



© adrian\_arn13 / stock.adobe.com

# Kerngesunde Kraftpakete

Sie tummeln sich auf dem süßen Adventsteller, stecken in Plätzchen und Kuchen: **Nüsse** gehören zur Weihnachtszeit wie Christkind und Tannenbaum. Gut so, denn die knackigen Fitmacher versorgen uns mit vielen wertvollen Nährstoffen.

**N**atürlich: Die meisten Nüsse haben einen hohen Fettgehalt, weshalb sie sehr kalorienreich sind. Schwere Brocken sind vor allem Macadamia- und Pekannüsse, deren Fettgehalt über 70 Prozent beträgt. Aber auch Para-, Wal- und Haselnüsse sind außerordentlich fettreiche Leckerbissen. Das Gute: Nüsse liefern dem Körper vor allem einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die bekanntlich po-

sitiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Vor allem das Herz-Kreislauf-System und die Blutfettwerte können vom günstigen Fettsäuremuster profitieren, weshalb Nüsse als wertvolle Snacks einen guten Ruf genießen. Voraussetzung für gesunden Knabberspaß: Man entscheidet sich dafür, ungesalzene Nüsse zu essen und greift der Figur zuliebe maßvoll zu. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zum Nussverzehr. In ihren erst

kürzlich aktualisierten „10 Regeln“ heißt es: „Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.“

#### **Gute Vitalstofflieferanten**

Neben ungesättigten Fettsäuren liefern Nüsse viele Proteine sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem

Vitamine der B-Gruppe, die als „Nervenfutter“ geschätzt werden, Vitamin E, Magnesium, Kalium und Eisen. Zudem sind sie gute Ballaststoffquellen und machen satt. Wie viele Kalorien und welche Vitalstoffe in Nüssen stecken, variiert allerdings von Sorte zu Sorte erheblich. Interessant zu wissen ist in diesem Zusammenhang, dass viele knackige Fitmacher, die im allgemeinen Sprachgebrauch als Nüsse bezeichnet werden, botanisch betrachtet gar keine Nüsse

sind: So gehören zum Beispiel Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten, Kokosnüsse sind Steinfrüchte und die Paranuss ist eine Kapsel Frucht. Echte Nüsse, bei denen es sich um Schließfrüchte handelt, sind hingegen Hasel-, Wal-, Macadamianüsse und, auch wenn es der Name nicht gleich vermuten lässt, Maronen. Aller botanischer Feinheiten zum Trotz, hier ein Überblick über beliebte „Nüsse“, die vor allem in der Advents- und Weihnachtszeit in aller Munde sind:

- **Walnüsse** galten lange Zeit als Steinfrüchte, werden mittlerweile aber zu den „echten“ Nussfrüchten gezählt. Sie wachsen an hohen Walnussbäumen, die unter anderem in Kalifornien großflächig angebaut werden. Aufgrund des kräftigen, buttrig-aromatischen, leicht herben Geschmacks werden Walnüsse gerne zum Backen verwendet – sie schmecken im Brotteig ebenso wie im Kuchen. Reich sind die beliebten Nüsse an Omega-3-Fettsäuren.
- **Haselnüsse** wachsen an bis zu sieben Meter hohen Haselnusssträuchern, die in Europa und Kleinasien heimisch sind. Gehobelt, gehackt oder gemahlen stecken die geschälten Kerne in Backwaren. Zudem sind sie die Grundlage für Nougat. Wer die kleinen, runden Fitmacher mit der braunen Schale zu Hause selbst knackt, wird nicht nur mit kräftig-nussigem Geschmack belohnt, sondern auch mit vielen Vitalstoffen wie zum Beispiel Vitamin E, Folsäure, Biotin, Magnesium und Zink.
- **Pekannüsse** haben im Gegensatz zu den mit ihnen verwandten Walnüssen eine länglichere und viel dünnere Schale. Die vitamin- und mineralstoffreichen Nüsse wachsen an bis zu 30 Meter hohen Bäumen, die unter an-

derem in Australien und in den USA angebaut werden. Pekannüsse zeichnen sich durch feste Konsistenz, süßen Geschmack und hohe Nährstoffdichte aus. Lange Zeit waren sie ein sehr wichtiges Nahrungsmittel der Indianer. Heute schmecken uns die leicht zu knackenden Nüsse pur, aber auch in Salaten und süßen Backwaren.

- **Paranüsse** kommen aus den tropischen Regenwäldern Südamerikas zu uns, zeichnen sich durch ihren mandelartigen Geschmack und einen hohen Vitamin-E-Gehalt aus. Die Paranuss-Schale ist extrem hart, weshalb die exotische Frucht meist geschält angeboten wird.
- **Cashewkerne** stammen ursprünglich aus Brasilien. Am Cashew- oder auch Nierenbaum wachsen fleischige Cashewäpfel, die optisch an Paprika erinnern. An ihren Enden entwickelt sich der Cashewkern, der aufgrund seines süßen Aromas und des milden, nussig-sahnigen Geschmacks geschätzt wird. Die Kerne sind reich an Magnesium und Proteinen. In vielen afrikanischen und asiatischen Gerichten spielen die delikaten Kerne eine Hauptrolle und werden zudem gerne zum Backen verwendet.
- **Macadamianüsse** sind in den Regenwäldern Australiens zu Hause, werden heute aber auch in Südafrika, Israel und auf Hawaii angebaut. Die sehr fettreichen, zart-buttrig schmeckenden Nüsse gehören zu den teuersten der Welt. Nicht umsonst wird die Macadamianuss als „Königin der Nüsse“ bezeichnet. Da die extrem harte Schale mit einem klassischen Nussknacker kaum geöffnet werden kann, sind die edlen Leckerbissen meist geschält erhältlich. Sie

## VORSICHT, NUSSALLERGIE!

Nüsse gehören zu den häufigsten Allergieauslösern – bereits kleinste Mengen können schwere Beschwerden wie Halskratzen, Juckreiz am ganzen Körper und Atemnot auslösen, schlimmstenfalls droht eine Anaphylaxie. Aufgrund von Kreuzallergien reagieren z. B. Birkenpollenallergiker sehr oft auch auf Nüsse allergisch. Nussallergiker sind auf ein konsequentes Meiden der Allergieauslöser und auf zuverlässige Informationen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln angewiesen.

schmecken als Knabberlei, aber auch in Salaten sowie als Dekoration auf Torten.

- **Maronen**, auch als Esskastanien bekannt, sind die essbaren Nussfrüchte der europäischen Kastanie. Die ei- bis herzförmigen Früchte, die viel Stärke und viel Vitamin C enthalten, bekommen gekocht oder geröstet einen aromatischen, leicht sahnigen Geschmack. Vom Weihnachtsmarkt sind Esskastanien nicht wegzudenken, aber auch als Füllung von Gans und Pute sind sie heiß begehrt. Ebenfalls lecker: Maronen als Beilage zu Wild, Geflügel oder als Dessert reichen.
- **Erdnüsse** sind Hülsenfrüchte, die sowohl geschält als auch mit Schale erhältlich sind. Die Früchte gedeihen an bis zu 70 Zentimeter hohen, krautigen Pflanzen, die unter anderem in den USA, in Argentinien und im Sudan angebaut werden. Erdnüsse sind besonders proteinreich und werden als Snacks geschätzt. Aus den Kernen werden auch Erdnussöl und Erdnussbutter hergestellt.
- **Kokosnüsse**, bei denen es sich um Steinfrüchte handelt, sind äußerst schwere Brocken: Bis zu drei Kilogramm bringen die exotischen Früchte mit der harten Schale auf die Waage. Aus dem Fruchtfleisch werden

die in der Weihnachtsbäckerei geschätzten Kokosraspeln sowie Kokosmilch hergestellt. Zum Trendgetränk hat sich Kokoswasser entwickelt: Die klare Flüssigkeit mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen findet sich in der grünen, unreifen Kokosnuss.

**Schutz vor Verderb** Wichtig ist es, Nüsse zu Hause richtig zu lagern. Denn aufgrund ihres hohen Fettgehaltes können sie leicht ranzig werden – eine gelbliche Verfärbung weist darauf hin. Zudem sind die Früchte anfällig für Schimmelpilzbefall, was die Notwendigkeit unterstreicht, Nussvorräte regelmäßig zu kontrollieren. Nüsse, die muffig riechen, verfärbt, vertrocknet oder gar schimmelig sind, gehören sofort in den Müll. Ganz und ungeschält halten sich die kleinen Kraftpakete monatelang, hingegen müssen geschälte und geriebene Nüsse rasch verbraucht werden. Wichtig ist es, Nüsse kühl, dunkel und trocken zu lagern, zum Beispiel in luftigen Säcken oder Netzen. Geschälte und zerkleinerte Nüsse sollten, wenn die Packung angebrochen ist, am besten in einer fest verschließbaren Dose im Kühlschrank aufbewahrt werden. Geschälte Nüsse können auch für maximal zwölf Monate eingefroren werden. ■

Andrea Neuen,  
Freie Journalistin