

Weihnachtszeit = Nüssezeit

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Adventzeit und Weihnachten steht vor der Tür und der Verzehr von Nüssen nimmt wieder zu. Sind auch bei Ihnen die bunten Teller mit Nüssen bestückt? Genau wie Lebkuchen und Süßigkeiten, gehören Nüsse einfach zur weihnachtlichen Tradition. Der Nuss wird es allerdings nicht leicht gemacht. Durch Ihren hohen Fettgehalt gerät sie immer wieder in den Hintergrund. Wir erläutern Ihnen die Vorteile der Nüsse, sodass diese nicht nur an Weihnachten bei Ihnen auf dem Speiseplan stehen.

Nüsse knacken ist gesund, nicht nur zu Weihnachten!

In erster Linie sind Nüsse die essbaren Samenkerne von Früchten, die von einer harten, holzigen Schale umschlossen werden. Zu den wenigen echten Nüssen im botanischen Sinne, zählen Haselnüsse, Maronen und Macadamianüsse, die vollständig verholzte Fruchtwände besitzen. Die Erdnuss gehört zu den Hülsenfrüchten. Wallnüsse und Mandeln gehören zu den Steinfrüchten.



Nüsse sind Kraftpakete!

Nüsse geben dem Körper sehr viel Nährstoffe und Energie, sie enthalten einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, diese haben einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel. Pinienkerne und Walnüsse besitzen den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Außerdem wirken sie Herzrhythmusstörungen entgegen und schützen die Herzkranzgefäße. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Ballaststoffen, diese sorgen für eine gute Verdauung und können den Cholesterinspiegel senken. Zudem liefern Nüsse B-Vitamine, viele wertvolle Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Zusammen leisten diese einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen.

Machen Nüsse wirklich dick?

Der Energiegehalt von Nüssen ist tatsächlich recht hoch, dieser liegt zwischen 500 bis 700 kcal in 100 Gramm. Im Gegensatz dazu, liefern Nüsse allerdings viele wertvolle gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Es hat sich sogar herausgestellt, dass Nüsse beim Abnehmen eine gute Unterstützung sein können und außerdem minimieren sie das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Die Empfehlung lautet 5 Portionen Nüsse in der Woche, eine Portion bedeutet eine Handvoll (ca. 25-30g).

Richtige Lagerung ist wichtig!

Um Nüsse möglichst frisch zu halten empfehlen wir, sie in einem luftdichten Behälter kühl, dunkel und trocken zu lagern. Nüsse die bitter schmecken, verfärbt oder dunkel-schimmelig aussehen, sollten Sie nicht mehr essen.

Fazit

Nüsse sind energie-, protein- und nährstoffreich, lassen sich leicht in den Speiseplan einfügen und bringen Abwechslung in die Küche. Sie lassen sich nicht nur in Brot und Kuchen verarbeiten, sondern eignen sich auch gut als Ergänzung in Aufläufen, Salaten und Müsli oder verarbeitet in Soßen und Brotaufstrichen. Sie eignen sich auch als Snack, z.B. als klassisches „Studentenfutter“.

Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.



HOLZWARTH
APOTHEKE

Lassen Sie es knacken! Ihr Team der Holzwarth Apotheke

