



3 Mehr Nüsse und Kerne

Nüsse und Kerne enthalten gesunde Fette, die den Cholesterinspiegel senken und so vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Entgegen der landläufigen Vorstellung machen Nüsse nicht dick, solange man sie nicht in Unmengen isst. Es gibt Hinweise aus Studien, dass der tägliche Genuss einer kleinen Menge sogar das Abnehmen unterstützt.

Test: Essen Sie gern Nüsse oder Kerne?

WIE OFT ESSEN SIE NÜSSE UND KERNE?

täglich oder fast täglich ☐ 2	mehrmals pro Woche ☐ 1	seltener als einmal pro Woche ☐ 0
--	---	--

WIE OFT VERWENDEN SIE NÜSSE UND KERNE IN DER KÜCHE (Z.B. IM MÜSLI, ZUM BACKEN ODER ZUM BESTREUEN VON SALATEN UND AUFLÄUFEN)?

mehrmals pro Woche ☐ 2	einmal pro Woche ☐ 1	sehr selten ☐ 0
---	---	--



AUSWERTUNG

3–4 Punkte: Prima, Sie lieben Nüsse und Kerne und essen sie regelmäßig. Das folgende Kapitel können Sie getrost überschlagen.

0–2 Punkte: Sie essen offenbar selten Nüsse und Kerne. Wenn Sie Nüsse und Kerne zu einem regelmäßigen Bestandteil Ihres Speiseplans machen, tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Das folgende Kapitel gibt Ihnen Anregungen dafür.

→ WIR EMPFEHLEN

Essen Sie jeden Tag eine kleine Handvoll Nüsse und/oder Kerne.

Nährstoffreiche Kraftpakete

Nüsse und Kerne sind wertvolle Lebensmittel: Sie enthalten neben den gesunden Fetten auch reichlich Eiweiße und Ballaststoffe, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen. Die Menge sollte jedoch auf eine kleine Handvoll am Tag begrenzt werden. Das sind ca. 25 bis 30 Gramm.

Nüsse werden botanisch als Schalenobst bezeichnet und zählen deshalb im weitesten Sinne zum Obst. Als Zwischenmahlzeit ist eine Handvoll Nüsse manchmal wohltuender als Obst, weil Nüsse keine Blutzuckerschwankungen verursachen und länger satt machen. Keine Frage: Die kleinen Kerne haben es in sich: 15 bis 20 Stück liefern bereits ca. 150 Kilokalorien. Deshalb ist ein maßvoller Genuss angesagt.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Nussallergien sind eher selten. Manche Pollenallergiker, insbesondere jene, die auf Birkenpollen reagieren, vertragen einige Obstarten und Nüsse nicht. Sie bekommen z.B. nach dem Verzehr von Äpfeln oder Haselnüssen ein Jucken oder Kratzen im Gaumen oder Rachen. Der Grund: Die Früchte und Nüsse enthalten das gleiche Eiweiß wie die Birkenpollen. Man spricht deshalb von einer **Kreuzallergie**. Dieses Eiweiß ist jedoch hitzeempfindlich. Deshalb vertragen die meisten Pollenallergiker die betreffenden Obst- und Nussarten ohne Probleme, wenn sie erhitzt wurden, also z.B. als Kompott oder im Kuchen. Lassen Sie sich von einer qualifizierten Ernährungsberatungsfachkraft beraten, falls Sie unter einer Nuss- oder Pollenallergie leiden. Hier werden Ihnen auch individuell verträgliche Alternativen empfohlen.



Kleine Warenkunde: Nüsse und Kerne

Botaniker bezeichnen Nüsse als Schalenobst, weil es sich um die Samen der Früchte handelt. Wie andere Samen auch enthalten sie alle Nährstoffe, die eine junge Pflanze zum Keimen und Wachsen benötigt. Deshalb sind Nüsse sehr nährstoffreich. Sie enthalten ca. 10 bis 15 Prozent Eiweiß, ca. 40 bis 60 Prozent Fett, reichlich Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

WALNÜSSE liefern besonders wertvolle Fette. Von allen Nussarten enthalten sie den höchsten Anteil an Alpha-Linolensäure, einer Fettsäure, die zu den herzschützenden Omega-3-Fettsäuren zählt. Darüber hinaus liefern sie viel Vitamin E, Zink, Kalium und Magnesium.

HASELNÜSSE wachsen auch in Deutschland. Sie haben einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und bestehen zu 63 Prozent aus gesunden Fetten. Geschmack: im frischen Zustand mild und aromatisch. Hauptangebotszeit: September bis Dezember.

MANDELN enthalten ebenfalls wertvolle Fette und besonders viele Ballaststoffe. Zum Verzehr eignet sich nur die Süßmandel. Geschmack: mild, leicht süßlich. Europäische Mandeln aus dem Mittelmeerraum schmecken besser als kalifornische. Angebotszeit: ganzjährig. Bittermandeln sollten nicht in größeren Mengen roh gegessen werden. Sie enthalten eine Vorstufe der Blausäure, die in größeren Mengen giftig ist.

CASHEWKERNE enthalten neben Eiweißen und Fetten auch größere Mengen an Kohlenhydraten, weshalb sie leicht süßlich schmecken. Angebotszeit: ganzjährig.

MACADAMIANÜSSE stammen meist aus den Regenwäldern Australiens, haben also einen weiten Weg hinter sich, bis sie auf unserem Teller landen. Sie enthalten mit über 70 Prozent das meiste Fett und sind deshalb besonders kalorienreich. Geschmack: mild und süßlich. →

ERDNÜSSE sind botanisch gesehen eigentlich gar keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte (ähnlich wie Bohnen, Linsen und Erbsen). Deshalb enthalten sie von allen Nussarten das meiste Eiweiß (25 g/100 g). Sie sind besonders beliebt als Knabberartikel oder in Form von Erdnussbutter. Ihr typischer Geschmack entwickelt sich erst nach dem Rösten, ungeröstet erinnern sie geschmacklich an Hülsenfrüchte. Angebotszeit: ganzjährig.

SONNENBLUMENKERNE zeichnen sich durch besonders hohe Gehalte an Protein, wertvollen Fetten, Folsäure und Magnesium aus. Sie sind eine ideale Ergänzung

zu Müsli, Brot, Salaten und Aufläufen, auch leicht angeröstet aus der Pfanne. Achtung: Nur kurz bräunen und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Ein weiterer Vorteil: Sie sind sehr preisgünstig. Sonnenblumenkerne werden in Deutschland angebaut.

KÜRBISKERNE punkten ebenfalls mit viel Protein, reichlich gesunden Fetten, B-Vitaminen und Vitamin E. In der Pfanne geröstet werden sie aromatischer und bereichern Müsli, Salate und Aufläufe. Sie sind pur wie geröstet auch als knackiger Snack gut geeignet.

Tipps für mehr Nüsse im Alltag

- Geben Sie eine Handvoll Nüsse oder Kerne in Ihr Müsli.
- Streuen Sie eine Handvoll Sonnenblumen- oder Kürbiskerne über Ihren Salat oder auf die Suppe. Sie passen auch gut zu Aufläufen.
- Bevorzugen Sie Nüsse in ihrem natürlichen Zustand: Geröstete und gesalzene Nüsse verleiten dazu, zu viel davon zu

essen. Als Snack sind Sie allerdings gesünder als Kartoffelchips und Co.

- Essen Sie Nussmuse als Brotaufstrich. Ein Teelöffel Nuss- oder Mandelmus schmeckt auch gut im Joghurt.

i HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Nussmus wird aus fein vermahlenen Nüssen hergestellt. Sonst nichts. Nusscremes enthalten dagegen oft Zucker, Salz und Fette aus anderen Ölfrüchten.

Check: Überprüfen Sie Ihre Fortschritte

Wie viele Nüsse und Kerne essen Sie pro Woche?

Fügen Sie pro Portion einen Strich in das jeweilige Kästchen ein!

	EINE PORTION	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Nüsse	eine Handvoll (ca. 25 g)							
Kerne	eine Handvoll (ca. 25 g)							

Auswertung: Mit etwa einem Strich pro Tag liegen Sie genau richtig.