

## Thema: „Nüsse: Knackig, gesund und lecker“

aid-Hörfunkbeitrag für Oktober 2016

Länge: 03:54 Min.

### Anmoderationsvorschlag

Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse sind zwar das ganze Jahr über erhältlich und verfeinern z.B. unser Frühstücksmüsli oder peppen einen Salat auf, aber in den Herbst- und Wintermonaten haben sie Hochsaison. Tipps zum Einkauf und zur Lagerung von Nüssen hat Andreas Schulte für uns zusammengestellt.

### Beitrag:

Nüsse stehen bei vielen Verbrauchern in diesen Wochen auf dem Einkaufszettel – schließlich will man in der Vorweihnachtszeit Plätzchen backen und auch auf dem bunten Weihnachtsteller gehören Nüsse traditionell dazu. Ein Vorweihnachtszeit ohne Nüsse – für viele undenkbar:

**„Ich esse Nüsse besonders gerne im Herbst, wenn die so ganz frisch und lecker sind./Ja, sie fallen ja gerade vom Baum, wenn man sie nicht kauft, muss man sie jetzt sammeln/Ich finde in der Vorweihnachtszeit gehören Nüsse auf jeden Gabenteller./Ich liebe Nüsse, aber nur im Kuchen oder ganz fein so unterm Grießbrei mal drunter und so.“**

Als ernährungswissenschaftlicher Sicht spricht viel für die Nüsse, allerdings sollte man sie Maßen genießen

#### O-Ton:

**„Nüsse haben von Natur aus einen hohen Fettgehalt und damit natürlich auch einen hohen Energiegehalt. Das sollte man unbedingt wissen. Als Beispiel 100 Gramm Walnüsse oder Haselnüsse haben im Schnitt 100 bis 130 kcal mehr als eine Tafel Vollmilchschokolade.“**

sagt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst.

#### O-Ton:

**„Aber das heißt natürlich nicht, dass wir Nüsse meiden sollten. Ganz im Gegenteil: Sie enthalten neben Ballaststoffen auch wichtige ungesättigte Fette, die, und das zeigen Studien ganz einwandfrei, gut für unsere Herzgesundheit und unser Blutfettwerte sind. Dazu kommen Vitamin E, B-Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente. Kurz gesagt: Nüsse sind, ernährungsphysiologisch betrachtet, ein empfehlenswerter Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Und natürlich auch nicht ganz nebenbei ein tolles und vielfältiges Geschmackserlebnis.“**

Viele Nüsse, die man im Handel bekommt, haben einen weiten Weg hinter sich, denn der sogenannte Erwerbsanbau findet in Deutschland kaum statt. Bei Mandeln und Haselnüssen ist die Menge hierzulande so klein, dass sie statistisch nicht erfasst wird. Bei Walnüssen sind es gerade mal 300 Tonnen pro Jahr. Zum Vergleich: Importiert werden jährlich 17.000 Tonnen Walnusskerne und 10.500 Tonnen Walnüsse in Schale. Damit man nach dem Knacken und Schälen keine bösen Überraschungen erlebt, rät Harald Seitz für den Einkauf ...

**O-Ton:**

**„Also wenn es möglich ist, einfach mal eine Nuss am Verkaufsstand knacken lassen. Ist das "Fleisch" – also das Innenleben ohne die Samenhaut drumherum – gleichmäßig weißlich gefärbt, ist die Nuss auch frisch. Je gelblicher das Innere ist, desto älter ist die Nuss meistens.“**

Obwohl die Früchte doch im wahrsten Sinne des Wortes oft harte Nüsse sind, können sie aufgrund ihres Fettgehaltes bei falscher Lagerung recht schnell verderben.

**O-Ton:**

**„Nach dem Einkauf sollte man die Nüsse zu Hause grundsätzlich kühl, dunkel und trocken lagern. Denn zu viel Wärme, Licht und Feuchtigkeit verkürzen die Haltbarkeit ganz enorm. Es kann sich dann Schimmel bilden und das Fett in den Nüssen kann ranzig werden. Deswegen gehören frische Nüsse in ein Netz oder eine luftige Holzkiste, denn darin können sie atmen und sind dadurch natürlich auch wesentlich länger haltbar. Generell sollte man ganze Nüsse den gemahlene vorziehen, denn je größer die Oberfläche bei Nüssen ist, desto schneller verderben sie bzw. werden eben auch ranzig. Wenn Sie gemahlene oder gehackte Nüsse aufheben wollen, dann sollten Sie dafür eine Frischhaltedose, also ein dicht schließendes Gefäß, verwenden, denn zerkleinerte Nüsse nehmen sehr leicht Gerüche aus der Umgebung auf.“**

Natürlich kann man – wenn sie einmal geschält sind – Nüsse auch einfrieren. Etwa 12 Monate halten sie sich gut verpackt in der Tiefkühlung. Sie sind nach dem Auftauen aber nicht mehr ganz so knackig. Am besten portioniert man sie vor dem Einfrieren gleich in den zur späteren Verwendung passenden Mengen. Was man alles mit Nüssen backen und kochen kann – da gibt es klare Favoriten:

**O-Ton:**

**„Ich backe gerne, ich mach gern so die typischen Weihnachtsplätzchen. Hab aber auch schöne Rezepte für Walnussecken mit Schokolade drauf, das find ich sehr lecker und 'nen tolles Rezept für einen Walnusslikör, den mag ich auch sehr gerne./Und verwenden? Ja, Nussecken, Apfelstrudel irgendwie rein, so was/Ich back Nussplätzchen und so was für Weihnachten./Oh, da können Sie Pesto draus machen, das können Sie lecker so essen, für Weihnachtskekse geeignet, da gibt es viele Verwendungsmöglichkeiten.“**

## **Abmoderationsvorschlag**

Weitere Informationen und Tipps rund um Nüsse, ihre Verwendung und Lagerung finden Sie im Internet unter [www.aid.de](http://www.aid.de).