

Nüsse, Kerne und Samen – Die wertvollen Kraftpakete

Aktuell steht die Ernte von Hasel- und Baumnüssen wieder vor der Tür.

Nüsse, aber auch Kerne und Samen sind wertvolle Quellen für wichtige Vitamine und essenzielle Fettsäuren, welche unser Körper nicht selbst herstellen kann. Ausserdem versorgen sie uns mit wertvollen Nahrungsfasern, Eiweissen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sie sättigen gut und sie spielen bei der Zubereitung von Speisen eine wichtige Rolle, denn sie sind fabelhafte Geschmacksverstärker.

Auf der Lebensmittelpyramide sind sie bei den fettreichen Lebensmitteln eingeordnet. Trotzdem sollten sie auf unserem Speiseplan nicht fehlen und als wichtige Nahrungsmittel täglich auf dem Speiseplan stehen. Ein Esslöffel (20-30g) pro Tag für Erwachsene Personen, vorausgesetzt sie haben keine Allergien oder Unverträglichkeiten, werden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfohlen.



Einsatz in der Küche

Da Nüsse, Samen und Kerne gut lagerbar sind, haben sie auf dem Menüplan das ganze Jahr Saison. Sie sind vielseitig einsetzbar. Weil sie vom Nährstoffgehalt her alle eine etwas andere Zusammensetzung haben, ist es wichtig zwischen den verschiedenen Sorten zu variieren. Werden sie vorgängig ohne Fett leicht in einer beschichteten Bratpfanne angeröstet, lässt sich das Aroma intensivieren. Nachfolgend einige Beispiele, wie man Nüsse, Kerne und Samen im täglichen Menüplan einbauen kann:

- ✓ Nüsse als Zwischenmahlzeit zum Knabbern
- ✓ Grob gehackte oder gemahlene Nüsse, Samen oder Kerne dem Joghurt oder Müesli begeben
- ✓ Grob gehackte Nüsse, Samen oder Kerne auf die Suppe oder den Salat streuen
- ✓ Nuss- oder Kernenbrote
- ✓ Nüsse im Gemüseauflauf: z.B. Kartoffel-Birnen-Auflauf mit Baumnüssen
- ✓ Gekochtes Gemüse mit Nüssen oder Kernen verfeinern, z.B. Broccoli mit gerösteten Mandelblättchen oder Rübli mit geröstetem Sesam oder Hanfsamen
- ✓ Nussburger oder Nussbraten

Tipps zur Lagerung

Die Haltbarkeit von Nüssen, Kernen und Samen wird neben der Temperatur auch durch die Luft und das Licht beeinflusst:

- ✓ Ungesättigte Fettsäuren werden schneller ranzig als gesättigte, deshalb sollten sie immer luftdicht, kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Die optimale Lagertemperatur beträgt 10-18 C°.
- ✓ Frische Nüsse schimmeln vor dem Trocknen leicht. Sie in Plastiktüten zu lagern, fördert die Schimmelbildung. Besser sind Stoffbeutel.
- ✓ Ungeschälte Nüsse können länger aufbewahrt werden als geschälte. Die harte, oftmals verholzte Fruchtschale verhindert, dass der essbare Teil der Früchte von ungünstiger Witterung oder zu starkem Sonnenlicht geschädigt wird.
- ✓ Bei selbst gesammelten Nüssen sollte vor dem Einlagern genau kontrolliert werden, ob die Schale unbeschädigt ist und ob keine Risse, Löcher oder Schädlingsbefall erkennbar sind.
- ✓ Haselnüsse werden besser ohne Schale getrocknet und ganz, gehackt oder gemahlen in den Tiefkühler gelegt.
- ✓ Schimmelpilze vermehren sich in gemahlene Produkten schneller. Wer in Nüssen, Kernen und Samen Schimmelfall, untypische Verfärbungen, einen ranzigen oder muffigen Geruch bemerkt, sollte die betroffene Packung vollständig entsorgen.



Fokus auf Schweizer Herkunft

In den letzten Jahren hat in der Schweiz der Anbau von Walnüssen, Haselnüssen, aber auch von Raps, Sonnenblumen und Hanf als Reaktion auf die steigende Nachfrage zugenommen. Im Sinne der Nachhaltigkeit sollten deshalb beim Einkauf Lebensmittel mit regionaler Herkunft und aus umweltfreundlicher Produktion bevorzugt werden. Biologisch angebaute Nüsse werden nicht mit Ethylengas oder Schwefel behandelt oder gebleicht und sind daher nachhaltiger. Sie werden in Hofläden, auf Märkten und im Internet zum Verkauf angeboten. Andere Nüsse werden in der Schweiz leider kaum produziert.

Quellen:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Fourchette verte Schweiz: Fourchette verte KIT 2021, Öle, Ölsaaten und Nüsse
[TÜV SÜD: Nüsse, Kerne und Samen richtig lagern | TÜV SÜD \(tuvsud.com\)](#)
Bilder pixabay.com