

Inhaltsverzeichnis

1. Gesundheitlicher Wert der Nüsse	4
Vitamin E: ein ganz spezieller Verbündeter	5
Entwarnung an der Fettfront	5
Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe ..	6
Tipps für den Einkauf	8
Nussprodukte	9
Nüsse in der Vollwerternährung - Bio-Nüsse	10
Ein bisschen Botanik: Was ist eigentlich eine „Nuss“?	11

2. Einheimische und zugewanderte Nüsse	14
---	----

3. Esskastanien – sind ganz anders.	16
Wortverwirrung um die Maroni	18
Bucheckern & Eicheln	20
Gesund und schön dank Nussbäumen	23

4. Nüsse: Kulturgeschichte und „Kult“	24
Nüsse bei den „Alten“	24
Erdnuss – Kultnuss der USA	25
Das „mandelverrückte“ Küchenzeitalter ...	26
Walnussöl im „Ewigen Licht“	29

Nicht nur... aber besonders zur Weihnachtszeit!	30
An der Schwelle zur Moderne	31
Marzipan & Makronen	33
Heute	33

5. Pflanzenportraits	35
Haselnuss	36
Walnuss	38
Mandel	40
Esskastanie	42

Herzhaftes Champignon-Walnuss-Suppe	46
Herzhafter Nuss-Brotaufstrich	48
Pfifferlinge auf Mandelspiegel	49
Kastanien-Cappuccino	50
Walnuss-Mangold-Pesto	51
Nussbrot	52
Nuss-Dip mit Käse	54
Nuss-Spätzle	55
Ruccolasalat mit Birnen und Nüssen	56
Salat mit Nuss-Vinaigrette	58
Möhrengemüse mit Nüssen	59
Grüner Spargel mit Haselnussbutter	60
Putenschnitzel mit Nusskruste	61
Dorade mit Nuss-Soße	62
Semmelknödel mit Kastaniengemüse	63

Hähnchen mit Nussreis	65
Hirschgulasch mit Kastanienpüree	66
Vollkornspaghetti mit Zucchini und gehackten Mandeln	68
Pasta à la Papa	71
Mandelpesto mit Oliven	72
Mandelschnitzel	73
Kastaniensuppe mit Hähnchenbruststreifen	74
Kastanienbrot	76

Süßes

Schwarze Nüsse	78
Gebrannte Nüsse	80
Nuss-Nougat-Creme	81
Nuss-Hefeschnecken	82
Gefüllte Nüsse	84
Nussecken	86
Kastanienparfait	88
Haselnussmousse	89
Mandeltrüffel	90
Kirsch-Nusskuchen	92
Apfel-Nusswaffeln	95
Pudding von Kastanien	96
Obstsalat mit Nussdressing	98
Krokant	99
Haselnuss-Marzipan	100
Bratäpfel	102
Nuss-Cookies	105
Nuss-Muffins	106

Nuss-Karamellbonbons	108
Birnen-Nuss-Marmelade	108

Getränke

Apfel-Nuss-Smoothie	110
Nussmilch	111
Mandel-Likör	112
Nuss-Kaffee	113
Walnuss-Likör	114
Eichelkaffee	115
Glühwein mit Mandeln	116

Impressum	118
Quellennachweis	119