

# Nüsse knacken lohnt sich

Botanisch gesehen gehören Nüsse zum Obst, unterscheiden sich inhaltlich aber erheblich von anderen Obstsorten: wenig Wasser, dafür aber reichlich gesunde Fette, Eiweiß, wenig Kohlenhydrate und wenig Ballaststoffe.

Nun sind Nüsse seit langem als zu fettreich verpönt und zum Verzehr nur in kleinsten Mengen empfohlen.

Das Fett in Nüssen liefert aber hauptsächlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut senken, den Zuckerwert (hervorragend für Diabetiker) stabilisieren, die Blutgefäße unterstützen und das Risiko für Magen- und Prostatakrebs mindern.

Darüber hinaus enthalten Nüsse Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin E sowie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor, Eisen, Kupfer und viele essentielle Aminosäuren.

Eine zum Schmunzeln, aber sehr wichtige Studie über mehrere Jahre in den USA ergab, dass sich mit dem Verzehr von 100g Nüssen täglich die Lebenserwartung beim Mann um 5,6 Jahre, bei der Frau um 4,8 Jahre verlängern lässt.

Insgesamt ist der Verzehr von Nüssen in Deutschland gering: nur etwa die Hälfte der Bundesbürger isst Nüsse, diese Esser dann davon aber ca. 3,3 kg Nüsse jährlich.

An der Spitze stehen Erdnüsse, gefolgt von den wertvollen Haselnuskernen, Mandeln, Cashewkernen und Walnüssen.

Die Verzehrempfehlung liegt bei einer Handvoll Nüssen täglich.

Der Nussmarkt ist ein Importmarkt. Das heißt, dass in Deutschland mehr Nüsse verzehrt als angebaut werden. Dieses liegt an den ungünstigen Witterungsbedingungen, aber auch an den wohlschmeckenden Sorten aus dem Ausland, wie zum Beispiel den berühmten Haselnüsse "Runde Römer" aus Italien.

Nüsse sind aber nicht nur zum Knabbern gut. Sie lassen sich für leckere Salate, ausgefallene Brote, Pasteten oder originelle Süßspeisen verwenden.

Nüsse sollten kühl, trocken und dunkel gelagert und möglichst frisch verbraucht werden.

Zuallerletzt: Allergiker aufgepasst!

Besonders Birkenpollen-Allergiker reagieren aufgrund von Kreuzallergien auf Haselnüsse mit Halskratzen und Juckreiz. Bei Erdnussallergikern lösen kleinste Mengen allergische Reaktionen aus. Schwierig wird das bei Schokolade und anderen Süß- und Backwaren.

Im Reformhaus gibt es eine Vielzahl von Nüssen, Nusskernmischungen und Nussprodukten - vom Riegel über Brotaufstriche bis hin zu Schokolade.

Der Einsatz von Schwefel und die Begasung von Nüssen zur Haltbarmachung sind nicht erlaubt und verlangen eine gute Lagerung und ernte-frische Lieferungen.