

Vorwort

Die diesjährige Winterausgabe der Schmankerlpost widmet sich dem Thema **"Nüsse – harte Schale, gesunder Kern"**. Diese Kraftpakete erfreuen sich besonders in der kalten Jahreszeit großer Beliebtheit. Nicht nur der besondere Geschmack, sondern auch die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe lassen uns die Nüsse knacken. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Aktuelles auf der Website www.gesundegemeinde.ooe.gv.at unter Projekte / Gesunde Küche:

- **Erweiterter Downloadbereich**
Vergrößerte Rezeptesammlung (Rezeptbuch Gesunde Küche, Schmankerlpost, Jugendkochbuch). Downloadmöglichkeit der "Gesunde Küche"-Richtlinien und des Anmeldeformulars zum Projekt
- **Fortbildungskalender 2009**

Basisseminar Gesunde Küche (9.00 – 16.00 Uhr)

für Neueinsteiger ins Projekt Gesunde Küche und neue MitarbeiterInnen

Frühlingserwachen

am 17. März 2009 im Volkshaus Pichling/SolarCity, Lunaplatz 4, Linz

Kulinarische Herbstgenüsse

am 20. Oktober 2009 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, Linz

Fortbildungsmodule Gesunde Küche (9.00 – 14.00 Uhr)

für alle Gesunde Küche MitarbeiterInnen

Spezialmodul zum Jahresschwerpunkt "Sinne" des Netzwerkes Gesunde Gemeinde: "SINNfonie – der gute Geschmack der Küche – Ursachen und Entstehung von Geschmackspräferenzen bei Jung und Alt"

am 18. Mai 2009 im Landesdienstleistungszentrum (LDZ), Linz

Modul Fleischlose Gerichte: "Kulinarisch vegetarisch"

am 15. September 2009 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, Linz

Modul Fettqualität und Fisch: "Fit mit dem richtigen Fett"

am 18. November 2009 in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl, Linz

Die Einladungen zu den einzelnen Seminaren werden zeitgerecht an Sie versendet.

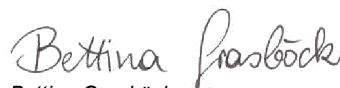
Neu ist ab 2009 die Möglichkeit einer **persönlichen Beratung vor Ort** für bestehende und neue "Gesunde Küche"-Betriebe (nach telefonischer Terminvereinbarung).

Wir bedanken uns für Ihre Mitarbeit in diesem Jahr und wünschen Ihnen und Ihrem Team eine schöne Weihnachtszeit und freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!
Herzlichst Ihre



Sandra Stelzmüller
Diätologin

Linz, im Dezember 2008



Bettina Grasböck
Diätologin

Nüsse – Harte Schale, gesunder Kern

Obwohl Nüsse das ganze Jahr über geknabbert werden, haben sie jetzt im Winter Hochsaison. Mit ihrem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Phytosterine) und Lecitinen stellen sie eine wertvolle Zutat bei der Zubereitung verschiedenster Gerichte dar. Nüsse können unter anderem den Cholesterinspiegel senken und schützen daher das Herz-Kreislauf System. Weiters haben sie einen positiven Einfluss auf die Gehirnfunktionen, weshalb sie auch als „Brainfood“ bezeichnet werden.

Die Menge macht's. Allerdings haben Nüsse wegen ihres hohen Fettgehalts auch einen hohen Kaloriengehalt. Mit durchschnittlich 600 kcal entsprechen 100 g Nüsse dem Energiegehalt einer Hauptmahlzeit. Nüsse sollten daher, zwar regelmäßig, aber in kleinen Portionen (1 Portion = handvoll, ca. 5 - 10 Stück = 20 - 30 g Nüsse = 12-18 g Fett) genossen werden.

Geknackt – Interessantes von echten und "unechten" Nüssen. Botanisch gesehen versteht man unter Nüssen meist einsamige Früchte, bei denen die gesamte Fruchtwand holzig oder lederig geworden ist (z.B. Haselnuss; Buchecker und Eichel (beide Letzteren nicht genießbar)). Im allgemeinen Sprachgebrauch werden auch viele essbare Samen von Schalenobst als Nüsse bezeichnet, obwohl sie botanisch nicht den echten Nüssen zuzurechnen sind (z.B. Mandel, Pistazie, ...). Auch verschiedenste Samen und Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne, ...) werden gerne zusammen mit Nüssen erwähnt. All diesen Früchten/Kernen ist ein hoher Fettanteil gemein, weshalb sie auch als Ölsamen bezeichnet werden.

Nussverzehr Österreich – Ernährungsbericht (Österreich)

Menschen haben sich dieses hochwertige Nahrungsmittel schon lange zunutze gemacht. Ausgrabungen von stein- und bronzezeitlichen Siedlungen brachten Reste von Nusschalen zu Tage und bestätigen die Theorie, dass Nüsse zur "Urnahrung" des Menschen zählten.

Der Verbrauch an Nüssen ist seit Mitte der 80er Jahre stetig angestiegen. Lag der Verbrauch an "Schalenobst" 1996/97 noch bei 3,7 kg/Kopf und Jahr liegt er bei der letzten aktuellen Erhebung 2000/01 bei 4,1 kg/Kopf und Jahr (11,2 g/Kopf/Tag). Etwas mehr als die Hälfte des verfügbaren Schalenobstes stammt aus den Importen, der Selbstversorgungsgrad beträgt demnach 47 %.

Welche Nüsse werden am Häufigsten gegessen? (Daten aus Deutschland, pro Jahr/Person):

1,3 kg Erdnüsse	500 g Pistazien
1 kg Haselnüsse	300 g Walnüsse (in der Schale)
700 g Mandeln	240 g Kokosnüsse
500 g Cashewnüsse	60 g Paranüsse

Der Verzehr von Esskastanien und Pekanüssen ist so gering, dass er statistisch nicht erfasst wird. (Robert-Koch-Institut 2002)

Kleine Nusskunde

Walnuss



Ursprünglich in den östlichen Mittelmeerländern und Asien beheimatet, brachten die Römer den Walnussbaum in unsere Breiten. Der Name "Walnuss" ist abgeleitet von "Welschnuss", was übersetzt etwa so viel bedeutet wie "von den Römern eingeführte Nuss".

Die Walnuss reift in unseren Breiten zwischen Ende September und Anfang Oktober. Sie sind reif, wenn die grüne fleischige Umhüllung aufplatzt und die Nüsse zu Boden fallen. Diese werden nach der Ernte von den Resten der äußeren grünen Hülle befreit, gewaschen und getrocknet. Nusslikör/-schnaps wird aus den im Juni halbreif geernteten Walnüssen hergestellt.

Walnussbäume gibt es nicht nur bei uns, sondern auch in Afrika, Südamerika und Australien. Heute sind die USA der Hauptproduzent.

Walnüsse lassen sich auf vielfältigste Weise verarbeiten: Im Ganzen oder gemahlen in Süßspeisen, Keksen, zum Käse gereicht oder als Knabberlei für zwischendurch, weiters weiterverarbeitet zu Walnussöl oder Walnusslikör.

Haselnuss (Gemeine Hasel und Lambertshasel)



Die Haselnuss wächst auf Sträuchern oder Bäumen, die über fünf Meter hoch werden. Die Gemeine Hasel ist auch bei uns verbreitet. Der Ursprung der Hasel liegt in Südosteuropa und Kleinasien. Das Hauptanbaugebiet der Lambertshasel liegt in der türkischen

Schwarzmeerregion. Dort werden drei Viertel der weltweit erzeugten im Handel erhältlichen „Haselnüsse“ erzeugt; nur der kleinere Teil der Weltproduktion an Haselnüssen stammt von der Gemeinen Hasel.

Verwendung: Verwendet werden die Haselnuss und das gepresste Haselnussöl hauptsächlich für Süßspeisen, Bäckereien, Nougat, Schokolade, Krokant oder Speiseeis. Die Haselnuss lässt sich, wie die Walnuss, bei guter Durchlüftung für längere Zeit lagern. Leicht angeröstet sind sie infolge des Wasserverlustes noch länger haltbar.

Erntemengen 2005 (in Tonnen) Hasel- und Lambertsnüsse

Land	Ernte
Türkei	500.000
Italien	129.259
USA	25.400
Spanien	22.500
Aserbaidschan	20.000
China	13.500
Iran	13.000
Frankreich	6.500
Georgien	4.000
Russland	3.500

Quelle: FAO 2007[6], wikipedia.de

Maronen (Edelkastanie, Esskastanie)



Die Edelkastanie ist ein sommergrüner Baum und bildet stärkereiche Nussfrüchte. Maronen sind etwas kleiner als die bekannten Rosskastanien, mit denen sie übrigens nicht verwandt sind. (Die Namensgleichheit beruht auf einer oberflächlichen Ähnlichkeit der Früchte). Im Gegensatz zu den anderen Nussfrüchten sind Maronen reicher an Kohlehydraten und weisen einen deutlich geringeren Fettgehalt auf. Sie sind deshalb kalorienärmer (Sie enthalten nur ein Drittel des durchschnittlichen Energiewerts von anderen Nüssen). Ihr süßer, mehliges Geschmack entsteht erst durch die Zubereitung (z.B. Rösten).

Angebotszeit: Frischware von September bis März, geschälte Ware ganzjährig

Frischetest: Frische, wurmfreie Maroni sinken in lauwarmem Wasser. Schwimmen Sie oben, sind sie nicht mehr zum Verzehr geeignet.

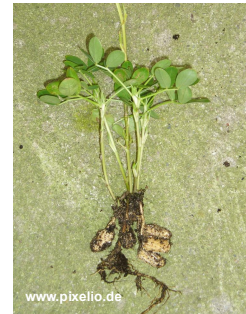
Esskastanien sollten nach dem Einkauf möglichst rasch zubereitet werden, damit ihr Geschmack nicht verloren geht. Die Haltbarkeit bei Raumtemperatur beträgt maximal eine Woche. In einem durchlöchernten Plastikbeutel können sie im Kühlschrank bis zu einem Monat gelagert werden. Gekocht und eingefroren halten sie mindestens 6 Monate.

Verwendung: Im Backrohr geröstet, im Wasser gekocht, im Rotkraut, als Füllung für Gänse- und Entenbraten, Maronenpüree oder Kastanienreis als Dessert;

Maroni harmonieren gut mit Salz, Muskat, Zucker, Honig, Ahonsirup, Schlagobers, Nüssen und Rotwein.

Erdnuss

Die Erdnuss ist eine bis zu 60 cm hohe, buschige Pflanze und im botanischen Sinne eine Hülsenfrucht. Die Fruchtstiele wachsen nach der Selbstbestäubung der Blüte nach unten und bohren sich in den Boden ein. Die Hülsen mit den Samen reifen unter der Erde. Ursprünglich kommt die Erdnuss aus den Anden Südamerikas und hat sich aufgrund der großen Nachfrage über die ganzen Tropen und Subtropen ausgebreitet.



Verwendung: Die Samen können roh, gekocht oder geröstet gegessen werden und sind als Knabbergeback bekannt. In Indien und China wird aus den Erdnüssen oft Öl gepresst. Auch bei uns kommt das Erdnussöl, besonders bei Wok-Gerichten, immer öfter zum Einsatz.

Tipp: Wenn Sie gerne Erdnüsse knabbern, bevorzugen sie ungesalzene Nüsse.

Mandeln



In Italien und Teilen Amerikas ist die Mandel ein Symbol für Kindersegen, Glück, Liebe und Reichtum. Dort ist es Brauch, zur Taufe und Hochzeit ein Päckchen Mandeln zu überreichen.

Die Frucht des Mandelbaumes ähnelt einem Pfirsich: Außen das Fruchtfleisch, das von einer lederartigen, grauen Fruchtschale umgeben ist. Innen ein Kern der die Mandel umschließt. Verzehrt wird nur die süße Mandel, da die bittere Mandel einen blausäurehaltigen Stoff enthält.

Die Nusshäute lassen sich übrigens mit folgendem Trick leicht entfernen: Kurz überbrühen und dann mit kaltem Wasser abbrausen. Man kann sie dann einfach abziehen.

Die Hauptproduzenten von Mandeln sind Kalifornien, Iran, Pakistan und der Mittelmeerraum. Konsumiert werden Mandeln entweder roh, in und auf Mehlspeisen, als gebrannte Mandeln, als Likör oder als Marzipan*.

*Marzipan (von ital.: marzapane) ist eine Süßware aus Zucker und Mandeln.



Kokosnuss

Die Kokosnuss hat einen Durchmesser von 10 bis 30 cm und ist steinhart. Erst unter ihrer Schale befindet sich das weiche, fettreiche Fruchtfleisch. Frisch geerntet umschließt es die süßliche Kokosmilch. Wichtigstes Produkt der Kokosnuss ist vor allem Kopra, das Kokosfett (das gut Erhitzbar ist, jedoch einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält).

Pistazien



Die Pistazie stammt aus Syrien, Irak und dem Iran. Ihr kräftig-würziger Geschmack ähnelt der Mandel und ist daher ebenfalls als Knabberei besonders begehrt. Weiters wird sie als Zutat für Süß- und Backwaren, Konfekt, Marzipan und Speiseeis verwendet. Außerdem greift die Fleisch- und Wurstindustrie auf die Pistazie zurück (z.B. Mortadella, italienische Wurstspezialität). Pistazien sind häufig von Schimmelpilzen befallen.

Cashewnuss



Die nierenförmige, einsamige Cashewnuss (auch Kaschunuss) ist ca. drei cm lang. Sie ist nur geschält erhältlich und hat einen süßlich, nussigen Geschmack. Im Vergleich zu anderen Nüssen enthalten sie weniger Fett und mehr Kohlenhydrate. Die Cashewnuss stammt aus den Tropen (Indien, Südamerika, Afrika) und ist der Samen des Acajabaums. Besonders beliebt sind sie als Studentenfutter oder für asiatische Rezepte und dient ebenfalls der Ölgewinnung.

Paranuss

Der bis zu 60 Meter hohe Baum gedeiht nur im Regenwald (v.a. Brasilien). Paranüsse werden u. a. auch als Steinnüsse, Brasilnüsse, Rahmnüsse oder Tucanüsse bezeichnet. Sie haben einen Durchmesser von etwa 3 cm und enthalten 25 bis 40 wie Orangenschnitten angeordnete dreikantige Nüsse. Die schwer zu knackende Kapsel frucht besticht durch ihren hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Neben Pinienkernen weist sie auch den höchsten Gehalt an Vitamin B1 auf und fördert Gedächtnisleistung, Konzentrationsfähigkeit und Nervenstärke. Die Baumfrucht, die in den USA als Zutat von Snacks, Süßigkeiten und Eis geschätzt wird, findet langsam auch hierzulande Eingang.



Pekannuss



Die Pekannuss ist mit der Walnuss verwandt. Allerdings ist sie schlanker (erinnert an übergroße Eicheln) und hat eine dünnere, glatte Außenschale, die sich leicht knacken lässt. Ihr essbarer Kern ist milder, fester und hat ein feineres Aroma als der Kern der Walnuss. Für Indianer war diese Nuss seit Urzeiten Nahrung für den Winter. Die amerikanischen Astronauten der Apolloflüge nahmen sie als einzige Frischkost mit in den Weltraum.

Macadamianüsse



Die australische Nuss ähnelt der Haselnuss und zählt zu den feinsten Nüssen der Welt. Ihre Schale ist so dick, dass sie mithilfe von Maschinen geknackt werden muss. Die Kerne gelten als hochwertige Knabbererei, da sie sehr viele Ballaststoffe enthalten. Es gibt sie gesalzen oder kandiert zu kaufen. Hochsaison haben sie in der Weihnachtszeit.

Pinienkerne



Die kleinen Samenkerne der Schirmpinie haben einen mandelähnlichen Geschmack mit einem leicht harzigen Aroma. Sie passen besonders gut zu Spinatgerichten und haben seit langem einen festen Platz in der mediterranen Küche. Aufgrund der aufwändigen Produktion und des geringen Ertrages sind Pinienkerne teuer. Seit einiger Zeit drängen allerdings verstärkt billige Pinienkerne aus Asien auf den österreichischen Markt. Sie stammen aber von einer anderen Kiefernart ab, enthalten mehr Fett und werden schneller ranzig als die Pinienkerne vom Mittelmeer.

Nüsse und Samen im Vergleich

Inhaltsstoffe: Angaben pro 100 g (GU-Nährwerttabelle 2004/05)

	Kcal	EW	KH	Bst.*	Fett	MUFA*	PUFA*	SAFA*	Bemerkung
Walnuss	666	15	12,1	6,1	62	10,9	41,7	6,8	Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten FS
5 Walnüsse 25g	167	3,8	3,0	1,5	15,5	2,7	10,4	1,7	1 handvoll
Haselnuss	647	13	11,4	7,4	61	46,0	8,6	4,1	Hoher Anteil an einfach unges. FS
Mandel	577	19	3,7	15,2	54	33,1	12,9	4,1	
Erdnuss	570	26	8,3	10,9	48,1	22,1	14,4	7,0	Höchster EW-Gehalt
Cashewnuss	569	17,2	30,5	2,9	42,0	24,6	7,3	8,8	Höherer Gehalt an KH
Maroni	196	3,4	41,2	8,4	1,9	k.A.	0,5	k.A.	Stärkereich, niedriger Kaloriengehalt
Kokosnuss, inkl. Kokosmilch	363	3,9	4,8	9	36,5	2,2	0,7	31,8	Hoher Anteil an gesättigten FS, Fruchtfleisch – höherer Fettgehalt
Kokosraspel	606	5,6	6,4	24	62	k.A.	k.A.	k.A.	
Kürbiskerne	560	24,4	14,2	8,8	45,6	k.A.	23,6	k.A.	
Sonnenblumenkerne	596	26,5	12,3	6,3	49,0	13,5	28,0	5,4	
Sesamsamen	574	20,9	10,2	11,2	50,0	19,9	19,4	7,6	
Leinsamen	393	28,8	k.A.	38,6	20,9	k.A.	20,9	k.A.	
Pinienkerne	674	13,0	20,5	1,0	60,0	k.A.	k.A.	k.A.	

Nuss-Fette im Vergleich: Angaben pro 100 g (GU-Nährwerttabelle)

	Kcal	Fett	MUFA*	PUFA*	SAFA*	Bemerkung
Walnussöl	896	99,5	18,4	68,0	9,2	Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten FS
Erdnussöl	895	99,4	55,6	22,5	19,8	Hoher Anteil an einfach unges. FS – gut erhitzbar
Kokosfett, Ceres	894	99,0	6,7	1,7	86,7	Hoher Anteil an gesättigten FS
Kürbiskernöl	900	100	k.A.	49,9	k.A.	Hoher Anteil an mehrfach unges. Fettsäuren
Sonnenblumenöl	898	99,8	20,4	63,5	11,0	
Sesamöl	896	99,5	40,3	43,7	12,9	Hoher Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten FS

Bst.* Ballaststoffe

MUFA* mono-unsaturated fatty acid = einfach-ungesättigte Fettsäuren

PUFA* poly-unsaturated fatty acid = mehrfach-ungesättigte Fettsäuren

SAFA* saturated fatty acid = gesättigte Fettsäuren

k.A. = keine Angaben

Bewertung von Inhaltsstoffen und Wirkungen von Nüssen im Detail

- Wer gerne Nüsse als Zwischenmahlzeit isst (z.B. als Knabberlei, Studentenfutter), sollte unbedingt auf die Menge achten! Die Kalorienmenge einer handvoll Nüsse (z.B. 5 Walnüsse, 25 g, 170 kcal) entspricht 2 mittleren Äpfeln oder 1 großen Banane – die Sättigung ist meist jedoch nicht so groß!



- **ACHTUNG:**
 1 große Dose Erdnüsse (500 g) = 2850 kcal
 1 kl. Dose (200 g) = 1170 kcal
 1 kl. Packung (50 g) = 285 kcal

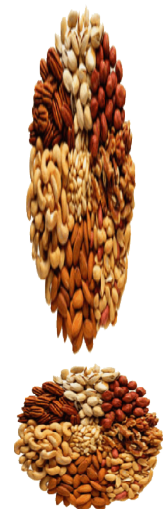


Zum Vergleich: Der durchschnittliche Tageskalorienbedarf beträgt bei der Frau (1900 kcal) und beim Mann (2400 kcal)

- In Maßen genossen, überwiegen allerdings die positiven Effekte auf die Gesundheit, die Nüsse durch den enormen Anteil an **einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren hervorrufen**. Die einfach ungesättigte Fettsäure "Linolsäure" sorgt für die Elastizität von Zellen und Gefäßen und ist ein unverzichtbarer Baustein für Zellmembranen. Sie unterstützt auch Blutgerinnung und Immunsystem.
- Die **Vorstufe der Omega-3-Fettsäure** "Alpha-Linolensäure", die mehrfach ungesättigt ist, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, verhindern eine Verstopfung der Arterien und wirkt entzündungshemmend. Die Walnuss stellt dabei eine der ganz wenigen natürlichen Quellen dar. Auch in Leinsamen ist diese Vorstufe enthalten.
- **Nüsse schützen das Herz und das Herz-Kreislaufsystem.**
In aktuellen Studien wurde nachgewiesen, dass sich bei Personen, die 100 g Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse) oder etwas mehr pro Woche aßen, das Risiko einer koronaren Herzkrankheit etwa um ein Drittel verringerte. Durch das günstige Fettsäure-Muster wird der **Cholesterinspiegel** positiv beeinflusst. Das schützt die Blutgefäße vor Ablagerungen und Gefäßverhärtungen. Daneben enthalten Nüsse auch Vitamin E und Magnesium, die ebenfalls als besonders gesund für das Herz gelten.
(forum.ernährung heute)
- **Blutzucker und Nuss vertragen sich bestens.** Nüsse haben durch den hohen Fettgehalt einen niedrigen glykämischen Index, daher werden ihre Kohlenhydrate im Darm nur langsam freigesetzt, sodass der Blutzuckerspiegel kaum ansteigt. Durch die hochwertige Fettsäurezusammensetzung der Nüsse sind sie in kleinen Mengen auch für Diabetiker ideal.
- Durch den hohen Gehalt an **B-Vitaminen** unterstützen Nüsse die Funktion des Nervensystems und des Gehirns. Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit steigen. Das Vitamin E beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Unter der harten Schale bergen die hartschaligen Früchte weiters Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Kalium und Phosphor.
- **Ausnahme:** Das Kokosfett (Ceres, Kokosflocken) ist das einzige pflanzliche Fett, das einen vergleichbar hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren aufweist wie tierische Fette. Deshalb ist Kokosfett als ungünstig und nicht empfehlenswert zu bewerten.

Tipps zum Nuss-Genuss

- 25 g Nüsse zählen als 1 Portion. Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Nusssorten ab. (Wochenmenge: ca. 100 – 150 g Nüsse/Person)
- Bevorzugen Sie heimische Nüsse und Samen (z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen).
- Wal- und Haselnüsse sowie Mandeln schmecken nicht nur auf, sondern auch im Weihnachtsgebäck: Verwenden Sie für den Teig gemahlene Nüsse, so können Sie an Margarine bzw. Butter sparen.
- Viele Bäcker bieten mittlerweile Nussbrote an, sie schmecken hervorragend und sorgen für Abwechslung im Alltag.
- Werten Sie Müsli, Joghurt, Salate oder Desserts mit Nüssen auf.
- Wenn Sie vor dem Fernseher eine Packung mit 125 g gerösteten Erdnüssen naschen, ist und bleibt dies mit über 700 kcal eine Kalorienbombe. Besser: Vor dem Fernseher Nüsse selber knacken, das dauert wesentlich länger und die natürliche Sättigungswirkung kann so besser genutzt werden. Empfehlung: eine bis maximal zwei handvoll Nüsse
- Prüfen Sie vor dem Verzehr die Nuss: Verschimmelte oder muffig riechende Nüsse gehören in den Müll.



Verarbeitung von Nüssen



Der Verwendung von Nüssen bei der Speisezubereitung sind kaum Grenzen gesetzt. In Europa sind sie vor allem in Kuchen und Süßigkeiten beliebt. Im heimischen Brauchtum spielen Nüsse als Geschenke, Schmuck und als Bestandteil typischer Backwaren eine Rolle (Nikolosackerl, Kekse für Weihnachten, ...). Mehr und mehr finden aber auch pikante Gerichte mit Nüssen, wie sie vor allem in Arabien und Asien Tradition haben, in der heimischen Küche Einklang. Besonders durch das Rösten kommt

das Aroma der Nüsse voll zur Geltung.

Nüsse enthäuten leicht gemacht

Wer die bräunliche Haut bei den Haselnusskernen nicht mag, kann diese einfach entfernen, nachdem sie im Backofen ein paar Minuten getrocknet sind. Eine andere Methode ist das kurze Einweichen in lauwarmem Wasser.

Ewig haltbar? Verarbeitung und Lagerung von Nüssen

Die Lagerung von Nüssen sollte an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort erfolgen. Ungeschälte Nüsse sind lange haltbar, da sie durch ihre Schale gegen Hitze, Luft, Licht und Feuchtigkeit gut geschützt sind.

Allerdings sollten sie nicht neben Knoblauch, Zwiebeln oder Äpfeln gelegt werden, da sie den Geruch und Geschmack annehmen können. Lagert man Nüsse zu lange, bekommen sie aufgrund des hohen Fettgehaltes einen ranzigen Geschmack. Bei sachgemäßer Aufbewahrung bleiben die aromatischen Kerne in der Schale mindestens bis zur nächsten Erntesaison genießbar.

Frische-Trick: Die Frische der Nüsse erkennt man beim Knacken. Eine graue Färbung der Nuss und ein weicher Kern deuten darauf hin, dass die Walnuss bereits älter ist. Für die Frische-Überprüfung zwischendurch eignet sich der Schütteltest. Wenn der Kern in der Schale klappert, ist er eingetrocknet und alt. Außerdem sollte man auf einem muffigen Geruch achten. Er ist erster Hinweis auf einen Schimmelbefall. Muffig riechende Nüsse gehören sofort in den Müll!

Geschälte und gemahlene Nüsse werden schnell ranzig und sollten daher in verschlossenen Behältern kühl und trocken gelagert und zügig verbraucht werden.

Tipp: Kaufen Sie die Nüsse wenn möglich im Ganzen und mahlen sie diese erst kurz vor der Verarbeitung.

Schimmelbefallene Nüsse müssen zum Müll gegeben werden!

Nüsse, insbesondere Erdnüsse, aber auch Pistazien und Paranüsse, neigen bei feucht-warmer Lagerung sowie Verletzungen der Oberfläche zu Schimmelbefall. Walnüsse und Haselnüsse weisen einen vergleichsweise geringeren Befall auf. Die Gefahr entsteht dadurch, dass der Schimmelpilz, meist handelt es sich um die Gattung *Aspergillus flavus*, giftige Stoffwechselprodukte, sogenannte Aflatoxine ausscheidet.

In tropischen und subtropischen Gebieten, in denen Erdnüsse ein wichtiges Grundnahrungsmittel darstellen, brachten Untersuchungen ein gehäuftes Vorkommen von Leberzellkarzinomen zutage. Die Zunahme wird auf die schädliche Wirkung der Aflatoxine zurückgeführt. Das Gift soll nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auch eine starke kanzerogene Wirkung auf die Niere ausüben. Sachgemäße Lagerung, Verarbeitung und Konservierung, aber auch fachmännischer Anbau und schonende Ernte gelten als wichtige Voraussetzungen für hygienisch einwandfreie Früchte.

Allergien gegen Nüsse

Für einen Teil der österreichischen Bevölkerung sind Nüsse nicht gesundheitsfördernd, sondern manchmal sogar lebensgefährlich. Nüsse besitzen ein starkes allergenes Potenzial, das heißt, sie können schwere allergische Reaktionen hervorrufen. Sie gehören aus botanischer Sicht zu verschiedensten Pflanzenfamilien. Es gibt daher keine einheitliche „Nussallergie“, sondern die Allergie beschränkt sich meist auf eine einzelne Nussart. Eine besonders ausgeprägte Reaktionen gibt es z.B. auf Erdnüsse, diese können bis zum anaphylaktischen Schock reichen.

Kreuzreaktionen zwischen verschiedenen Nüssen kommen selten vor. Häufiger kommen Kreuzallergien mit Nüssen bei Pollenallergikern (z.B. Birken-, Hasel-, Erlen-, Rapspollen) vor. Unter den verschiedenen Nussarten gilt die Haselnuss als der häufigste Allergieauslöser. Allergien gegen Para-, Peka- und Cashewnüsse treten in Mitteleuropa selten auf. Die Kokosnuss gilt bezüglich des Allergiepotenzials als eine der verträglichsten Nussarten.

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Allergiker müssen besonders darauf achten, die betreffenden allergenhaltigen Lebensmittel zu meiden. Allergikern wird empfohlen, auch auf die Öle der jeweiligen Nuss- und Samenarten zu verzichten. Bei Haselnüssen und Erdnüssen kann die Allergenität weder durch Erhitzen noch durch Verarbeitungsprozesse reduziert werden. Bei Mandeln hingegen trägt Schälen zu einer deutlichen Verringerung des allergenen Potenzials bei.



Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten Spuren von Nüssen, z.B. Schokolade, Gebäck, Marzipan, Liköre, Käse oder sogar Wurst. Seit November 2007 müssen alle Lebensmittel laut EU-Verordnung gekennzeichnet werden, sofern sie Spuren von Nüssen enthalten.

Da die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung lediglich für verpackte Lebensmittel Gültigkeit besitzt, stellt die Nichtdeklaration von Lebensmitteln, die im offenen Zustand verkauft werden und Inhaltstoffe enthalten, die ebenfalls allergische Reaktionen auslösen konnten, für den Personenkreis der Allergiker ein weiteres Problem dar. Als positives Vorbild ist Deutschland zu nennen, da die Deklaration unverpackter Waren bereits vorgeschrieben ist.

Tipp für Allergiker: Kürbiskerne und andere Samen stellen für Allergiker in vielen Fällen eine Alternative zu Nüssen dar. Sie können ebenfalls gerieben werden und bieten eine geschmacklich interessante Variationsmöglichkeit für "Nuss-Allergiker".

Kopfnüsse



Zum Abschluss eine Kopfnuss:

Aus botanischer Sicht ist die Erdbeere keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelben Nüsschen, die wie Punkte an der Oberfläche der großen roten Scheinfrucht kleben.

Nun zur Kopfnuss: Angelika und Stefan pflücken Erdbeeren. Beim Heimgehen zählen die beiden Mädchen ihre Ernte im Körbchen. Angelika ist die Ältere und hat mehr Erdbeeren gepflückt. Angelika sagt: "Wenn du mir zehn Erdbeeren schenkst, dann habe ich doppelt so viele Erdbeeren wie du." Stefanie findet diesen Vorschlag äußerst ungerecht. Sie kontert: "Gib du mir lieber zehn von deinen Erdbeeren, dann haben wir beide gleich viele" Wie viele Erdbeeren hat Angelika gesammelt und wie viele Früchte hat Stefanie im Körbchen?

(Lösung auf der nächsten Seite)

Auflösung der Kopfnuss:

Angelika hat 70 Erdbeeren gesammelt, Stefanie 50. Wenn 10 Erdbeeren von Stefanie zu Angelika wandern, hat Angelika doppelt so viele (80 zu 40). Wandern die zehn Erdbeeren von Angelika zu Stefanie, haben beide gleich viele.

Sprichwörter und Redewendungen rund um die Nuss

- Wer den Kern essen will, muss die Nuss knacken.
- Auch harte Nüsse lassen sich knacken.
- Eine einzige Nuss rappelt nicht im Sack.
- Jetzt gibt's was auf die Nuss
- Verrückt nach Nüssen (nuts bedeutet auf Englisch sowohl Nüsse als auch verrückt.)
- Auf eine leere (hohle) Nuss beißen
- Eine taube Nuss

Quellen und Literaturtipps:

<http://www.forum-ernaehrung.at>

www.dge.de

www.was-wir-essen.de

<http://www.ichkoche.at>

<http://de.wikipedia.org>

<http://www.thea.at>

Rezepte Moorheilbad Harbach

Meine Familie & Ich, Heft 12, 1993

5 am Tag - Kampagne

<http://www.webkoch.de>

Rohkostsalate, OÖ GKK

Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, Elmadfa, Aign, Muskat, Fritzsche, Neuausgabe 2004/05

Österreichischer Ernährungsbericht 2003, Institut für Ernährungswissenschaften, Elmadfa, Okt. 2003

Gesunde Küche, Rezepte aus dem Gesundheitsland Kärnten und der "Kärnten heute"-Serie

Besser Essen – Rezepte für jede Jahreszeit

Landwirtschaftskammer OÖ, Abt. Ernährung und Direktvermarktung, Junge Essen für pffiffige Leute

Landwirtschaftskammer OÖ, Abt. Ernährung und Direktvermarktung, Lebkuchen und Vollwertbäckerei

My line – Ernährung in Bewegung, Ausgabe 5/November 2008

Lebensmittel heute, Arbeiterkammer Steiermark, Jänner 2006

Kopfnüsse – Die knifflig-kuriosen Rätsel von Radio NÖ, Fabian Fessler

Nicht alles ist eine Allergie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, AK Oberösterreich, Dezember 2004

<http://www.ages.at>

Nussige Rezeptideen

Müsli "Herbstzauber"(8 PAX).....	12
Broccolicremesuppe mit Nussgeschmack (4 PAX).....	12
Apfel-Nuss-Salat (4 PAX)	13
Sellerie-Nussaufstrich (4 PAX)	13
Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich (7 PAX).....	13
Blaukrautrohkost süß-sauer (6 PAX)	14
Hüttenkäsecocktail (4 PAX).....	14
Käsesalat mit Walnüssen (4 PAX).....	14
Huhn mit Erdnüssen und Junglauch (2 PAX)	15
Fischfilet mit Mandelkruste auf Gemüsebeet mit Petersilerdäpfeln (4 PAX).....	16
Nussbrot mit Kürbiskernen	17
Buchteln mit Nussfüllung (6 PAX).....	18
Bratäpfel mit Nussfüllung (4 PAX)	19
Bananencreme mit Nüssen (2 PAX).....	19
Dinkel-Walnusskuchen	20
Kürbiskuchen.....	21
Flaumiger Apfel-Nuss-Kuchen.....	21
Cantuccini.....	22
Energie- und Nervenkekse	22
Apfel-Germstrudel mit Nüssen (10 PAX)	23
Steirisches Birnenbrot.....	24
Müslibällchen	25
Rumkugeln mit Pistazien	25
Glücksschweinchen (6 PAX)	26

Müsli "Herbstzauber"(8 PAX)

Pro Portion: 243 kcal, 10,2 g Fett, 4,6 g Ballaststoffe

150 g Getreideflocken (Hafer-, Weizen- und Dinkelflocken)
3/4 l Milch oder Joghurt
200 g Äpfel, 200 g Birnen, 200 g Zwetschken, 200 g Trauben
4 EL Wal- oder Haselnüsse gehackt (50 g)
4 EL Sonnenblumenkerne (50 g)

- Getreideflocken ca. 1 Stunde im Milchprodukt einweichen bzw. eine 1/4 Stunde in warmem Wasser quellen lassen und erst dann mit dem gewünschten Milchprodukt vermengen.
- Obst waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse hacken und gemeinsam mit Honig und Sonnenblumenkernen mit der Müslimischung vermengen.

Broccolicremesuppe mit Nussgeschmack (4 PAX)

Pro Portion: 159 kcal, 8,9 g Fett, 3,1 g Ballaststoffe

30 dag Broccoli
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
1 mehliger Erdapfel, geschält, in Würfel geschnitten
1 EL Margarine oder Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
12 dag Topfen (mager)
Salz, Pfeffer, Muskat, gerieben
2 EL Walnussöl

- Broccoli zerteilen; kleine Röschen als Einlage bissfest dünsten, mit kaltem Wasser abschrecken, beiseite stellen.
- Zwiebel, Knoblauch und Erdapfelwürfel mit Margarine anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen.
- Restlichen Broccoli dazugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist. Topfen zugeben, mixen, durch ein Sieb passieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Suppe mit den Broccoliröschen anrichten und obenauf je 1 TL Nussöl darüber geben.

Apfel-Nuss-Salat (4 PAX)

Pro Portion: 272 kcal, 17,6 g Fett, 4,2 g Ballaststoffe

4 Äpfel (geschält, geputzt und gewürfelt)
80 g Walnüsse (grob gehackt)
1/2 Becher (125 g) Sauerrahm
1/2 Becher (125 g) Joghurt 1 %
1 Schuss Zitronensaft

- Apfelwürfel und grob gehackte Walnüsse mit Sauerrahm und Joghurt verrühren.
- Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sellerie-Nussaufstrich (4 PAX)

Pro Portion: 117 kcal, 5,3 g Fett, 2,5 g Ballaststoffe

250 g Magertopfen
4 EL Joghurt 1 % Fett
160 g Sellerie (roh)
1 kleiner Apfel
2 EL Walnüsse
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Petersilie, Schnittlauch

- Magertopfen und Joghurt cremig rühren.
- Sellerie und Apfel schälen und fein raspeln.
- Walnüsse klein hacken.
- Alle Zutaten vermischen und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich (7 PAX)

Pro Portion: 79 kcal, 3,5 g Fett, 1,9 g Ballaststoffe

75 g Karotten
25 g säuerlicher Apfel
Zitronensaft
75 g Magertopfen
1 TL Magerjoghurt
1 TL gehackte Walnüsse
1 TL gehackte Paranüsse
Salz, Pfeffer

- Karotten und Apfel fein raspeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Topfen mit Joghurt glatt rühren, Karotten, Apfel, Walnüsse und Paranüsse dazugeben und verrühren.
- Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.
- Statt den Paranüssen können auch gehackte Kürbiskerne verwendet werden.

Blaukrautrohkost süß-sauer (6 PAX)

Pro Portion: 113 kcal, 10,3 g Fett, 2,0 g Ballaststoffe

350 g Blaukraut, 1 Apfel (150 g), 1 Birne (150 g), 1 Orange (150 g)
50 g Rosinen
50 g Walnüsse
3 EL Essig, 3 EL Rapsöl
Salz

- Das Blaukraut feinnudelig schneiden oder hobeln und mit Salz und Öl weichkneten.
- Den Essig hinzufügen. Birne und Apfel feinstiftelig schneiden, die Orangen filetieren und die Nüsse grob hacken. Die Rosinen waschen.
- Alle Zutaten unter das Kraut mischen und die Rohkost ziehen lassen. Vor dem Anrichten noch einmal abschmecken.

Hüttenkäsecocktail (4 PAX)

Pro Portion: 179 kcal, 10,9 g Fett, 2,5 g Ballaststoffe

400 g Hüttenkäse
2 Tomaten
1 Paprika (grün)
1 handvoll Walnüsse (50 g), Kräuter

- Tomaten und Paprika würfeln und in eine Schüssel geben.
- Hüttenkäse beifügen.
- Hüttenkäsecocktail auf Salattellern anrichten und mit Walnüssen und Kräutern garnieren.

Käsesalat mit Walnüssen (4 PAX)

Pro Portion: 250 kcal, 17,6 g Fett, 3,0 g Ballaststoffe

200 g Käse (< 35 % FiT)
1 Paprika (grün, rot oder gelb)
1 Zwiebel
3 Essiggurkerl
1 handvoll Walnüsse grob gehackt
1 TL Öl
Essig, Kräuter, Salz, Pfeffer
Salatblätter, 2 Tomaten

- Alle Zutaten in gewünschte Form schneiden, vermengen und marinieren.
- Auf Tellern mit Salatblättern anrichten und mit Krauspetersilie und Tomatenscheiben garnieren. Mit Vollkornbrot servieren.

Huhn mit Erdnüssen und Junglauch (2 PAX)

Pro Portion: 394 kcal, 21,1 g Fett, 4,4 g Ballaststoffe

250 g Hühnerbrustfilet
60 g Erdnüsse (geschält)
2 Stück Knoblauchzehen (gehackt)
1 kl. Stück Ingwer geschält (daumennagelgroß)
100 g Junglauch (in feine Streifen geschnitten)
1 EL Erdnussöl
2 EL Oystersauce*
1 EL Chilisaucе
1 gestrichener TL Maisstärke
50 ml Hühnersuppe
1 TL Sichuan-Pfeffer
1 Prise Zucker
Salz

- Die Hühnerbrust in feine Streifen schneiden und mit Salz würzen.
- Den Ingwer schälen und fein hacken.
- Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen, die Erdnüsse darin kurz anbraten und wieder herausnehmen.
- Hühnerfleisch in das verbliebene Fett geben und unter ständigem Rühren im Wok knusprig braten.
- Herausnehmen und zur Seite stellen. Knoblauch, Ingwer und Junglauch in der Wokpfanne unter ständigem Rühren einige Minuten braten.
- Dann Hühnerfleisch und Erdnüsse wieder zugeben.
- Oyster- sowie Chilisaucе mit Maisstärke, Hühnersuppe, Pfeffer und Zucker verrühren und in den Wok gießen.
- Alles nochmals kurz aufkochen lassen und abschmecken. In kleine Schalen füllen und servieren.
- Tipp: Beilagenempfehlung: Basmatireis oder chinesische Eiernudeln

*Oystersauce=Austernsauce ist eine dickflüssige dunkelbraune Würzsauce der asiatischen Küche. Ursprünglich aus in Salzwasser fermentierten Austern hergestellt, besteht sie heute meist aus einer Mischung von Austernextrakt und Sojasauce, die vorher mit Salz, Knoblauch und Zwiebeln eingekocht wurde. Sie wird mit Maismehl angedickt und mit Zuckercouleur gefärbt.

Fischfilet mit Mandelkruste auf Gemüsebeet mit Petersilerdäpfeln (4 PAX)

Pro Portion: 422 kcal, 24,3 g Fett, 9,9 g Ballaststoffe

*4 Forellenfilets á 150 g
100 g Mandelblättchen
1 Ei
Etwas Mehl
Salz, Zitronensaft, etwas Knoblauch
2 EL Rapsöl zum Braten*

*Gemüsebeet: (je nach Saison variabel)
200 g Karotten
100 g Broccoli
100 g Gelbe Rüben
200 g Zucchini
1 EL Rapsöl*

*600 g Erdäpfel gedünstet
Petersilie*

- *Für das Gemüsebeet Karotten und gelbe Rüben schälen, grob schneiden und bissfest dünsten. Broccoli ebenfalls bissfest dünsten. Zucchini grob zerkleinern und im Öl kurz anbraten, das restliche Gemüse zugeben und durchschwenken.*
- *In der Zwischenzeit die Forellenfilets mit Salz, Zitronensaft und etwas Knoblauch würzen. Die Filets in Mehl, Ei und Mandelblättchen tauchen und in Öl herausbraten.*
- *Gemüsebeet auf einem Teller anrichten, die Forellenfilets darauf legen und mit Petersilerdäpfeln servieren.*

Nussbrot mit Kürbiskernen

*(1 Kastenform mit etwa 1,5 l Inhalt, ca. 16 Stück)
Pro Scheibe: 82 kcal, 2,8 g Fett, 1,7 g Ballaststoffe*

*150 g (Dinkel)Vollkornmehl
100 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
300 g Joghurt 1 % Fett
3 EL Kürbiskerne (ca. 20 g)
3 EL geriebene Nüsse (ca. 20 g)
3 EL Walnüsse (ca. 20 g)*

- *Vollkornmehl mit Weizenmehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen.*
- *Joghurt, gehackte Kürbiskerne, geriebenen Nüsse und die ganzen Walnüsse unterziehen und verkneten.*
- *Den Teig in eine Kastenform füllen und bei 180°C ca. 30 Minuten backen.*
- *Das Brot in der Kastenform kurz rasten lassen, dann stürzen.*

Buchteln mit Nussfüllung (6 PAX)

Pro Portion: 486 kcal, 25,5 g Fett, 5,1 g Ballaststoffe

300 g Mehl (150 g Vollkornmehl, 150 g Mehl Typ 700)

1/8 l Milch

70 g Butter

1 TL Zucker

20 g Germ

Salz

3 Dotter

Öl für die Form

Fülle:

3 Eiklar

100 g Zucker

100 g geriebene Nüsse

Zimt

- Mehl in eine Schüssel geben. Butter zerkleinert um das Mehl herum verteilen. In die Mitte des Mehls eine Grube drücken. Darin Germ, etwas Zucker und erwärmte Milch gehen lassen. Dann mit Dotter, Salz und der restlichen Milch zu einem glatten Teig verarbeiten. Gehen lassen. Ist der Teig doppelt so groß, auf dem Brett in ca. 25 Stücke schneiden. Mit der Fülle zu Buchteln formen.
- 10 dag Butter zergehen lassen und jede Buchtel darin wälzen. Buchteln in eine Form schichten und bei mittlerer Hitze 35 bis 40 Minuten backen. Fülle: Eiklar mit Zucker, Zimt und Nüsse verrühren. Fülle sollte so dick wie Marmelade sein.
- Buchteln noch heiß mit Vanillesauce servieren.

Bratäpfel mit Nussfüllung (4 PAX)

Pro Portion: 210 kcal, 13,1 g Fett, 4 g Ballaststoffe

4 große Äpfel
2 Eiweiß
1 Prise Salz
80 g geriebene Haselnüsse
½ TL abgeriebene Orangenschale
1 Prise Ingwerpulver
1 EL Honig

- *Kerngehäuse ausstechen, etwas aushöhlen. Eiweiß mit Salz steifschlagen, Zucker zugeben, kurz weiterschlagen. Haselnüsse, Orangenschale und Ingwer vorsichtig unterziehen, in die Äpfel füllen.*
- *Im auf 225 °C vorgewärmten Ofen etwa 20 Minuten backen (aufpassen, dass die Oberfläche der Eiweißfüllung nicht anbrennt !).*

Bananencreme mit Nüssen (2 PAX)

Pro Portion: 256 kcal, 9 g Fett, 3,1 g Ballaststoffe

2 reife Bananen
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
125 g Magerjogurt
25 g Walnüsse

- *Nüsse grob hacken. Bananen schälen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken oder im Mixer pürieren.*
- *Honig, Zitronensaft und Jogurt unterrühren.*
- *In Schälchen anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen.*

Dinkel-Walnusskuchen

*(1 Kuchenblech, 24 kleine Stücke)
Pro Portion: 174 kcal, 11,2 g Fett, 1,6 g Ballaststoffe*

3 Eier

150 g (Staub)zucker

1 Prise Salz

250 g Dinkelvollkornmehl

100 g geriebene Walnüsse

2 TL Backpulver

150 g Butter/Margarine oder Rapsöl

150 ml Halbfettmilch

*Deko: dunkle Marmelade (Zwetschken-, Brombeer-, Erdbeer-, Himbeermarmelade),
Walnusshälften*

- *Schnee mit 1 Prise Salz schlagen. Dotter und Zucker schaumig aufschlagen. Mehl, Nüsse und Backpulver zusammenmischen und abwechselnd mit den flüssigen Zutaten unter die Dottermasse rühren. Zum Schluss Schnee unterheben und den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Den Kuchen bei 170° (Heißluft) ca. 40 Minuten backen.*
- *Den noch heißen Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit Walnusshälften belegen (pro Kuchenstück eine Walnusshälfte).*

Kürbiskuchen

(1 Kuchenblech, 24 kleine Stücke)
Pro Portion: 119 kcal, 6,4 g Fett, 1,2 g Ballaststoffe

5 Eier
200 g Kürbis geraspelt
100 g (Dinkel)Vollkornmehl
150 g Zucker
180 g geriebene Nüsse
1/2 Pkg. Backpulver
Zitronensaft, Zimt
Ev. 100 g Kuvertüre

- Eier trennen und den Eidotter zusammen mit Zitronensaft und Zimt schaumig aufschlagen. Eiklar zu Schnee schlagen, Backpulver mit dem Mehl versieben.
- Alle Zutaten locker vermengen und anschließend in eine Befettete und bemehlte Form füllen. Bei 180°C Ober- Unterhitze ca. 40 Minuten backen.
- Schokolade schmelzen und den noch warmen Kuchen damit besprenkeln.
- Tipp: Statt dem Kürbis können Sie auch anderes saisonales Gemüse (Zucchini, Karotten) und Obst (Äpfel, Birnen) verwendet werden.

Flaumiger Apfel-Nuss-Kuchen

(1 Kuchenblech, 20 Stücke, für Diabetiker gut geeignet)

4 Eier
100 g Zucker oder 25 g Streu-Süßstoff
1 Vanilleschote
250 g Haselnüsse
5 EL Öl
2 dag Kakaopulver
250 g Vollkornmehl
1 Pkg. Backpulver
4 mittelgroße, grob geriebene Äpfel

- Eier trennen. Schnee schlagen.
- Abtrieb aus Dotter, Zucker und Öl herstellen.
- Mehl mit den Haselnüssen, Backpulver und Kakaopulver vermengen und abwechselnd mit den geriebenen Äpfeln unter die Masse heben.
- Zum Schluss den Schnee unterziehen und die Masse in eine befettete Form füllen.
- Den Kuchen bei 170-180°C ca. 50 Minuten backen.

Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)

(ca. 40 Stücke)

Pro Portion: 74 kcal, 3,2 g Fett, 1,3 g Ballaststoffe

200 g Mandeln (geschält, halbiert, leicht geröstet)

200 g Zucker (ev. Süßstoff)

250 g (Dinkelvollkorn-)Mehl

2 Eier

1 TL Trockenhefe

(wenn Dinkelmehl verwendet wird, 1,5 TL Trockenhefe verwenden)

- Eier mit Zucker schaumig rühren. Mehl und Hefe darübersieben und mit den Mandeln unterkneten.
- Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- Drei Teigrollen formen, auf ein Backpapier setzen, im heißen Ofen bei 175°C ca. 40 Minuten backen.
- Sofort in 1 cm breite schräge Scheiben schneiden.

Energie- und Nervenkekse

(ca. 50 Stück)

Pro Portion: 101 kcal, 5,5 g Fett, 0,9 g Ballaststoffe

Gewürzmischung: (auf Vorrat)

45 g Muskatnusspulver, 45 g Zimtpulver, 10 g Nelkenpulver

Teig:

250 g Dinkelfeinmehl (Typ 700)

250 g Dinkelvollkornmehl

100 g gemahlene Mandeln

2 gestrichene TL Weinstein-Backpulver

2 Eier

200 g Vollzucker

Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

250 g Butter/Margarine

25 g Gewürzmischung

- Alle Zutaten zu einem mürben Teig kneten und ca. 1 Stunde kühl rasten lassen.
- Teig 1/2 cm dick ausrollen und in beliebige Formen (klein) ausstechen.
- 8-12 Minuten bei 175-180°C backen.

Tipps:

- Fertige Kekse mit Zitronenglasur bestreichen und mit gerösteten Mandelflocken bestreuen.

Nett verpackt, eignen sich Nervenkekse besonders gut als kleines Mitbringsel.

Apfel-Germstrudel mit Nüssen (10 PAX)

Pro Portion: 372 kcal, 20,2 g Fett, 3,2 g Ballaststoffe

Germteig:

250 g Mehl (Typ 700), 125 ml Halbfettmilch, 1 Packung Trockengerme (= 1/2 Würfel Frischgerme), 1 EL Kristallzucker, 2 Stück Eidotter, 1 Prise Salz, 1 Packung Vanillezucker, 1 Stück Zitrone (abgeriebene Schale), 80 ml Öl

Walnuss-Fülle:

200 g Walnüsse (gerieben), 50 g Semmelbrösel, 1 Prise Zimt, 125 ml Halbfettmilch, 50 g Kristallzucker, 1 Stück Zitrone (abgeriebene Schale), 2 EL Rum

Marinierte Äpfel:

2 große Äpfel, 3 EL Kristallzucker, 1 Stück Zitrone (Saft), 3 EL Rosinen, 1 Prise Zimt

Zum Bestreichen: 1 Ei, ev. Mandelblättchen zum Bestreuen

- Für den Teig Mehl versieben. Milch leicht erwärmen, Trockengerme, Kristallzucker und Eidotter begeben, glatt rühren, bis sich der Zucker und der Trockengerme aufgelöst haben und zum Mehl geben. Zum Schluss Salz, Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale, sowie das Öl begeben und mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 30 Minuten warm rasten lassen.
- Für die Walnuss-Fülle geriebene Walnüsse, Semmelbrösel und Zimt vermischen. Milch mit Kristallzucker und der abgeriebenen Zitronenschale aufkochen. Walnussmischung und Rum zugeben und gut durchrühren. Die Fülle auskühlen lassen.
- Für die Apfelfülle Äpfel schälen, halbieren, Kerne entfernen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Kristallzucker, Zitronensaft, Rosinen und Zimt vermischen und 10 Min. stehen lassen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn zu einem Rechteck von 40 x 30 cm mit einem Nudelholz ausrollen und mit der ausgekühlten Walnuss Fülle bestreichen. Die marinierten Äpfel gut ausdrücken und gleichmäßig auf der Fülle verteilen. Das belegte Teigrechteck zu einem Strudel einrollen.
- Auf ein Backblech mit Papier setzen und mit einem versprudeltem Ei bestreichen, nochmals 15 Minuten rasten lassen und im vorgeheizten Rohr bei 165°C (Heißluft) auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen und überkühlen lassen.

Steirisches Birnenbrot

(ca. 20 Stück)

Pro Portion: 153 kcal, 5,3 g Fett, 5,5 g Ballaststoffe

350 g Kletzen (Dörrbirnen)
150 g Feigen
100 g Dörrzwetschken
1 TL Zimtpulver
1 MS Nelkenpulver
60 g Walnüsse
80 g Haselnüsse
120 g Dinkelvollkornmehl
20 g Germ
1/2 l lauwarmes Wasser
80 g Zucker
1 Prise Salz
Öl für die Kastenform

- Die Kletzen am Vortag in lauwarmem Wasser einweichen oder in heißem Wasser aufkochen lassen. Danach auskühlen lassen und die Stiele und die Kerngehäuse entfernen.
- Die Kletzen, Feigen und Dörrzwetschken kleinwürfelig schneiden.
- Das Mehl in eine Schüssel geben und das Wasser zugeben. Den Germ einbröseln und alles zu einem glatten Teig verarbeiten, anschließend den Teig rasten lassen.
- Die geschnittenen Früchte mit Zimt- und Nelkenpulver gut vermischen. Zucker, Salz, Haselnüsse und Walnüsse zugeben und 1 Stunde ziehen lassen.
- Danach die Früchte-Nussmasse mit dem Teig gut verkneten und nochmals kurz rasten lassen.
- Das Backrohr auf 210°C vorheizen.
- Die Kastenform mit Fett ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Teig in 2 Teile teilen und in der Länge der Kastenform Wecken formen. Die Wecken in die Formen legen und 1 Stunde gehen lassen.
- Anschließend das Birnenbrot im Backrohr 10 Minuten bei 210°C und danach bei 180°C 40 Minuten backen.
- Sodann die beiden Formen aus dem Backrohr nehmen, stürzen und auskühlen lassen.
- Tipp: An einem kühlen Ort, in Folie eingewickelt, bleibt das Birnenbrot bis zu 8 Wochen frisch.

Müslibällchen

(ca. 30 Stück)

Pro Portion: 64 kcal, 4,2 g Fett, 2,0 g Ballaststoffe

100 g Haferflocken
80 g geriebene Haselnüsse
80 g Kokosette
40 g Rosinen/Trockenfrüchte
60 g Leinsamen
2 EL Honig
1/4 l Milch

- Haferflocken, Haselnüsse, Kokosette, Rosinen und Leinsamen vermengen.
- Milch erwärmen, Honig darin auflösen.
- Honigmilch über die trockenen Zutaten geben und mindestens 1/2 Stunde quellen lassen.
- Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Bei 180°C ca. 20 Minuten backen
- Bällchen auskühlen lassen
- Tipp: Die Bällchen können gut auf Vorrat hergestellt werden. Sie halten in einer Blechdose aufbewahrt ca. 2-3 Wochen.

Rumkugeln mit Pistazien

(ca. 50 Stück à 10 g)

Pro Portion: 62 kcal, 4,2 g Fett, 0,3 g Ballaststoffe

200 g Kuvertüre (dunkel oder Kochschokolade, geschmolzen)
200 g Walnüsse (gerieben)
100 g Staubzucker
4 cl Rum (evtl.)
etwas Wasser
Rum (mit Wasser verdünnt, zum Eintauchen)
Kokosflocken (zum Wälzen)
Pistazien (gehackt, zum Wälzen)

- Geschmolzene Kuvertüre mit Walnüssen und Staubzucker vermischen. Erst dann Rum einarbeiten (Kuvertüre könnte sonst Klumpen bilden!). Alle Zutaten gut durchkneten und rasten lassen. Aus der Masse kleine Kugeln formen, kurz in Rumwasser tauchen und anschließend in gehackten Pistazien wälzen.
- Tipp:
Anstelle von Rum können auch andere Spirituosen (Himbeer-, Marillen- oder Kirschbrand) verwendet werden.
- Hinweis: Aufgrund des Alkoholgehaltes für Kinder nicht geeignet

Glücksschweinchen (6 PAX)

Pro Portion: 361 kcal, 12,6 g Fett, 3,4 g Ballaststoffe

Teig:

*375 g Mehl
1 Pkg. Trockenhefe
1 Prise Zucker
40 g flüssige Butter
200 ml Wasser*

Füllung:

*40 g Rosinen (oder andere Trockenfrüchte)
40 g Nüsse
1 TL Zimt
Ev. 2 EL Rum
30 g Rohmarzipan
Zum Bestreichen: 1 Ei(gelb)*



- *Germteig herstellen und zugedeckt ca. 15 Minuten rasten lassen.*
- *Ev. Rosinen in Rum einweichen.*
- *Den Teig gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Anschließend mit einem Glas bzw. einer Keksform 21 Kreise mit 12 cm, 6 Kreise mit 4,5 cm und 12 Kreise mit 1 cm sowie 12 Herzen mit 2 cm Höhe ausstechen.*
- *In einer beschichteten Pfanne die Mandeln ohne Fett rösten. Mandeln, Rosinen, Zimt und Rohmarzipan vermischen.*
- *6 große Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen. Füllung in die Mitte geben. Die Teigränder mit Wasser bestreichen und mit den restlichen Teigkreisen bedecken. Die Ränder der Schweinsköpfe fest zusammendrücken.*
- *Mit dem spitzen Ende einer runden Spritztülle in die Kreise mit 1 cm Durchmesser ein Loch in die Mitte, in die Kreise von 4,5 cm Durchmesser 2 Löcher nebeneinander stechen.*
- *Die gefüllten Köpfe mit etwas Wasser bestreichen. Die größeren Teigkreise mit 2 Löchern als Schnauze, die kleinen Kreise als Augen aufkleben. Die Herzen mit dem Messer längs einritzen und – mit dem spitzen Ende zur Mitte zeigend – als Schweineohren auf den Teig kleben.*
- *Den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die gefüllten Glücksschweine an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 10 Minuten).*
- *Das Ei verquirlen und die Teigköpfe damit bepinseln und im Rohr ca. 20 Minuten goldbraun backen.*

Guten Rutsch ins Neue Jahr!