

Viele Nüsse sind gar keine Nüsse

Im botanischen Sinn sind Nüsse sogenannte „Schließfrüchte“, die sich dadurch auszeichnen, dass die Fruchthülle, also das, was wir bei anderen Früchten als Fruchtfleisch verzehren, hart und verholzt ist. Haselnuss und Esskastanie sind solche „echten“ Nüsse. Demgegenüber zählen Walnuss und Mandel botanisch gesehen wie Pflaumen oder Pfirsiche zu den Steinfrüchten, Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten und die Paranuss zu den Kapsel Früchten.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird unter „Nuss“ aber jede Frucht mit essbarem Kern in einer harten Schale verstanden (Schalenobst).

Nüsse hatten lange Zeit kein gutes Image – sie galten auf Grund ihres hohen Fettgehaltes als Kalorienbombe. Mittlerweise sind aber auch gesundheitsfördernde Eigenschaften der Nüsse bekannt. Daher rücken ihre Vorzüge wieder mehr in den Vordergrund:

- Nüsse sind nährstoffreich – sie enthalten vor allem größere Mengen an Mineralstoffen und B-Vitaminen.
- Das Nussfett besitzt eine günstige Zusammensetzung – ein regelmäßiger Verzehr lässt den Cholesterinspiegel sinken.
- Nüsse sind vielseitig verwendbar – sie schmecken sowohl in süßen als auch in pikanten Gerichten gut.
- Sie sind gut lagerfähig und können daher, im Gegensatz zu anderem Obst, auf Vorrat gekauft werden.
- Nüsse sättigen langanhaltend.
- Pur gegessen stellen sie eine wertvolle Zwischenmahlzeit dar.

Haselnuss

(botanischer Name: *Corylus avellana*)

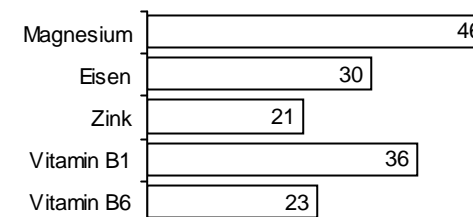
Die Haselnuss stammt ursprünglich aus der Türkei, wo sie auch heute noch eine große Bedeutung als Exportware besitzt. Von dort aus verbreitete sie sich über Griechenland und Italien über die ganze Welt.

Der Haselstrauch galt lange Zeit als Sinnbild des Lebens und der Unsterblichkeit und sollte übernatürliche Eigenschaften besitzen. Die Germanen weihten ihn dem Gott Thor. Deshalb galt er als Schutz vor Blitzeinschlag. Später wurden Haselnusszweige ins Feuer geworfen, um Unheil abzuwehren. Noch heute wird die Haselnuss teilweise auch als „Hexennuss“ bezeichnet.

- Haselnüsse werden in der Schale zum Rohverzehr sowie geschält und zum Teil gemahlen als Backzutat angeboten.
- Wenn die Nüsse reif sind, fallen sie vom Baum – man braucht sie nur aufzulesen.
- Der größte Teil der in Deutschland angebotenen Nüsse wird importiert, vor allem aus der Türkei und Italien.
- Haselnüsse sind durch die besondere Fettsäurezusammensetzung leichter verdaulich als Walnüsse.
- Sie sind reich an Mineralstoffen und B-Vitaminen.
- Haselnüsse haben einen hohen Anteil an Magnesium, Eisen und B-Vitaminen.

Nährstoffgehalt von 100 g Haselnüssen

(Deckung des Tagesbedarfs in %)



Walnuss

(botanischer Name: *Juglans regia*)

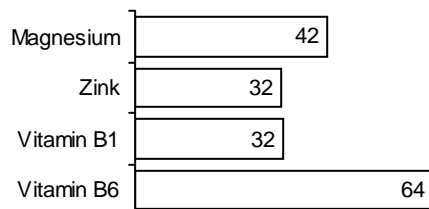
Der Walnussbaum stammt ursprünglich aus Persien. Auf Handelswegen wanderte die Walnuss sowohl nach Zentralasien und China als auch ins klassische Griechenland und später ins Römische Reich. Inzwischen ist Kalifornien das weltweit größte Anbaugebiet für Walnüsse.

Walnussbäume gehören zu den ältesten bekannten Bäumen. Sie werden bis zu 30 Meter hoch und gehören zur Familie der Walnussgewächse. Ihre runden, glatten grünen Früchte sind mit einer fleischigen, ledrigen und ungenießbaren Außenschale umgeben, die sich bei Reife von selbst ablöst.

- Die Nüsse fallen, wenn sie reif sind, zu Boden und können aufgelesen werden.
- Walnüsse nehmen schnell kräftige Gerüche an. Sie sollten weder in der Schale noch als Kerne in unmittelbarer Nachbarschaft zu Fisch, Käse, Knoblauch, Zwiebeln oder Äpfeln gelagert werden.
- Das Nussfett besteht zu 70% aus lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren.
- Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren, die positiv auf Herz und Kreislauf wirken.
- Sie sind reich an Magnesium, Zink und B-Vitaminen.

Nährstoffgehalt von 100 g Walnüssen

(Deckung des Tagesbedarfs in %)



Esskastanie

(botanischer Name: *Castanea sativa*)

Esskastanien haben ihren Ursprung im Schwarzmeergebiet. In Gegenden wie Südfrankreich, Italien, Korsika und Nordafrika waren die Früchte der Kastanie lange Zeit Grundnahrungsmittel.

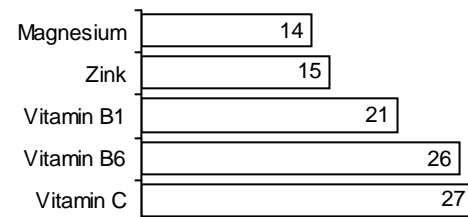
Der bis zu 30 Meter hohe Baum gehört zu den Buchengewächsen. Die Früchte reifen in stacheligen Fruchtbechern, die bei der Reife platzen.

Es gibt zwei Arten von essbaren Kastanien: Edelkastanien und Maronen. Die Ess- oder Edelkastanie mit einem weniger fein ausgeprägten Aroma ist rundlich, einseitig abgeflacht und kleiner als Maronen. Maronen sind dagegen kräftiger im Geschmack, die Früchte sind größer und lassen sich wesentlich leichter schälen. Im Sprachgebrauch werden die Begriffe jedoch synonym verwendet.

- Kastanien werden zunächst an der Spitze kreuzweise eingeschnitten, dann werden sie 15 Minuten gekocht oder im Grill bzw. Backofen geröstet.
- Durch das Rösten verzuckert die enthaltene Stärke und die Kastanie wird süß und weich.
- Esskastanien sind viel fettärmer als alle anderen Nüsse. Sie sind trotzdem nährstoffreich.

Nährstoffgehalt von 100 g Esskastanien

(Deckung des Tagesbedarfs in %)



Vorsicht bei Allergien!

Nüsse führen aufgrund einer Strukturverwandtschaft mit Pollen häufig zu allergischen Reaktionen. Die Allergie äußert sich meistens im Mundbereich (orales Allergiesyndrom) in Form von Juckreiz und Schwellung der Lippen und der Mundschleimhaut innerhalb weniger Minuten nach dem Kontakt mit den auslösenden Nahrungsmitteln. Selten kommt es auch zu schweren, zum Teil tödlich verlaufenden, schockartigen Reaktionen.

Symptome bei Nussallergien:

- orales Allergiesyndrom:	32,4 %
- Hautausschläge:	31,6 %
- allergisches Asthma:	15,1 %
- anaphylaktischer Schock:	7,6 %
- Übelkeit und Erbrechen:	6,8 %

- Die Haselnussallergie ist eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien. Sie wird vor allem von Patienten mit Heuschnupfen auf frühblühende Bäume (Birke, Hasel, Erle) erworben.
- Bei der Walnuss ist der Zusammenhang zu Frühblüherern weniger klar.
- Die Allergie auf Esskastanien hängt häufig mit einer Unverträglichkeit von Latex zusammen. Latex ist pflanzlichen Ursprungs und verursacht zahlreiche Allergien auf Früchte.

Das strikte Meiden der Nüsse gestaltet sich oft schwierig, da Nüsse vielfach als Zutat in Fertigprodukten enthalten sind und bei zusammengesetzten Zutaten nicht immer deklariert werden müssen. Allergiker sollten das „Notfall-Set“ mit Medikamenten immer bei sich tragen.

Die Lagerung ist wichtig

Frisch geerntete Nüsse sollte man an einem luftigen, trockenen Ort lagern. Lagern die Nüssen nicht trocken genug, verschimmeln sie, bei längerer zu warmer Lagerung werden sie leicht ranzig.

Die größte Gefahr geht von Schimmel aus. Bestimmte Schimmelpilze können hochgiftige und krebserregende Gifte, die sogenannten Aflatoxine bilden.

- Nüsse können sichtbar und unsichtbar Schimmelpilze beherbergen.
- Importierte Nüsse sind insgesamt stärker belastet. Deshalb werden sie regelmäßig auf Aflatoxine kontrolliert.
- Nicht alle Nüsse sind gleichermaßen aflatoxin-gefährdet:

In Walnüssen und Mandeln werden praktisch nie Aflatoxine nachgewiesen.

Pekannüsse, Paranüsse und Kokosnüsse weisen vereinzelt Aflatoxine auf, jedoch relativ selten.

Haselnüsse und Erdnüsse sind stärker gefährdet.

Am ehesten findet man Aflatoxine in Pistazien.

Nüsse sollten stets gut auf Schimmelbefall kontrolliert werden. Verschimmelte Nüsse müssen immer weggeworfen werden.

Nüsse sind gut für's Herz

- Nüsse sind außerordentlich fetthaltig (50 – 75 %). Eine Ausnahme bildet die Esskastanie.
- Die meisten Nüsse enthalten überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren. Die Walnuss ist dagegen reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Durch die günstige Fettzusammensetzung senken sie den Cholesterinspiegel und können dadurch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.
- Vermutlich spielt auch der Gehalt an Proteinen, Ballaststoffen, Phytosterinen und anderen sekundären Pflanzenstoffen eine Rolle bei der gesundheitsfördernden Wirkung.
- Insgesamt zeigen die Studien eine recht ähnliche Wirkung unterschiedlicher Nüsse.

Fettzusammensetzung unterschiedlicher Nüsse

