

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-WALNÜSSE: ENERGIE FÜR DEN WINTER.

Was gibt es schöneres als an einem kalten Adventabend Tee zu trinken und Nüsse zu knacken? Nüsse machen nicht nur Weihnachtsstimmung, sie liefern auch viele wertvoller Inhaltsstoffe, sie sind gut für Herzgesundheit, Konzentrations- und Merkfähigkeit und sie heben die Laune.

KLEINE KRAFTPAKETE

Untersuchungen der letzten Jahren haben gezeigt, dass Nüsse eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Blutfettwerte haben. Der Verzehr von Walnüssen senkt den Gesamtcholesterin- und des LDL-Cholesterinspiegel im Blut, was das Risiko für Arteriosklerose senkt. Verantwortlich für diese erfreuliche Wirkung sind vermutlich die reichlich enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Aber auch Vitamin E, Folsäure, Vitamin B6, Niacin, Magnesium, Zink, Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, Phenolsäuren) sind in Nüssen reichlich enthalten und tragen zum hohen Gesundheitswert bei. Weiters enthalten Nüsse Cholin, einen Baustoff für den Neurotransmitter Acetylcholin: Durch diesen Botenstoff wird der Informationsfluss zwischen den Nervenzellen und die Konzentrationsfähigkeit begünstigt. Nicht umsonst enthält das bekannte Studentenfutter reichlich Nüsse. Aus all diesen Gründen wird daher empfohlen, täglich ein paar Nüsse zu knabbern. Aufgrund des hohen Energiegehaltes – immerhin liefern 100 Gramm ganze 670 Kilokalorien – sollten es aber auch nicht wesentlich mehr sein.

BIO-NÜSSE KNACKEN

Die Unterschiede zu konventionellen Nüssen liegen – neben dem chemiefreien Anbau – vor allem in der Lagerung. Bei Bio-Nüssen ist ein chemischer Lagerschutz – wie die übliche Begasung mit Methylbromid oder Phosphorsäureestern – nicht erlaubt. Bio-Nüsse werden auch nicht gebleicht und haben daher meist eine dunklere Schale.

LAGERUNG

Nüsse am besten mit der Schale kaufen, denn so halten sie sich am längsten. Am günstigsten ist es, ganze Nüsse zu kaufen und diese erst kurz vor der Zubereitung zu mahlen oder zu hacken. Werden Nüsse gemahlen, sind die Inhaltsstoffe (vor allem Vitamine, Fette) angreifbar durch Licht, Wärme und Sauerstoff. Wenn Sie Walnüsse ohne Schale oder in geriebener Form kaufen, bitte das Ablaufdatum beachten! Geschälte und gehackte Nüsse sollten kühl (eventuell im Kühlschrank), dunkel, trocken und luftig gelagert werden – am besten in dicht schließenden Gefäßen, da sie Umgebungsgerüche annehmen können. Nüsse eignen sich auch gut zum Einfrieren. Angeschimmelte und dunkel verfärbte Nüsse keinesfalls essen, sie sind gesundheitsschädigend.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Walnüsse sind eine beliebte Zutat für die Weihnachtsbäckerei und andere Süßspeisen. Ihr herbsüßes Aroma passt auch gut zu Salaten und Käse. Walnüsse kann man auch einfach so knabbern bzw. im Müsli oder im Nussbrot genießen. Aus Walnüssen werden auch Walnussöl und Spirituosen wie zum Beispiel Walnusslikör (Nussschnaps) hergestellt. Übrigens: Die dünne Haut bei Walnüssen können Sie leicht entfernen, indem Sie kochendes Wasser darüber gießen oder die Nüsse für kurze Zeit in kochendes Wasser legen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

DAS MENÜ DER WOCHE:

300 g mehlig-e Erdäpfel
1 Prise Salz
70 g Walnüsse
Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
150 g Joghurt (ev. 1/2 Sauerrahm)
4 Karotten
4 Selleriestangen
1 Apfel

Spätzle: 200 g Dinkelvollkornmehl
2 Eier
Salz
80 ml Milch

600 g Kohlsprossen
1 Zwiebel
60 g Walnusskerne
100 g Käse

Guss:
300 ml Milch
3 Eier
1 Prise Muskatnuss, gerieben
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Thymian
Butter für die Form

6 Dotter
100 g Zucker
1 Prise Salz
Mark einer halben Vanilleschote
Schale einer halben Zitronen
6 Eiklar
2 EL Zucker
300 g Walnüsse
4 säuerliche Äpfel
Saft einer halben Zitrone

200 g dunkle Schokolade
150 g Walnüsse
320 g Dinkelvollkornmehl
1 EL Orangenschale
150 g Staubzucker
80 g Vollrohrzucker
Vanille
1 Prise Salz
1 EL Lebkuchengewürzmischung
1 EL Backpulver
200 g weiche Butter
2 Eier

WALNÜSSE

Gemüsesticks mit Nuss-Erdäpfelcreme

(4 Portionen)

Erdäpfel schälen, vierteln und in Salzwasser garen. Nüsse hacken und trocken in einer Pfanne anrösten. Auskühlen lassen schütten. Knoblauch hacken und sanft in Olivenöl braten. Er soll nicht braun werden. Erdäpfel abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Joghurt/Rahm, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, Walnüssen und den Gewürzen verrühren. Gemüse und Apfel waschen, putzen zu Sticks schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit der Walnuss-Erdäpfelcreme serverieren. Dazu Baguette reichen.

Sprossenkohl-Gratin mit Nüssen

(4 Portionen)

Aus Mehl, Eiern, Salz und Milch rasch einen Spätzleteig rühren. Ca. 30 Minuten rasten lassen. Mit dem Nockertschlitten Spätzle ins kochende Salzwasser einkochen, aufkochen und abseihen. Kohlsprossen zugedeckt 5 Minuten in wenig Salzwasser dünsten. Zwiebel hacken, Nüsse grob hacken, Käse reiben. Zwiebel, Spätzle, Nüsse und Kohlsprossen mischen und in eine befettete Auflaufform füllen. Milch, Eier und Gewürze verrühren und über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen. Bei 180 °C ca 40 Minuten überbacken.

Apfel – Nusskuchen

(10 Stück)

Dotter mit Zucker und den Gewürzen schaumig rühren. Eiklar zu Schnee schlagen, mit 2 EL Zucker ausschlagen. Geriebene Nüsse und geraspelte Äpfel unterheben. Die Masse in eine befettete, bemehlte Kuchen- oder Tortenform füllen. Bei 180 °C rd. 45 Minuten backen.

Für Weihnachten: Nusscookies

Schokolade in kleine Stücke schneiden, Nüsse grob hacken. Alle Zutaten verkneten. Den Teig zu ca 1,5-2cm dicken Rollen formen, über Nacht kühl stellen und am nächsten Tag in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 190 °C nicht zu dunkel backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at