

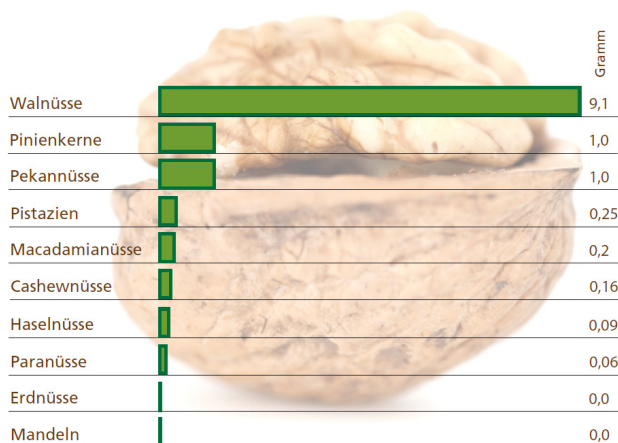
Nüsse – nicht nur zur Weihnachtszeit...

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bezeichnet Nüsse als vollwertigen Snack und hat diese in den Ernährungskreis mit aufgenommen. Nüsse enthalten wenig Wasser, Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Zwar reichlich Fett, jedoch vor allem einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren die in wissenschaftlichen Untersuchungen in den letzten Jahren durchaus positive Bewertung finden:

Nüsse sind reich an Pflanzensterinen, die im Darm mit dem Cholesterin aus tierischen Fett konkurrieren und auf diese Weise deren Aufnahme behindern. Der Verzehr von Nüssen verbessert die Blutfettwerte und kann den Cholesterinspiegel senken (nicht zuletzt auch wegen den vielen Ballaststoffe). Das Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe in den Nüssen schützen vor Arteriosklerose.

Wöchentlich 5 Portionen (je 30 g) Nüsse reichen laut Studien schon aus, um das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um 18-51 Prozent zu verringern. Dazu tragen die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren bei. Diese halten das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut niedrig. Hier der Omega-3-Fettsäuregehalt von Nüssen (pro 100g)

Nüsse liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und die DGE empfiehlt im Rahmen der „5 am Tag“ Kampagne eine Portion Obst durch eine Portion Nüsse zu ersetzen (täglich nicht mehr als 25 g). Jede Nusssorte bietet eigene Vorteile und deswegen verschiedene Nüsse ins Müsli geben, über den Salat streuen oder den Kuchen damit aufwerten. Auf die gesüßte oder gesalzene Variante sollte verzichtet werden.



Walnuss-Hafer Bissen mit Blaubeeren (24 Stück):

130 g Walnüsse, gehackt und geröstet, 100 g Vollkornmehl, 75 g Haferflocken, 80 g Kokosraspel, 70 g Zucker, 1 TL gemahlener Zimt, 1 Prise gemahlener Kardamom, 2 Prisen Salz, 100 g getrocknete Blaubeeren, 80 g Ahornsirup, 3 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 TL Backpulver, 2 EL kochendes Wasser

Ofen auf 175°C (Umluft: 150°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer Schüssel Walnüsse, Mehl, Haferflocken, Kokosraspel, Zucker, Zimt, Kardamom und Salz vermischen. Mit einer Gabel alles gut vermischen. Dann die Blaubeeren hinzufügen. Den Ahornsirup mit der Butter und dem Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen bis die Butter geschmolzen ist. In einer Tasse das Backpulver mit dem kochenden Wasser vermischen und anschließend zu der Sirupmischung geben. Alles gut rühren. Die Sirupmischung zu den trockenen Zutaten geben und kräftig und gründlich verrühren. Mit einem Esslöffel und den Händen walnussgroße Bällchen formen. Die Bällchen auf das Backblech legen und mit der Hand etwas andrücken. Die Kekse für 10 – 12 Minuten backen, bis sie leicht auseinander gelaufen und goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und dann auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.

Nährwertangaben pro Stück ca.: 130 kcal, Eiweiß: 2 g, Kohlenhydrate: 13 g, Fett: 8 g; davon gesättigte Fettsäuren: 1,9 g, ungesättigte Fettsäuren: 6,1 g

Die DGE warnt aber auch und bittet um Vorsicht beim Verzehr von Nüssen (vor allem aus tropischen Regionen). Diese können mit Aflatoxin (Schimmelpilzgift) belastet sein und sind dann für den Menschen extrem gesundheitsgefährdend. Bei regelmäßiger Aufnahme entstehen akute Vergiftungen und es kann zu Leberschäden kommen. Deshalb beim Kauf von Nüssen mit Schale darauf achten, dass die Schale unbeschädigt und nicht verschimmelt ist. Die Nüsse kühl und trocken lagern und das Mindesthaltbarkeitsdatum beachten. Bei Verdacht von Schimmel auf Nüssen oder Mandeln diese vorsorglich im Abfall zu entsorgen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier, A. Schmollgruber

Literatur: Quelle: Sabaté J, Keiji Oda K, Ros E (2010) Intern Med 170:821-827; USDA National Nutrient Database for Standard Referenc; aid (10 Regeln der DGE, 2011); UGB 2012; Rezept www.walnuss.de (california walnut commission)