

Nüsse

Genuss pur:

lecker, wertvoll,
energiereich



Nüsse sind das ganze Jahr über ein wertvoller Genuss. Besonders gut schmecken sie als Zwischenmahlzeit zum Knabbern, im Müsli, im Obstsalat oder klein gehackt auf Blattsalat. Die knackigen Kerne liefern viele wichtige Nährstoffe – und sind in kleinen Mengen verzehrt ein „gesunder Snack“ für jeden.

Die DGE* empfiehlt:

5–7 rohe Nüsse (= 30–40 g) täglich können:

- » Cholesterinspiegel senken,
- » Herzinfarkttrisiko herabsetzen,
- » koronare Herzerkrankungen vermindern.

Positiv auch für Menschen mit Diabetes

Nüsse senken das LDL-Cholesterin. Alle Nüsse haben ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe und enthalten viel Eiweiß. Sie sind trotz ihres hohen Ballaststoffanteils leicht verdaulich.

Dennoch Vorsicht bei der täglichen Verzehrmenge:

Schon eine kleine Handvoll – also etwa 100 g Nüsse – hat ca. 600 Kalorien.

Buch-Tipp:

Nüsse in Garten & Küche
von Fritz Kummert,
Leopold Stocker Verlag
ISBN-13: 978-3702010980,
ca. 14,95 Euro



- ✓ cholesterin-senkend
- ✓ wichtige Inhaltsstoffe
- ✓ ballaststoffreich

Nüsse – energiereich und gesund

**Wichtig:**

- » in der Schale kaufen
- » frische Nüsse verwenden
- » möglichst nicht erhitzen
- » roh essen
- » bei Schimmelbefall entsorgen

Nüsse, Kerne und Samen enthalten einen **hohen Fett- und Ballaststoffanteil**. Bis zu einer Menge von ca. 50 g bewirken sie einen unwesentlichen Blutzuckeranstieg. Sie können daher ohne Berechnung der Kohlenhydrate, unter Berücksichtigung der Kalorien, verzehrt werden.

Diese kleine Menge an Nüssen ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, enthält viel Magnesium, Kalzium, Eisen, Vitamin A und Vitamin E.

Bereits der regelmäßige Verzehr kleiner Mengen kann Ihre gesunde, ausgewogene Ernährung optimieren.

Fitmacher für den Frühling

Salat mit Walnuss-Dressing

(für 4 Personen):

- » 1 großer Kopf grüner Salat oder verschiedene Blattsalate
- » 1 Bund Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln
- » 30 g Walnüsse
- » 1–2 Esslöffel frisch gehackte oder tiefgefrorene Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse)

Kurz vor dem Servieren die Zutaten durchheben und mit den Walnüssen und Kräutern bestreuen.

Dressing aus:

- » 2 EL Walnussöl
- » 2–3 EL Wasser
- » Essig oder Saft einer Zitrone
- » Flüssiger Süßstoff
- » 1 TL milder Senf
- » Salz

**Nährwert pro Portion:**

- 113 kcal/355 kJ
- 2,5 g Eiweiß
- 10,5 g Fett
- 2,6 g Kohlenhydrate
- 0 BE/KE

(Quelle: Kalorien mündgerecht, Umschau Verlag)

