Selen, das die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt. Die Cashewnuss wächst an einem Baum und hängt an einer birnenförmigen, fleischigen Frucht.

3. Erdnuss

Die Erdnuss gehört botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten. Die Fruchtschote beziehungsweise die Schale enthält meist zwei Kerne. Ihren typischen Geschmack entwickelt die Erdnuss erst nach dem Rösten. Es gibt sie in Schale, geschält, geröstet und gesalzen, geröstet und ungesalzen. Erdnüsse haben einen relativ hohen Eiweissgehalt und sind ausserdem eine gute Quelle für das Nervenvitamin Niacin sowie für Folsäure. Die Erdnuss wächst in sandigem Boden, der Erdnussbusch wird lediglich 30 bis 60 Zentimeter hoch.

4. Haselnuss

Der kleine, feste Nusskern ist von einer braunen, verholzten Schale umgeben. Haselnüsse schmecken am besten kurz nach der Reife, ihr Geschmack ist mild und aromatisch. Im Handel sind



9.



4.



2.

sie hauptsächlich als ganze, geschälte Nüsse oder gehobelt und gemahlen. Haselnüsse sind reich an Vitamin E, einem antioxidativen Vitamin, das im Körper als Zellschutz wirkt. Sie enthalten zudem besonders viel herzfreundliche einfach ungesättigte Fettsäuren. Die Haselnuss wächst an Haselnusssträuchern und -bäumen.

5. Macadamianuss

Die Früchte der aus den Regenwäldern Australiens stammenden Macadamia-



6.



5.

1.



8.



7.

3.



10.



bäume ähneln Kastanien mit einer dicken, dunkelbraunen Schale. Diese ist so hart, dass sie mit Maschinen geknackt werden muss. Der runde, cremefarbene Nusskern hat einen feinen, süsslichen Geschmack. Macadamianüsse werden meist geröstet, gesalzen und vakuumverpackt verkauft. Macadamianüsse enthalten viele gefässfreundliche einfach ungesättigte Fettsäuren. Die Macadamianuss stammt ursprünglich aus den Regenwäldern Australiens und wächst an immergrünen Bäumen.

6. Mandel

Die Früchte enthalten einen glatten Steinkern, der einen einzigen Samenkern – die Mandel – umschließt. Es gibt süsse und bittere Mandeln. Süsse Mandeln gibts entweder geschält oder als Krachmandeln (Mandeln in der Schale). Bittere Mandeln enthalten eine gesundheitsschädigende Vorstufe der Blausäure und werden daher nur zur Herstellung von Aromastoffen verwendet. Mandeln sind reich an Vitamin E, einem Vitamin mit antioxidativer Wirkung,

welches im Körper als Zellschutz wirkt. Mandeln haben zudem einen relativ hohen Gehalt an Nahrungsfasern (Ballaststoffen) sowie an Kalzium. Mandeln wachsen am Mandelbaum, der wie Obstbäume veredelt wird.

7. Paranuss (Brasilnuss, Steinnuss)

Die dreikantigen Paranüsse erinnern an Orangenschnitze und sitzen wie bei einer Orange fächerförmig in Früchten. Ihre Schale ist sehr hart, ihr Geschmack ist erdig mandelartig. Zu kaufen gibt es Paranüsse ungeschält, geschält und poliert. Paranüsse sind eine Quelle für Selen und Zink – Spurenelemente, die wichtig sind für die körpereigenen Abwehrkräfte. Vitamin B₁ ist gut für die Nerven. Die Paranussbäume wachsen im Amazonasgebiet. In der Regenzeit von November bis März fallen die Früchte von den Bäumen und werden gesammelt.

8. Pekannuss (Hickorynuss)

Diese Nuss ist mit der Baumnuss verwandt, sie ist allerdings schlanker und hat eine dünnere, glatte, leicht knackbare Schale. Ihr Kern ist milder, fester und hat ein feineres Aroma als die Walnuss. Pekannüsse enthalten mehr einfach ungesättigte und weniger mehrfach ungesättigte Fettsäuren als Baumnüsse. Die Pekannuss wächst an hohen Bäumen.

9. Pinienkern

Der Samenkern der Schirmpinie schmeckt ähnlich wie Mandeln und weist ein leicht harziges Aroma auf. Wegen des geringen Ertrags sind Pinienkerne teuer. Chinesische Pinienkerne, die von einer anderen Kiefernart abstammen, enthalten höchstens halb so viel Eiweiss und Mineralstoffe wie die aus Südeuropa. Pinienkerne enthalten viel Vitamin E – ein antioxidatives Vitamin, welches im Körper zum Zellschutz beiträgt – sowie Zink, ein Spurenelement, das wichtig ist für unser Immunsystem. Pinienkerne sind auch eine gute Quelle für Eisen. Pinienkerne wachsen in den Zapfen der Pinie heran.

10. Pistazie

Die Samen der Steinfrüchte des Pistazienbaums sind rund, mandelförmig oder oval. Pistazien haben eine hellgrüne Farbe und einen milden Nussgeschmack. Sie werden roh, geröstet und gesalzen angeboten. Die Pistazie wächst an Pistazienbäumen, die bis zu zwölf Meter hoch werden.