Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 46 (1991)

Heft: 2

Artikel: Nüsse schenken Kraft und gute Nerven

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891866

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nüsse schenken Kraft und gute Nerven

Wer davon träumt, versteckte Haselnüsse zu finden, findet bald einen Schatz – so behauptet es jedenfalls der Volksmund. Tatsache ist, dass in Nüssen aus nah und fern viele lebensnotwendige Nährstoffe stecken, die selbst höchste gesundheitliche und geschmackliche Ansprüche erfüllen. Dank ihrer vielseitigen Verwendbarkeit haben sich Nuss um Nuss heutzutage das ganze Jahr über einen Stammplatz in der Vollwertküche erobern können. Hauptsaison ist aber nach wie vor die Winterzeit.

Vom Wortstamm her ist unsere allseits beliebte Haselnuss die Urmutter der variantenreichen «Nussfamilie». Das altdeutsche Wort «nuz», welches mit dem lateinischen «nux» verwandt ist, meinte ausschliesslich die Frucht des Haselstrauches. Unter Nüsse werden landläufig ebenfalls Baumnüsse (Walnüsse), Mandeln, Pistazien, Kernels (Cashewnüsse), Paranüsse, Macadamianüsse, Pecanüsse, Erdnüsse, Pinienkerne sowie Marroni und Kokosnüsse verstanden. Doch lediglich Haselnüsse und Baumnüsse gelten beim Botaniker als Nüsse, da Nüsse – botanisch gesehen – Schliessfrüchte mit einer holzartig ausgebildeten Fruchtknotenwand sind. Pistazien, Kernels, Macadamianüsse und Kokosnüsse gehören beispielsweise zu den Steinfrüchten, Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten und Paranüsse zu den Kapselfrüchten. Alle zusammen werden sie auch als «Schalenfrüchte» bezeichnet.

Geballte Wirkstoffträger

Alle aufgezählten Kerne haben aber dennoch gewichtige Gemeinsamkeiten. Alle Fortpflanzungsorgane der Pflanze sind fett- und eiweissreich und weisen neben den fettlöslichen Vitaminen A und E, Vitamine der B-Gruppe auf. Darüber hinaus ist das Mineralstoffvorkommen von Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen bemerkenswert. Der Fettgehalt liegt je nach Sorte zwischen 2 und 67 Prozent, der Eiweissanteil beträgt zwischen 4 bis 26 Prozent und der Kohlenhydratgehalt 9 bis 42 Prozent. Das macht Nüsse auch zu schnellen Energiespendern und wirkt nervenstärkend – beim Sport, bei der Arbeit und in der Schule. Im Nussfett sind viele bekömmliche ungesättigte Fettsäuren enthalten. Vitamin E schützt sie vor dem Verderb. Das Eiweiss hat eine hohe biologische Wertigkeit und ist von guter Verdaulichkeit. In den Kohlehydratanteilen sind beachtliche Ballaststoffanteile enthalten. Fazit: Damit übertreffen sie alle anderen pflanzlichen Lebensmittel, mit Ausnahme der Hülsenfrüchte. Nüsse sind daher auch für Vegetarier besonders empfehlenswert. Jetzt kann man sich auch gut vorstellen, woher das so beliebte Studentenfutter seinen Namen hat: Nahrhaftes für zwischendurch.

Wer kann da schon widerstehen?

Die Attraktivität aller Nüsse wird noch gesteigert durch ihre vielseitige Verwendbarkeit. In der Küche sind sie vollwertige Grundlage für viele Rezepturen oder können den Geschmack von vielen Gerichten verfeinern und verbessern. Sie passen vorzüglich zu Brot und Gebäck, zu Müeslis, Obstsalaten und Süssspeisen. Nüsse eignen sich zum Überstreuen von Frischkostsalaten und Gemüse; in Aufläufen krönen sie den Geschmack. Vegetarische Bratlinge und Kartoffelstock werden durch Zugabe von Nüssen eiweisshaltiger und mit hochungesättigten Fettsäuren angereichert.

Das umfangreichste und qualitativ hochwertigste Nussortiment wird vor allem in Biona Reformhäusern und Naturkostläden angeboten, zudem auch die vielseitig verwendbaren Nusspürees aus Haselnüssen und Mandeln. Diese Nuss-Spezialitäten sind ohne Erhitzen haltbar, setzt sich doch das Nussöl vom Mus ab, um so das Produkt zu konservieren. Bevorzugt eingesetzt werden diese herrlich schmeckenden Naturköstlichkeiten für Salatsaucen, in und auf Gebäck und zur Herstellung von Nussmilch. Mit Honig und gehackten Nüssen verrührt, können diese «flüssigen Nüsse» als wohlschmeckender und nicht alltäglicher Brotaufstrich verwendet werden. Weitere Nussprodukte sind essfertige Nuss-Frucht-Schnitten für Kinder und Erwachsene – als gesunde Alternative zu Schokolade.

Zum Verfeinern von Salaten und Frischkostzubereitungen dienen die besonders wertvollen Nussöle. Hervorzuheben ist hier das kaltgepresste und nicht raffinierte Morga Baumnussöl.

Nüsse sollten an einem trockenen, kühlen Ort aufbewahrt werden, am besten in der Schale. So halten sie etwa ein Jahr. Geschälte und zerkleinerte Nüsse sind nur kurze Zeit haltbar, können aber sehr gut eingefroren werden.

Vollwertige und bekömmliche Fast-Food-Alternative

Mit etwa 50 g Nüssen, ergänzt durch ein bis zwei Äpfel, Südfrüchte oder anderes Obst, kann vollständig eine Mittags- oder Abendmahlzeit ausgetauscht werden. Gut gekaut eignet sich dieser Obst-Nuss-Snack sehr gut auch für Autofahrer, die unterwegs eine hochwertige und sättigende, aber nicht ermüdende Mahlzeit einnehmen möchten.

Gerhard Elias

* * * * * * * * * * * * * * *

DAS REZEPT DES MONATS

* * * * * * * * * * * * * * *

März Nusskartoffeln

1 Knoblauchzehe
10 g Butter
2 Essl. Baumnussöl
800 g bis 1 kg Kartoffeln
(am Vortag in der Schale gekocht, geschält und gewürfelt)
1 Handvoll Baumnüsse, geviertelt
7–9 Salbeiblätter, grob geschnitten
Salz, Pfeffer

Bratpfanne mit Knoblauch ausreiben. Butter und Nussöl darin erhitzen, Kartoffeln beigeben und knapp goldgelb braten. Nüsse und Salbei beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und braten, bis Kartoffeln goldgelb sind.

Susanna Krebs Pollak

April Granola – zum Knabbern!

500 g grobe Haferflocken
150 g ganze Haselnüsse
100 g ganze Sonnenblumenkerne
100 g ganze Sesamkerne
200 g Weinbeeren
1 halber Teelöffel Meersalz
3 Esslöffel Zimt
1 halbe Tasse Maiskeimöl
1 halbe Tasse Birnendicksaft

Alle Zutaten mischen (ausser dem Birnendicksaft) und unter stetem Rühren bei kleiner Hitze in einer schweren Pfanne 15 bis 30 Minuten rösten, bis alle Nüsse und Flocken goldbraun sind. Zum Schluss Birnendicksaft untermischen, dann in Blechdose auskühlen lassen.

M. und A. v. Fischer

* * * * * * * * * * * * * * *