

Von Cashew bis Walnuss: Alles rund um die Nuss



Wir lieben Nüsse! In allen möglichen Variationen und Formen: Ob beim Kochen oder Backen, ob als Nussmus oder Nussmilch, geröstet, gesalzen oder pur. Allerdings steckt noch viel mehr hinter den Leckereien, als du glaubst.

In unserem großen Nuss-Guide erfährst du, welche Sorten eigentlich gar keine Nüsse sind, weshalb sie so gesund sind und noch vieles mehr.

Wissenswertes

„Echte“ Nüsse

Na, hättest du es gewusst? Diese Sorten gehören tatsächlich zu den 'echten Nüssen': **Haselnüsse, Walnüsse, Macadamianüsse** und **Esskastanien**. Aber was unterscheidet denn nun diese von den anderen Sorten? Botanisch betrachtet sind sie Nussfrüchte. Hierbei ist eines der wesentlichen Merkmale, dass der Samen von einer harten, verholzten Schale umhüllt ist. Außerdem fallen sie im Ganzen und in ihrer Schale vom Baum - anders, als die restlichen vermeintlichen Verwandten.

Hülsen- und Steinfrüchte

Die weltweit beliebte Erdnuss gehört tatsächlich nicht zu Nüssen, sondern zu den Hülsenfrüchten, bei welchen keine der Zellwände verholzt ist. Sie ist daher - wer hätte das gedacht - mit Erbsen und Bohnen verwandt.

Pekannüsse und **Pistazien** hingegen sind sogenannte Steinfrüchte und gesellen sich zu Pfirsichen, Pflaumen

oder Oliven, denn hier ist nur die innere Fruchtwand verholzt. Was wir so gerne auf Kuchen oder als salzigen Snack essen, sind die Kerne der Pekanfrucht bzw. Pistazie.

Kapsel Früchte

Wir lieben **Paranüsse** und konnten früher auch nicht genug davon bekommen, wenn sie auf dem traditionellen Weihnachtsteller zu finden waren. Sie gehören allerdings weder zu Nüssen, noch zu Steinfrüchten. Sie sind Kapsel Früchte. Das bedeutet, dass das Fruchtfleisch zwar verholzt ist, sich darin jedoch der Samen befindet - in diesem Fall die Paranuss.

Nuss-Guide

All diese Nüsse sind in erster Linie natürlich super lecker, aber sie tragen auch dutzende gesunde Nährstoffe und Fette in sich: Hochwertiges Pflanzeiweiß, das einen vegetarischen Speiseplan aufwertet, gesunde Fette, die zu einer gesunden Regulierung des Cholesterinspiegels beitragen können, wichtige Ballaststoffe und Vitamine oder andere Nährstoffe, die dem Körper Gutes tun.

Welche Eigenschaften sich in all den guten Nüssen und Nicht-Nüssen befinden, tolle Rezeptideen und welche eigentlich die Königin der Nüsse ist, verraten wir dir jetzt in unserem großen Nuss-Special.

Walnüsse

Von Cashew bis Walnuss: Alles rund um die Nuss

WALNÜSSE

- Nussfrucht -

654 Kalorien/100g 65g Fett/100g Erntezw: Jul-Sep

NÄHRSTOFFE
Vitamin A und C,
Calcium, Magnesium,
Eisen, Ballaststoffe,
ungesättigte
Fettsäuren



EIGENSCHAFTEN
Kann zu einem
gesunden
Fettsäurehaushalt und
Cholesterinspiegel
beitragen

WUSSTEST DU?
Walnüsse können durch das eigene gebildete Natrium diese
Einschleppphase unterstützen.

ESSKASTANIEN

- Nussfrucht -

196 Kalorien/100g 1,9g Fett/100g Erntezw: Sep-Diz

NÄHRSTOFFE
Komplexe
Kohlenhydrate,
Eisen, Ballaststoffe,
Vitamin A und E,
Mineralstoffe,
ungesättigte
Fettsäuren



EIGENSCHAFTEN
wirken stützend,
helfen dem Blutdruck
regulieren und Nerven
stärken

WUSSTEST DU?
Esskastanien eignen früher als Grundnahrungsmittel der warmen
Breitening und wurden ebenfalls Brot der Armeni gebacken.

Haselnüsse

Macadamia

HASELNÜSSE

- Nussfrucht -

628 Kalorien/100g 61g Fett/100g Erntezw: Sep-Jun

NÄHRSTOFFE
Eisen, Ballaststoffe,
Kalium, Eisen,
Magnesium, Zink,
Selen, Vitamin E,
ungesättigte
Fettsäuren



EIGENSCHAFTEN
Kann
entzündungshemmend
und blutregulierend
wirken, sowie Nerven
und Gehirnzellen

WUSSTEST DU?
2014 gaben keine Haselnüsse zu kaufen - ein überraschender
Fortschritt, verursacht die Firma in Großbritannien.

MACADAMIA

- Nussfrucht -

718 Kalorien/100g 76g Fett/100g Erntezw: Mär-Jun / Sep-Diz

NÄHRSTOFFE
Eisen, Eisen,
Magnesium, Kalium,
Vitamin C und B,
Ballaststoffe,
ungesättigte
Fettsäuren



EIGENSCHAFTEN
Viel Kalorien- und
fettreich, können den
Blutdruck senken und
Nerven und Knochen
und Gehirnzellen

WUSSTEST DU?
Sie sind als die Königin der Nüsse bekannt,
weil sie die teuerste Nuss der Welt.

Esskastanien

Mandeln

Von Cashew bis Walnuss: Alles rund um die Nuss

MANDELN

- Steinfrucht -

578 Kalorien/100g 49g Fett/100g Eiweiß: geringfügig

NÄHRSTOFFE
Vitamin A, Kalium,
Magnesium, Eisen,
Ballaststoffe,
Eiweiß, Calcium,
ungesättigte
Fettsäuren

EIGENSCHAFTEN
Kommen bei
Cholesterinmangel
regulieren, bei Diäten
schon und eignen sich
ideal für pflanzliche
Milch



WUSSTEST DU?
Mandeln sind durch die hohe Fettzahl ein Antioxidans sehr gut für die Haut.

CASHEWS

- Steinfrucht -

558 Kalorien/100g 42g Fett/100g Eiweiß: geringfügig

NÄHRSTOFFE
Vitamin C, Kalium,
Magnesium, Eisen,
Eiweiß, Ballaststoffe,
ungesättigte
Fettsäuren

EIGENSCHAFTEN
Kommen den
Cholesterinmangel
verdrängen, das Herz
stärken und sich positiv
auf die Stimmung
auswirken



WUSSTEST DU?
Cashews sind süßmehlig und ein guter
Eiweiß Lieferant für Vegetarier und Fitness-Freunde.

Erdnüsse

ERDNÜSSE

- Hülsenfrucht -

567 Kalorien/100g 49g Fett/100g Eiweiß: geringfügig

NÄHRSTOFFE
Eiweiß, Ballaststoffe,
Vitamin E, Biotin,
Magnesium,
ungesättigte
Fettsäuren

EIGENSCHAFTEN
Kommen bei
Cholesterinmangel
präventiv beizubehalten und
bei trockener Haut
schaffen



WUSSTEST DU?
Sie stammen aus Asien und wurden ursprünglich als aromatisches Gewürz verwendet.

Cashewkerne

Paranüsse

PARANÜSSE

- Kapselfrucht -

662 Kalorien/100g 67g Fett/100g Eiweiß: kein Fett

NÄHRSTOFFE
Eiweiß, Ballaststoffe,
Vitamin C,
Magnesium, Selen,
Calcium, ungesättigte
Fettsäuren

EIGENSCHAFTEN
Kommen das
Immunsystem, Herz,
Gehirn und Fortbewegung
stärken



WUSSTEST DU?
Paranüsse werden auch "Brazillnüsse" genannt und stammen aus dem
Pflanzengürtel. Sie sind nicht so süßlich und werden nur wild

Pekannüsse

Von Cashew bis Walnuss: Alles rund um die Nuss

PEKANNÜSSE

Kapselfrucht

225 Kalorien/100g 71g Fett/100g Eiweiß: 0,1g/100g

NÄHRSTOFFE
Eisen, Magnesium, Kalzium, Vitamin E und A, Salicylsäure, ungesättigte Fettsäuren

EIGENSCHAFTEN
stoffwechselfördernd, können Herzmuskel, Gallen- und Muskeln stärken

WUSSTEST DU?
Sie stammt aus dem Südstaaten der USA – wegen ihrer Schönheit ist seit 1995 am 16. April der „Nationaltag der Pekannuss“.



KOKOSNÜSSE

Steinfrucht

254 Kalorien/100g 33g Fett/100g Eiweiß: geringfügig

NÄHRSTOFFE
Eisen, Magnesium, Kalzium, Vitamin C, Salicylsäure

EIGENSCHAFTEN
leicht verdaulich und sehr kalorienreich

WUSSTEST DU?
Die Legende sagt es ja schon: um 15000 Kalorien aus einem Kokosnuss zu finden.



Pistazien

PISTAZIEN

Steinfrucht

372 Kalorien/100g 45g Fett/100g Eiweiß: 5,9g

NÄHRSTOFFE
Eisen, Magnesium, Kalzium, Vitamin C, E und A, Biotin, stoffwechselfördernde Fettsäuren

EIGENSCHAFTEN
können Nervenzellen und Knochen stärken und helfen außerdem bei Gelenken

WUSSTEST DU?
Auf Oursach heißen sie „fröhliche Nuss“ – so es nicht, so werden sie nicht.



Kokosnüsse

So lagerst du Nüsse am besten

Nüsse und ihre Verwandten stecken also voller gesunder Fettsäuren, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Genau dies macht Nüsse aber auch sehr anfällig für Schimmel. Besonders Pistazien sind sehr empfindlich und werden schnell ranzig, daher solltest du sie möglichst zeitnah genießen. Generell gilt: Wenn du Nüsse für mehrere Wochen oder Monate aufbewahren möchtest, solltest du diese am besten im Ganzen in ihrer natürlichen Schale, luftig, vor **Licht und Feuchtigkeit geschützt** lagern. So bleibt auch ihr Aroma am besten erhalten. Das gelingt am besten, wenn du die ganzen Nüsse in einem Netz in deiner Speisekammer aufbewahrst. Sind die Nüsse bereits geschält oder gemahlen, solltest du sie luftdicht verpackt, lichtgeschützt und kühl lagern und möglichst schnell aufbrauchen. Dazu eignen sich besonders Vorratsdosen aus Glas, Plastik oder Keramikdosen mit einem luftdichten Verschluss. Sofern du ein Vakuuiergerät hast, kannst du die Nüsse auch luftdicht in speziellen Folien oder Beuteln verpacken, um sie platzsparend und luftgeschützt zu lagern. Du hast eine große Menge Nüsse eingekauft und kannst diese nicht so schnell aufbrauchen? Geschält kannst du sie sogar portionsweise einfrieren und mehrere Monate lang im Eisschrank aufbewahren. So hast du immer eine Portion deiner Lieblingsnüsse zur Hand.

So vielfältig kannst du Nüsse auch verwenden

Nüsse sind die perfekten Allrounder! Sie eignen sich nicht nur als gesunder Snack und als leckere Zutat zum Kochen oder Backen - sie sind so wandelbar, dass du sogar pflanzliche Milch oder Nussbutter aus ihnen machen

Von Cashew bis Walnuss: Alles rund um die Nuss

kannst. Wir verraten dir, wie das funktioniert und welche Sorten du dazu am besten benutzt.

Nussmilch

Du möchtest eine Alternative zu Kuhmilch? Kein Problem. Viele Nussorten eignen sich sehr gut für die Herstellung von pflanzlichen Milchalternativen. Dazu gehören im wesentlichen Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Kokosnüsse und Cashews. Das Beste daran? Du kannst sie mit Hilfe deines Hochleistungsmixers ohne großen Aufwand zu Hause machen. Wie du deine Nussmilch selber machst zeigen wir dir hier.

Nussmus

Die bekannteste und vor allem beliebteste Nussmus-Sorte ist ganz ohne Zweifel: Erdnussmus - besser bekannt als Erdnussbutter! Sie ist ein wichtiger Bestandteil der vegetarischen Küche und natürlich des klassischen Peanutbutter and Jelly Sandwiches. Allerdings gibt es noch weitere Nüsse, die sich hervorragend in Nussmuß verwandeln lassen: Pistazien, Mandeln, Cashews, Kokos und Pekannüsse eignen sich ebenso hervorragend für das cremige und leckere Mus. Genieße es süß oder herzhaft – ganz nach deinem Geschmack.

Wenn du jetzt denkst, die Herstellung wäre aufwendig oder würde dutzende Zutaten benötigen, täuschst du dich. Denn für ein authentisches und gesundes Nussmuß brauchst du nur: die Nuss! Gib deine gerösteten Lieblingsnüsse in deinen Hochleistungsmixer und püriere sie auf höchster Stufe. Nach ein paar Minuten bekommst du cremiges und aromageladenes Nussmuß. Zum Rezept

Herzhaftes mit Nüssen

Um von den positiven Eigenschaften und Nährstoffen verschiedener Nüsse zu profitieren, lohnt es sich, diese regelmäßig als Zutaten in deinen Kochalltag zu integrieren. Dazu reicht es schon, ein paar Walnüsse, Haselnüsse oder Cashews als knackiges Topping in deinen Salat zu geben. Echt köstlich sind verschiedene Nusssorten auch als Pesto zu klassischen oder Low Carb Nudeln. Probier doch mal dieses Rezept für Zucchini-Nudeln mit Walnusspesto – das geht auch am Feierabend ganz schnell und ist noch dazu lecker und gesund! Übrigens kannst du aus Nussmehl auch wunderbar Low Carb Pizzateig und Flammkuchen zaubern.

Nüsse für Naschkatzen

Auch süße Rezepte ergänzen sich bekanntlich gut mit holzigem Nussaroma. Neben Klassikern wie Gebäck, kannst du zum Beispiel in vielen Kuchenrezepten auch normales Weizenmehl durch Nussmehl ersetzen – besonders eignen sich dafür Mandelmehl und Haselnussmehl. Nussmehl kannst du fertig im Reformhaus kaufen oder in deinem Mixer sogar selbst aus ganzen Nüssen mahlen. Im Kuchen oder in Pancakes ergeben diese Mehlsorten ein besonders aromatisches Geschmackserlebnis und sind noch dazu gesünder und glutenfrei. Ideal also, wenn du dich kohlenhydratarm und bewusst ernähren möchtest ohne auf süße Schlemmereien zu verzichten.

Na, Appetit auf Nüsse bekommen? Noch mehr Rezeptideen mit den kleinen Nährstoffwundern findest du bei uns im Magazin.