

Harte Schale, gesunder **Kern**

Apfel, Nuss und Mandelkern: Im Winter haben Nüsse Hauptsaison. Dabei sollten wir diese gesunden Kraftpakete eigentlich das ganze Jahr über genießen.

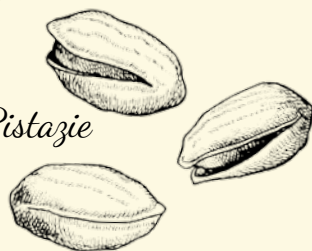
ECHTE UND FALSCH NÜSSE

Eine harte Schale macht nicht unbedingt eine Nuss: Die Erdnuss zum Beispiel ist eigentlich eine Hülsenfrucht und mit Erbsen und Bohnen verwandt. Mandeln sind Steinfrüchte und gehören zur gleichen Familie wie Pfirsiche oder Kirschen. Echte Nüsse sind unter anderem die Haselnuss, die Walnuss und die Esskastanie (Marone).

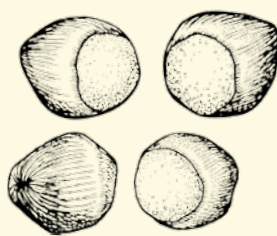
Cashewnuss



Pistazie



Haselnuss



Walnuss



Paranuss



GUT FÜR HERZ UND HIRN

Menschen, die jeden Tag Nüsse essen, haben seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs. Der Grund: Die schmackhaften Kerne enthalten neben Eiweiß, Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen ungesättigte Fettsäuren. Letztere beeinflussen Blutfette positiv und wirken entzündungshemmend. Außerdem sind Nüsse reich an Lecithin, das für eine gute Leistung unseres Gehirns nötig ist. All das gilt nicht nur für echte Nüsse, sondern auch für Erdnüsse oder Mandeln. Am besten sind Nussmischungen, weil jede Sorte ihre eigenen Stärken hat.

Esskastanie



Erdnuss

GEBALLTE ENERGIE

Hasel- und Walnüsse enthalten gut 60 Prozent Fett, Macadamianüsse sogar mehr als 70 Prozent. Trotzdem sind sie keine Dickmacher: Ihre ungesättigten Fettsäuren kurbeln die Wärmeproduktion im Körper an, dabei werden Kalorien verbraucht. Außerdem machen die ballaststoffreichen Kerne lange satt. Empfohlen werden rund 25 Gramm Nüsse pro Tag. Davon sind die Deutschen mit einem täglichen Durchschnittskonsum von 12,6 Gramm aber noch weit entfernt.

VORSICHTIG GENIESSEN

Am gesündesten sind ungeröstete Nüsse ohne Salz oder Zucker. Allerdings können sich bei falscher Lagerung giftige Schimmelpilze bilden. Verfärbte oder komisch aussehende Nüsse unbedingt wegwerfen! Auch Mandeln sind mit Vorsicht zu genießen. Bittermandeln enthalten ein Vorprodukt der giftigen Blausäure und dürfen nur gekocht verzehrt werden. Süßmandeln hingegen können roh gegessen werden. Einen großen Bogen um Nüsse sollte machen, wer allergisch auf sie reagiert. Schon kleinste Mengen, die oft auch in Süßigkeiten, Gebäck oder Pesto versteckt sind, können lebensbedrohliche Reaktionen hervorrufen.

HERZHAFT

TAGLIATELLE MIT GORGONZOLA-NUSS-SAUCE

3 EL Walnüsse, 3 Knoblauchzehen, 3 Tomaten, 300 g Gorgonzola, 150 ml Milch, Olivenöl, 600 g Tagliatelle

Gehackte Walnüsse und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Milch und gewürfelte Gorgonzola hinzufügen und zum Köcheln bringen. Rühren, bis der Käse geschmolzen ist, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die gewürfelten Tomaten in die Sauce mischen, die Pasta unterrühren und servieren.

SÜSS

VEGANER SCHOKO-NUSS-BROTAUFSTRICH

50 g Haselnüsse, 50 g Zartbitterschokolade, 100 ml Kokosöl, Ahornsirup

Haselnüsse bei 130 Grad 25 Minuten im Backofen rösten. Die erkalteten Nüsse mit einem Pürierstab oder Mixer zu Mus zerkleinern. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, eine Edelstahlschüssel auf den Topf stellen und darin die Schokolade langsam schmelzen lassen. Öl und Haselnussmus in die leicht abgekühlte, noch flüssige Schokolade einrühren. Mit Ahornsirup süßen.

