

Nüsse

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Nüsse sollten täglich verzehrt werden, da sie dem Körper Vitamine, Mineralstoffe, essenzielle Fettsäuren und bestimmte sekundäre pflanzliche Stoffe zuführen; sie sind jedoch mit Mass zu konsumieren, da Fett der energiereichste Nährstoff ist (9 Kalorien pro Gramm). Die empfohlene Menge beträgt 20 bis 30 Gramm pro Tag. Idealerweise sollte die tägliche Menge aus einer Mischung verschiedener Nüsse bestehen. Bei Verdacht auf eine Nussallergie empfiehlt das Allergiezentrum Schweiz, sich bei einem Allergologen testen zu lassen.

Haselnuss



Die Haselnuss (*Corylus avellana*) stammt aus der Familie der Birkengewächse und war schon vor 8- bis 9000 Jahren ein wichtiges Nahrungsmittel. Ausserdem ein Symbol mit kultischer Bedeutung für Liebe, Fruchtbarkeit, Frieden und Glück. Mit einem Haselzweig konnte man Schlangen und Hexen abwehren und in der Erde verborgene Schätze aufspüren, wenn man ihn als Wünschelrute benutzte.

Der heiligen Hildegard von Bingen war die Haselnuss wegen ihres Bezugs zur Sexualität suspekt. Sie meinte: "Der Haselbaum ist ein Sinnbild der Wollust, zu Heilzwecken taugt er kaum." Die Haselnuss hat eine positive Wirkung auf Magen und Darm. Sie enthält 12 Prozent Eiweiss, 62 Prozent Fett (davon nur 4,5 Prozent gesättigte Fettsäuren), Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem viel Eisen und mehr Kalium als Spinat (eines der Kaliumreichsten Gemüse). 100 g haben etwa 640 kcal.

Mandeln



Der Mandelbaum (*Prunus dulcis*) gehört zur Familie der Rosengewächse und wird schon seit etwa 4000 Jahren kultiviert.

Ihre Inhaltsstoffe sind beachtlich. Etwa 20 % Eiweiss, viel gute Fettsäuren (unter 4% gesättigte), viele Ballaststoffe und so viel Vitamin E, dass 40 bis 50 g Mandeln bereits den Tagesbedarf decken. Neben weiteren Vitaminen und Mineralien

enthalten Mandeln vor allem viel Magnesium und Kalium, Phosphor, Eisen und Zink. Schon 20 g täglich sollen das Herzinfarktrisiko halbieren. Der Cholesterinspiegel wird ebenfalls gesenkt wie der Augeninnendruck. Immunabwehr, Kreislauf und Nerven werden gestärkt und Entzündungen gebremst. 100 g haben etwa 570 kcal.

Pekannuss



In den USA hat sie einen eigenen Feiertag, den „National Pecan Day“, der am 16. April begangen wird.

Die Pekannuss (*Carya illinoensis*) stammt von einer nordamerikanischen Baumart, die zu den Walnussgewächsen gehört. Die PekaIndianer, von denen sie ihren Namen hat, nannten sie "Geschenk des Himmels". NASA-Astronauten nahmen sie als energiereichen Proviant mit in den Weltraum. Sie hat mit etwa 72 Prozent neben der Macadamianuss

den höchsten Fettgehalt pflanzlicher Lebensmittel.. Darunter sehr viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die positiv auf das Herz-Kreislaufsystem wirken. Zu erwähnen sind ausserdem reichlich Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, die Vitamine A, B, und E, wertvolles Eiweiss und ein erhebliches Mass an Ballaststoffen. 100 g haben etwa 690 kcal.

Macadamianuss



Der Macadamiabaum (*Macadamia ternifolia*) stammt aus den Regenwäldern Ostaustraliens. Die Aborigines nutzten sie schon seit Jahrtausenden als Energie spendende, fett- und eiweissreiche Nahrung. Die Nüsse fallen vom Baum, sobald sie reif sind und werden dann per Hand aufgesammelt. Die Schale ist extrem hart und kann nur mit Spezialnussknackern geöffnet werden. Mit 72 bis 76 Prozent Fett gehört die Macadamianuss zu den fettreichsten

pflanzlichen Nahrungsmitteln. Die günstige Fettzusammensetzung – über 80 Prozent einfach ungesättigte Ölsäure – zeigte sich in australischen, japanischen und amerikanischen Studien als vorteilhaft für die Senkung des Cholesterinspiegels und Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihr exzellenter Geschmack hat der Macadamia das Prädikat „Königin der Nüsse“ eingebracht. Nach Europa kam sie erst Anfang der 1960er Jahre. 100 g haben etwa 700 Kcal.



Cashewkerne



Den Cashew- oder Kaschubaum (*Anacardium occidentale*) entdeckten die Portugiesen im 16. Jahrhundert im Nordosten Brasiliens. Von dort brachten sie ihn in ihre Besitzungen in Afrika und Indien, das heute zu den grössten Anbaugeländern gehört. Der Baum bildet verdickte Fruchtstiele aus, die Kaschuäpfel genannt und zu Saft und Marmelade verarbeitet werden. An ihrer Unterseite hängen die viel kleineren eigentlichen Früchte, in deren Innerem sich die Cashewkerne befinden. Sie haben mit 42 bis 46 Prozent einen vergleichsweise geringen Fettanteil, dafür aber mit 30 Prozent den höchsten Anteil an Kohlenhydraten im Reich der Nüsse und Kerne. An Mineralien enthalten sie viel Kalium, Phosphor, Magnesium und Kupfer. Ferner Calcium, Eisen Mangan und Zink und viele Vitamine. 100 g enthalten 568 Kcal.

Bemerkenswert ist der hohe Anteil von Tryptophan in den Cashewkernen. Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die für die Produktion von Serotonin, dem so genannten „Glückshormon“ notwendig ist. Serotonin kann auch in das „Schlafhormon“ Melatonin verwandelt werden. Dadurch können Cashewkerne der Stimmungsaufhellung ebenso dienen wie einem guten Schlaf. Der hohe Gehalt an Magnesium und Kupfer fördert ausserdem die Knochenstabilität und kann Osteoporose vorbeugen.

Paranuss



Die Paranussbaum (*Bertholletia excelsa*) stammt aus den Regenwäldern Südamerikas. Sein Name ist von dem brasilianischen Bundesstaat Pará abgeleitet. Neben etwa 14 Prozent Eiweiss, vielen guten Fettsäuren und Vitaminen (dabei viel Vitamin E und B1), sind bei der Paranuss insbesondere die Mineralstoffe interessant: viel Magnesium (100g Nuss decken bereits mehr als den Tagesbedarf), Kalium, Calcium, Eisen und vor

allem Selen. Hier lässt die Paranuss alle anderen Nahrungsmittel hinter sich: Mit etwa 1,9 mg pro 100 g ist sie die beste Selenquelle die wir kennen. Mit drei bis vier Paranüssen können wir bereits unseren Tagesbedarf decken. Selen ist besonders wichtig für das Immunsystem und die Bildung antioxidanter Enzyme. Es wird mit einem verringerten Risiko für Krebs und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht. Ausserdem hat es sich bei Asthma als hilfreich gezeigt, und zusammen mit Vitamin E bei Grippe und Prostataproblemen. Dass bereits eine kleine Menge unseren Selenbedarf decken kann ist erfreulich, denn 100 g Paranüsse haben etwa 670 kcal.

Walnuss (Baumnuss)



Schon seit Jahrtausenden ist die Walnuss ein wertvolles Lebensmittel, das unseren Vorfahren vor allem dazu verhalf, die harten Wintermonate zu überstehen. Sie enthält etwa 16 Prozent hochwertiges Eiweiss, 62 Prozent Fett, mit dem höchsten Gehalt an herzschützender und krebshemmender Omega-3-Fettsäure (Linolsäure) von allen Nüssen und Kernen. Dazu viel antioxidatives Vitamin E, reichlich Zink, das Haut und Haare festigt, die Sehkraft unterstützt und das Immunsystem stärkt. Ausserdem die

oben erwähnten Mineralien und Vitamine, dazu noch Cholin und Lecithin. Zudem gehört die Walnuss zu den serotoninreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Serotonin wirkt unter anderem stimmungsaufhellend, schmerzlindernd und appetithemmend. Unter den Aminosäuren in der Walnuss befindet sich sehr viel Arginin, wesentlich mehr als in Fisch oder Fleisch. Es dient zur Produktion von Stickstoffmonoxid, das gerinnungshemmend wirkt und die Blutgefässe erweitert. Das wiederum senkt den Blutdruck und schont das Herzkreislaufsystem. Eine Studie der Harvard Universität zeigte, dass Versuchspersonen, die 5 Mal pro Woche 5 Walnüsse assen, ihr Herzinfarkttrisiko um 52 Prozent senkten und ihre Lebenserwartung um 5 Jahre steigern konnten. 100 g Walnüsse haben etwa 660 kcal.

Quelle: Gesundheit die man essen kann (Autor Reinhard Eichelbeck)