

Gesund durch den Winter mit Nüssen!

Nüsse spenden Kraft - das schätzten schon unsere Vorfahren. Zahlreiche Studien belegen ihre Wunderwirkung: Alle Nüsse senken den Cholesterinspiegel, stabilisieren den Blutzucker und schützen unser Herz.

Viele schrecken bei diesen „Früchten“ der Kalorienreichtum ab, doch bei dieser Überlegung sollte niemand an die drohenden Hüftfringe denken, sondern lieber an die Nährstoffe. Gerade in den Wintermonaten braucht man diese kulinarischen Kraftspender: Sie stärken das vegetative Nervensystem, das Herz und senken das Cholesterin. Nüsse strotzen vor Vitamin E, welches die Zellen schützt und das Immunsystem. Und um nochmal auf die Fette zurückzukehren: Es stimmt nicht, dass Nüsse dick machen. Im Gegenteil, der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus (besonders Haselnuss und Macadamia). Dies alles trifft natürlich nur zu, wenn man die Nüsse pur verzehrt und nicht versüßt genießt, in Form von Lebkuchen oder Keksen. Gehackt, geraspelt und geröstet gehen viele der Nährstoffe verloren. Darum die Nüsse lieber in der Schale kaufen und frisch knacken, dann liefern sie reichlich Eiweiß (speziell die Paranuss), viele Vitamine und Mineralstoffe. Aus der Vielzahl an verschiedenen Nussarten kann man nach Belieben wählen: von der Erdnuss, über die Hasel- und Kokosnuss bis hin zu Pistazien und Mandeln. Die Erntezeit der Nüsse fällt vor allem in die Zeit zwischen Oktober und Februar.

http://www.zeit.de/wohlfuehlen/ernaehrung_neu/wintergemuese

Rezept:

Linsensalat mit Nuss und Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
200 g Berglinsen
Meersalz, schwarzer Pfeffer
1 TL Thymian
200 g Feldsalat
1 EL Delikatess-Senf
2 EL Aceto Balsamico
50 g Walnüsse
200 g Ziegenkäse-Rolle
8 Scheiben Baguette

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, 1 Knoblauchzehe zerdrücken und beides in 1 EL Olivenöl anbraten. Berglinsen, 1 Prise Meersalz, Pfeffer, Thymian und 300 ml Wasser zufügen und ca. 30 Min. köcheln lassen. Feldsalat waschen und verlesen. Für das Dressing Knoblauchzehe und 1/2 TL Meersalz mit einer Gabel zerdrücken. Unter ständigem Rühren nacheinander Senf, restliches Öl und Essig zufügen. Grob gehackte Walnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten. Baguette mit Ziegenkäse belegen und 5 Min. im Backofen grillen. Feldsalat und noch warme Linsen auf vier Tellern verteilen. Walnüsse und Dressing über den Salat geben und je zwei Ziegenkäse-Baguette-Scheiben darauf setzen. Sofort servieren.



Wussten Sie, dass.....

Jeder Deutsche ca. 40 kg Äpfel pro Jahr verzehrt?

Der Apfel (lat. Malus) gehört zu den ältesten Wild- und Kulturobstarten. Fruchtbarkeit und Leben, Erkenntnis und Reichtum – all das symbolisiert die runde Frucht. Um die 20.000 Apfelsorten gab es einst, insgesamt gibt es heute noch fast 2.000 Apfelsorten in Deutschland, doch lediglich 60 von ihnen sind von wirtschaftlicher Bedeutung.

<https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-geniessen/warenkunde/a/aepfel>

Man Auberginen mit reichlich Salz einreiben sollte?

Dabei verlieren sie nicht nur Wasser, sondern auch unangenehm schmeckende Bitterstoffe. Damit das Fruchtfleisch dabei seine hübsche helle Farbe behält, ist ein Beträufeln mit Zitronensaft empfehlenswert. Roh schmeckt die Aubergine gar nicht. Sie ist sogar, aufgrund ihres Solanin-Gehaltes, ungenießbar und der Verzehr würde zu unangenehmen Beschwerden führen.

<https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-geniessen/warenkunde/a/aubergine>