

Nüsse - kerngesunde Sattmacher

Schon seit Urzeiten sind Nüsse Bestandteil unserer Küche. Hinter der harten Schale steckt viel mehr als nur ein weicher Kern: Die natürlichen Powerpakete speichern größte Nährstoffmengen auf kleinstem Raum. Sie sind damit im wahren Sinne kerngesund. Mit ihrem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, leicht verdaulichen Eiweißen, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen leisten sie einen wertvollen Beitrag zur täglichen Ernährung.



Kleiner Kern - große Wirkung

Grundsätzlich haben alle Nüsse wertvolle Inhaltsstoffe. Ein regelmäßiger, maßvoller Verzehr von Nüssen wirkt sich positiv auf das Herz- Kreislaufsystem und den Verdauungstrakt aus, stabilisiert den Blutzucker und senkt den Cholesterinspiegel im Blut. Der hohe Gehalt an Magnesium und B-Vitaminen fördert die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit. Der Tryptophangehalt der Nüsse wird benötigt, damit der Körper das Glückshormon Serotonin ausschütten kann – der Garant für gute Laune!

Walnüsse weisen einen hohen Gehalt an Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren auf. Speziell Walnüssen und Mandeln wird ein Schutz vor Arteriosklerose zugeschrieben.

Nüsse sind figurfreundlich

Mit durchschnittlich 600 Kilokalorien auf 100g haben Nüsse eine hohe Energiedichte. Die Energie stammt zu 80% aus Fett. So herrscht noch immer eine große Angst vor Nüssen als Dickmacher. Diese Sorge ist bei einem maßvollen Verzehr völlig unbegründet. Die gesunden Kerne sind ein gutes Beispiel dafür, dass nicht jede aufgenommene Kalorie auf den Hüften landet.

Aufgrund der hohen Energie einer Nuss-Mahlzeit kommt es zu einer langanhaltenden Sättigung.

Gut und lange gekaut, erhöhen sie noch zusätzlich das Sättigungsgefühl, da mehr appetithemmende Hormone gebildet werden. Heißhungerattacken werden verhindert.

Von Nüssen und echten Nüssen

Um eine echte Nuss handelt es sich, wenn drei Schichten der Fruchtwand verholzt sind und in der Regel nur einen einzigen Samenkern umschließen. Dies ist der Fall bei Hasel-, Wal-, sowie Macadamianuss.

Pekannuss, Pistazien und Mandeln zählen hingegen zu den Steinfrüchten und sind mit dem Pfirsich verwandt. Cashewkerne sind die Samen des südamerikanischen Kaschubaumes.

Die Erdnuss zählt wie die Erbse oder die Linse zu den Hülsenfrüchten.

Alle essbaren Nüsse und Kerne werden unter dem handelsüblichen Sammelbegriff „Schalenobst“ zusammengefasst.

Frische Nuss lohnt

Durch den hohen Fettgehalt sind Nüsse besonders anfällig für Verderb und Schimmel. Ranzige Nüsse riechen und schmecken nicht gut und können auch gesundheitsschädlich sein. Hier bewahrt uns unser sensibler Geruchs- und Geschmacksinn vor dem Verzehr größerer Mengen.

Ungesalzene und ungeröstete Nüsse sind zu bevorzugen, da hier die Wirkung der gesunden Fettsäuren und Inhaltsstoffe besser erhalten bleibt.

So kann die Frische ganzer Nüsse erkannt werden: Klappert es beim Schütteln einer Nuss stark, ist das ein Zeichen, dass der Kern eingetrocknet und alt ist.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto