

Harte Schale, weicher Kern: Leckere Nüsse

Nüsse sind schon seit Jahrtausenden ein wichtiger Nahrungsbestandteil. Nüsse stecken voller gesunder Inhaltsstoffe, die unsere Nährstoffversorgung ideal ergänzen, unsere Gesundheit fördern und uns fit für die kalte Jahreszeit machen. Egal ob exotisch oder einheimisch: Alle Nussarten enthalten lebensnotwendige Nährstoffe und liefern wertvolle Fette, Eiweiße, Vitamine und Mineralien.

Die meisten Nüsse fallen dem Nussknacker hauptsächlich zur Weihnachtszeit zum Opfer. Sie sind beliebte Zutaten in vielen köstlichen und traditionellen Weihnachtsrezepten. Walnüsse, Pekannüsse oder Haselnüsse finden in Plätzchen, Kuchen oder Stollen ebenso Verwendung wie als Beilagen in vielen Gerichten oder beim Verfeinern von Saucen und Salaten. Nüsse sind zudem ein nahrhafter und gesunder Knabberspaß, und sie sind besonders jetzt im Advents- und Weihnachtsstress optimale Energiespender für Körper und Seele. Wir stellen die beliebtesten Nüsse vor!



Wertvoller Inhalt in Nüssen

Als Nuss wird im Allgemeinen jeder Samen und jede Frucht mit essbarem Kern in einer harten Schale bezeichnet. Aus botanischer Sicht sind Nüsse trockene, hartschalige und einsamige Früchte. Obwohl sie sehr gehaltvoll sind, gehören Nüsse dennoch zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Eine kleine Handvoll Nüsse am Tag ist hierbei empfehlenswert, denn sie sind wertvolle Nährstofflieferanten: Neben einem Fettanteil von 50 bis 65 Prozent, einem hochwertigen Eiweißanteil von 15 bis 25 Prozent und Kohlenhydraten von etwa 20 Prozent findet man in Nüssen viele gesunde B-Vitamine, die Vitamine A und E sowie Folsäure. In Nüssen sind zudem die Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Kalium, Phosphor, Kalzium, Kupfer, Eisen, Selen und Zink enthalten. Die Vitalstoffe von Nüssen sind wichtig für Herz und Kreislauf sowie für einen gesunden Cholesterinspiegel. Sie wirken einer Arterienverkalkung entgegen und senken auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Nüsse gelten als Gehirn- und Nervennahrung, sie fördern die Konzentration und sind schnelle Energiespender. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und regen durch den Inhaltsstoff Tryptophan die Bildung von Serotonin an, welches an trüben Tagen die Stimmung heben kann. Achtung, Allergiker! Nussallergien treten häufig als Kreuzallergien (zum Beispiel bei Heuschnupfen) auf. Die Allergieauslöser in Nüssen sind sehr aggressiv und werden beim Kochen oder Backen nicht zerstört. Kleinste Mengen reichen aus, um heftige allergische Reaktionen hervorzurufen. In manchen Fällen führt schon das Einatmen von Nuss-Staub (zum Beispiel beim Öffnen einer Verpackung) zu allergischen



Reaktionen.

Doppelter Knabberspaß: Die Erdnuss

Die Erdnusspflanze wächst in fast allen heißen Ländern. Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten und gedeihen tatsächlich unter der Erde. Die hellbraunen Fruchtschoten, deren Schale man leicht mit den Fingern knacken kann, sind etwa drei bis fünf Zentimeter groß, länglich, rau und stark genetzt, und enthalten meist zwei Kerne. Ihr typischer Geschmack entwickelt sich allerdings erst nach dem Rösten. Erdnüsse liefern neben den essentiellen Fettsäuren auch viel Vitamin B1, B2 und Vitamin E sowie Mineralstoffe wie Natrium, Eisen und Kalzium. Erdnüsse zählen mit 180mg Magnesium je 100 Gramm zu den pflanzlichen Nahrungsmitteln mit dem höchsten Magnesiumgehalt. Erdnüsse haben zudem einen besonders hohen Eiweißgehalt, sie gelten daher als optimale Eiweißquelle für Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch essen. Frische Erdnüsse haben etwa 565 kcal pro 100 Gramm, geröstete 580 kcal. Aber Achtung: Bereits kleinste Mengen können schwere allergische Reaktionen auslösen.

Goldglänzend und gesund: Die Walnuss

Die Walnuss ist die Frucht des echten Walnussbaumes, der auch bei uns wächst. Die eiförmigen bis kugeligen Früchte sind am Baum noch von einer glatten und grünen Schutzhülle umgeben. Ab etwa Mitte September platzen diese festen Schalen auf, die enthaltenen, reifen Nüsse fallen zu Boden und müssen nur noch aufgesammelt werden. Vor dem Verzehr müssen die Walnüsse noch getrocknet werden. Dann kann man die holzige Schale aufknacken und an die beiden hirn förmig geformten essbaren Fruchthälften gelangen. Die im Handel erhältlichen hellen Walnüsse werden gewaschen und gebleicht, eine dunkle, unansehnlichere Schale haben dagegen wildwachsende Arten und Walnüsse aus biologischem Anbau. Die Walnuss ist eine der gesündesten Nüsse überhaupt und gilt aufgrund ihrer Zusammensetzung als vollwertiges Nahrungsmittel. Sie ist äußerst nahrhaft und hat daher auch recht viele Kalorien, etwa 660 kcal pro 100 Gramm. Walnüsse enthalten eine sehr hohe Konzentration an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Dies sind lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann, und die unter anderem freie Radikale im Organismus unschädlich machen. In Walnüssen finden sich zudem viele B-Vitamine und Vitamin A, C und E sowie Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Fluor und Zink.

Einheimischer Favorit: Die Haselnuss

Eine der wenigen heimischen Nüsse ist die Haselnuss, die Frucht des Haselstrauchs. Ende September ist die Haselnuss voll ausgereift und kann geerntet werden. Haselnüsse wachsen meistens paarweise oder zu dritt in blättrigen Hüllen, die bei der Reifung aufspringen und die Nuss freigeben. Die etwa 2 cm großen, runden bis eiförmigen Nüsse haben eine hellbraun bis rötlich-braun gefärbte, hölzerne Schale, die den essbaren Nusskern umgibt. Haselnüsse haben einen sehr hohen Anteil an Vitamin E, B1 und B2 und einen besonders hohen Kaliumgehalt. Die essbaren Kerne enthalten zudem die Mineralstoffe Eisen, Kalzium und Magnesium sowie Ballaststoffe. Das Fett der Haselnüsse besteht hauptsächlich aus ungesättigten Fettsäuren und ist daher besonders wertvoll. Frische Haselnüsse haben etwa 640 kcal pro 100 Gramm.



Exotisch und wild: Die Paranuss

Die Paranuss (auch Brasilnuss oder Steinnuss genannt) kommt nur wild wachsend an Bäumen in Südamerika vor, da sie sich nicht kultivieren lässt. In den bis zu 70m hohen Paranuss-Bäumen wachsen kokosnussähnliche Kapseln heran, die zwischen November und März von den Bäumen abfallen und nur noch eingesammelt werden müssen. Diese Fruchtkapseln enthalten zwischen 10 bis 30 fächerartig angeordnete Samen, die Paranüsse. Die dreikantige, schwarz-braune Paranuss hat eine dünne, runzelige und extrem harte Schale. Paranüsse enthalten viele Ballaststoffe und sind besonders fettreich. Sie erreichen einen Kaloriengehalt von etwa 660-670 kcal pro 100 Gramm. Paranüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und haben einen der höchsten Anteile an B-Vitaminen bei Nüssen. Sie enthalten neben einem sehr hohen Phosphor-Gehalt auch Mineralstoffe wie Eisen, Selen, Kalium und Magnesium.

Amerikanischer Liebling: Die Pekannuss

Pekannüsse (auch Hickorynüsse) sind Früchte des Hickorybaumes in den USA. Äußerlich erinnern die Nüsse an übergroße, glatte, braune Eicheln. Pekannüsse haben eine dünne Außenschale, die sich leicht knacken lässt. Sie sind eng mit der Walnuss verwandt, was man im geschälten Zustand gut erkennen kann. Die Pekannuss war für die Ureinwohner Nordamerikas ein lebenswichtiges Nahrungsmittel zum Überleben im Winter, denn sie ist besonders fetthaltig und nahrhaft. Bei einem Verzehr von 100g der Nüsse werden ganze 690-700 Kilokalorien aufgenommen - damit ist die Pekannuss einer der Spitzenreiter unter den Nüssen.

Australische Delikatesse: Die Macadamianuss

Die Macadamianuss zählt zu den teuersten Nüssen und ist eine außergewöhnlich geschmackvolle Delikatesse. Sie stammt ursprünglich aus Australien und wächst dort an immergrünen Bäumen. Ihren Namen haben sie von ihrem Entdecker, einen Wissenschaftler namens Mac Adam. Vom Aussehen her ähnelt die Macadamianuss einer Kastanie. Sie besteht aus einem weichen Kern in einer extrem harten Schale, die mit einer Spezialmaschine geknackt werden muss - man kauft die Nüsse daher am besten schon geschält. Die Kerne der Macadamianuss haben einen sehr hohen Fettgehalt (bis zu 77%) und zeichnen sich zudem durch einen hohen Ballaststoffanteil aus. Macadamianüsse sind cholesterinfrei, und sie liefern wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium und Kalium sowie verschiedene B- Vitamine. Der Kaloriengehalt der Macadamianüsse ist sehr hoch und liegt bei etwa 690 kcal (frisch) bis 720 kcal (geröstet) pro 100 Gramm.

Extra: Buch-Tipps

Jill Norman "Nüsse"

Flehsig 2005, ISBN 978-3881895651, Gebunden 2,95 Euro

Erica Bänziger "Das goldene Buch der Walnuss"

Hädecke 2008, ISBN 978-3775005296, Gebunden 17,90 Euro





Ute-Marion Wilkesmann "Konfekt statt Sünde: 100 Naschereien aus der Vollwert-Küche"
Books on Demand 2007, ISBN 978-3837009637, Broschiert 9,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

