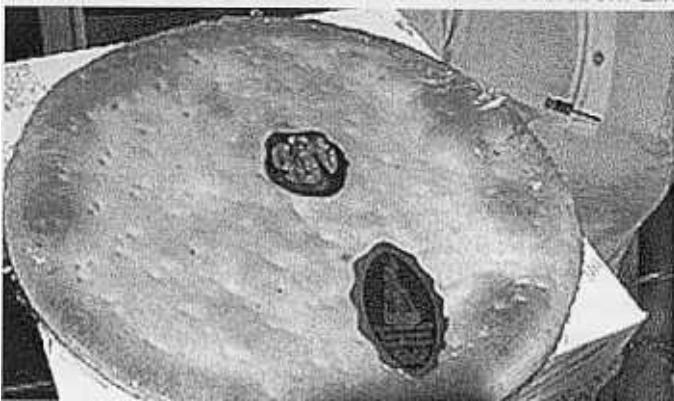


## Mehr Werbung für Nuss-Spezialitäten

Nüsse gelten als edel – man denke an Nusstorte, Nussbrot und Haselnusslebkuchen – und sie sind auch gesund. Frisch geröstet sind Nüsse unwiderstehlich. Gourmets und Gesundheitsexperten sind sich bei den Nüssen – wie beim Olivenöl - einig: sie sind gut und gleichzeitig gesund. Den Gesundheitswert sollte man daher besser ausloben. Einige Fakten dazu.



Nüsse haben ein edles Image, vor allem Baurnnüsse und die zarten, dezenteren Macadamia. Sie sind fast die einzige stückige Zutat, welche edle Schokolade kulinarisch aufwerten kann. Bild: Bündner Nusstorte der St. Moritzer Nobel-Confiserie Hanselmann.

Frisch geröstet sind Nüsse noch viel attraktiver, was man in der Kundenkommunikation ausnützen sollte (allerdings: bei beginnender Ranzigkeit sind sie schon unverkäuflich). Ausserdem lohnt es sich, die Herkunft der Nüsse zu kommunizieren (wie beim Kakao), wenn sie einen prominenten Auftritt als Hauptzutat haben. Und vor allem sollte man dann die Nussfüllung selbst rezeptieren und darin einen hohen Nussanteil einsetzen.

Heute ist es üblich, auch auf den Gesundheitswert einer Edeltzutat hinzuweisen: die Konsumenten wollen sich eine Delikatesse gönnen und gleichzeitig gesund bleiben (oder zumindest das Gewissen beruhigen). Zum Gesundheitswert der Nüsse hier ein kürzlich erschienener Überblick aus FOOD TODAY 08/2007:

Zu Beginn der 90er Jahre wurde durch eine grosse Bevölkerungsstudie die überraschende Entdeckung gemacht, dass der Verzehr von mehr als einer Portion Nüsse pro Woche Schutz vor Herzinfarkten und Schlaganfällen bietet. Je öfter Nüsse verzehrt werden, desto grösser ist der Schutz. Andere Studien belegten durchwegs diese früheren Resultate, und es wurde festgestellt, dass Nüsse eine positive Auswirkung auf die Gesundheit des Herzens bei Männern, Frauen, älteren Menschen und Personen mit und ohne hohem Blutdruck haben.



Auch bei Nüssen soll man auf eine edle Herkunft hinweisen

Da Nüsse über einen hohen Fettgehalt verfügen (etwa 80 % der Kalorien stammen aus Fett), war dieses Resultat äusserst interessant, und Wissenschaftler machten sich daran herauszufinden, welche Bestandteile von Nüssen für diesen Effekt verantwortlich sind und wie ihre heilsame Wirkung auf den Körper übertragen wird.

#### Gute Fette in Nüssen

Die meisten in Nüssen vorhandenen Fette verfügen über einen hohen Anteil an guten einfach ungesättigten Fettsäuren, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und nur geringen Anteilen an gesättigten Fettsäuren, die für einen Anstieg des Cholesterinspiegels verantwortlich sind. Einfach ungesättigte Fettsäuren und besonders mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken den LDL-Cholesterinspiegel (schädigendes Cholesterin) und die Blutfettwerte.

Selbst nach Berücksichtigung der positiven Eigenschaften der Fette von Nüssen wurde festgestellt, dass sie das Cholesterin noch stärker senken können, als angenommen wurde. Auch aufgrund des scheinbaren Nutzens beim bereits moderaten Verzehr von Nüssen ist es wahrscheinlich, dass Nüsse neben der Senkung des Cholesterinspiegels für weitere Wirkungen verantwortlich sind.

Neben guten Fetten, Proteinen und Ballaststoffen verfügt jede Nussorte über ihre eigene Kombination aus Vitaminen und Mineralien. Die meisten Nüsse weisen förderliche Mengen an Vitamin E auf, einem kraftvollen Antioxidant, der freie Radikale neutralisiert und sie vom Angriff auf gesunde Zellen abhält, Folsäure, die vor erhöhter Konzentration an Homocystein (eine Aminosäure, die im Blut vorhanden ist und einen weiteren Risikofaktor für Herzerkrankungen darstellt) schützt, und Magnesium, das zur Kontrolle des Blutdrucks beiträgt.



Traditioneller Berner Haselnusslebkuchen

Nüsse verfügen auch über eine Reihe an förderlichen Verbindungen, wie Phytosterine,

Phytoestrogene und andere Phytonährstoffe, die möglicherweise alle zur Gesundheit des Herzens beitragen.

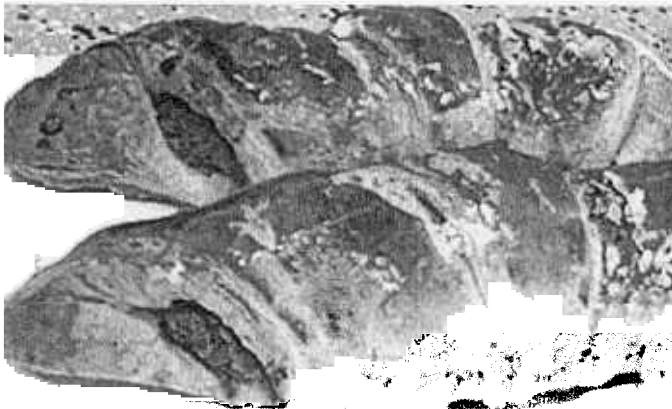
#### Entzündungshemmende Eigenschaften

Einer neuen Erkenntnis zufolge reduzieren Nüsse die Entstehung von Arterienentzündungen, eines Anfangssignals für Herzkrankheiten. Nüsse sind besonders reich an der Aminosäure Arginin. Arginin ist zur Produktion von Nitridoxiden nötig, die wiederum zur Entspannung und Erweiterung von Arterien und Blutgefässen führen und die Durchblutung fördern.

Eine neue spanische Studie zeigt, dass eine walnussreiche Ernährung dazu beiträgt, Arterienentzündungen zu reduzieren, und den Auswirkungen einer fetten Mahlzeit entgegenwirkt. Es ist nicht klar, ob die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Walnüsse sind reich an Omega 3-Fettsäuren), das Arginin, die Antioxidantien oder eine Kombination aller drei Faktoren für den Schutz der Blutgefässe verantwortlich sind.

Es bestehen Anzeichen dafür, dass der häufige Verzehr von Nüssen das Risiko einer Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 2, auch bekannt als altersbedingte Diabetes, senkt. Auch in diesem Fall scheint die entzündungshemmende Wirkung dafür verantwortlich zu sein. Es wird weiterhin angenommen, dass Nüsse vor bestimmten Krebskrankheiten schützen können. Gemäss der European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition sinkt beispielsweise das Risiko einer Darmkrebserkrankung bei Frauen mit einem zunehmenden Verzehr von Nüssen und Samen. Bei Männern wurde keine entsprechende Verbindung festgestellt.

Der Verzehr einer Portion verschiedener Nüsse mehrmals pro Woche ist gut für die Gesundheit, allerdings bestehen einige Vorbehalte. Alle Nüsse sind sehr kalorienreich und sollten deshalb als Ersatz für andere gehaltvolle Nahrungsmittel und nicht als Zugabe verzehrt werden.



Nussgipfel sind Bestseller der Bäckerei Mischler in Ramsen SH, beliebt auch bei deutschen Kunden. Vorbildlich ist die am Rand offene und daher caramelisierte Füllung.

Für die Ernährung ideal sind rohe Nüsse, denn Rösten kann die Wirksamkeit der bioaktiven Inhaltsstoffe beeinträchtigen. Und gesalzene Nüsse sollten massvoll verzehrt werden, besonders wenn auf einen reduzierten Salzkonsum zu achten ist.

Notabene: Erdnüsse sind keine echten Nüsse, sie gehören wie Erbsen und Bohnen zur Familie der Hülsenfrüchte. Trotzdem sind sie punkto Nährwert mit Hartschalenobst vergleichbar und scheinen den gleichen Wert wie Baumnüsse zu haben.

Wissenschaftliche Literatur über Nüsse:

1. Sabate J. (1999). Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease and all-cause mortality: evidence from

epidemiologic studies. American Journal of Clinical Nutrition 70; 500S-503S 2. Jiang R. et al (2006). Nut and seed consumption and inflammatory markers in the multi-ethnic study of atherosclerosis.

American Journal of Epidemiology 163;222-231 3. Cortes B. et al (2006). Acute effects of high fat meals enriched with walnuts or olive oil on post-prandial endothelial function.

Journal of the American College of Cardiology 48;1666-1671 4. Jiang R. et al (2002). Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women. Journal of the American Medical Association. 288;1544-2560

5. Jenab M. et al (2004). Association of nut and seed intake with colorectal cancer risk in the European Prospective Investigation

into Cancer and Nutrition. Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention 13;1595-1603

Text: FOOD TODAY 08/2007

Bilder: foodaktuell

Weiterlesen: Über Macadamianüsse und –Nussmasse von Alipro