

Herzgesunde Nüsse und Kerne

Nüsse sind botanisch gesehen Früchte, die drei verholzte, zusammengewachsene Fruchtwandschichten besitzen. Daher zählen zu den echten, einheimischen Nüssen die Baumnüsse, Haselnüsse, Bucheckern, Maronen und Eicheln. Sie fallen geschlossen vom Baum, heissen daher auch «Schliessfrüchte». Mandeln gehören botanisch zu den Steinfrüchten, Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten, sind also mit Bohnen und Erbsen verwandt.

Täglich Nüsse essen

Auch wenn Nüsse und Kerne einen hohen Fett- und damit Energiegehalt haben, sind sie sehr gesund. Nüsse und Kerne enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist dafür verantwortlich, dass Nüsse und Kerne gut für das Herz sind, den Cholesterinspiegel senken, die Konzentration fördern und den Blutzucker stabilisieren helfen. Sie vermindern das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken. Eine Portion pro Tag (25-30 Gramm) sollten wir essen.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil

Vielseitige Verwendung

Nüsse können bei bestimmten Menschen Allergien hervorrufen, diese Menschen müssen dann Nüsse meiden. Vorsicht auch bei verschimmelten Nüssen und Kernen, diese dürfen keinesfalls mehr verzehrt werden, da sie krebserregende Substanzen enthalten. Nüsse und Kerne eignen sich hervorragend für süsse und auch herzhaftere Gerichte. Geröstet in Salaten schmecken sie besonders gut, aber auch in Brot, Kuchen oder Gebäcken.

Tomaten-Walnuss-Pesto



- 8 getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Baumnüsse,
oder gekochte, geschälte Maronen
oder geschälte, geröstete Haselnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Olivenöl
- 1 EL frisches, gehacktes Basilikum,
evtl. etwas Petersilie
- 1 Prise Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten und Knoblauch klein würfeln und mit den Nüssen, Salz, Kräutern im Mixer pürieren. Langsam Olivenöl hinzufügen, alles gut mixen, bis eine cremige Paste entsteht. Mit Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Das Pesto schmeckt sehr gut zu Pasta oder auch auf frischem Vollkornbrot.
En Guete!