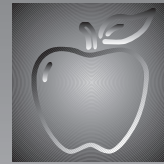




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealesseⁿ News

Winterzeit

Dezember 2008 · Ausgabe 17

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, es geht Ihnen gut, es hat Sie noch kein Schnupfen erwischt und auch sonst sind Sie fit und munter. Oder sind Sie etwa schon im Weihnachtsstress?

Sehr passend zur Weihnachts- und Winterzeit habe ich mir das Thema Nüsse ausgesucht.

Auf der einen Seite sind die meisten Nussfette sehr gesund, doch leider, leider haben sie auch viele Kalorien gerade wegen dem hohen Fettanteil.

Was nun? Lesen Sie selbst. Viel Spaß dabei und einen gesunden Winter wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann.

Es gibt die

Walnuss • Mandel • Haselnuss
Cashewnuss • Macadamianuss
Paranuss • Pekannuss
Marone (Esskastanie) • Pistazie
und die Kokosnuss.

Unbekanntere Nüsse für uns sind:

Bucheckern (sind die Früchte der Rotbuche und schmecken am besten gegrillt)
Kolanuss (wird zur Cola-Herstellung verwendet, enthält viel Koffein und Theobromin)
Ginkgonuss (in Asien eine Delikatesse, bei uns max. als Dosenkonserve erhältlich)

Und was ist mit der Erdnuss?

Sie trägt zwar den Namen „Nuss“, ist genau genommen aber keine, sondern zählt zu den Hülsenfrüchten (Linsen, gelbe Erbsen, weiße Bohnen).

Was aber die Nährstoffe und Verwendung betrifft, gibt's keinen Unterschied zu den richtigen Nüssen.



200 g Mehl,
Type 1050 oder 1200

1 TL Backpulver

100 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

200 g gemahlene Nüsse

4 Eßl. Milch

100 g Margarine oder
80 ml Rapsöl

Milch zum Bestreichen

ca. 45 ganze Haselnüsse
zum Garnieren

Nussplätzchen

Mein Tipp!

Und so geht's:

- Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben
- Zucker, Vanillezucker, 4 Eßl. Milch, Margarinestückchen oder Öl und die gemahlene Nüsse zugeben und rasch zu einem glatten (Mürbe-) Teig kneten
- eine Kugel formen, in Folie wickeln und im Kühlschrank ca 1/2 Stunde ruhen lassen
- den Teig ca. 3 cm dick ausrollen, entweder mit Förmchen ausstechen (dauert länger) oder mit einem Messer in Vierecke schneiden (geht schneller)
- die Plätzchen mit Milch bestreichen, jeweils eine Nuss zur Garnierung aufsetzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180°C ca. 15 min backen

Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

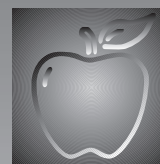
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: 034298 / 145 16

E-mail: idealesse@aol.com

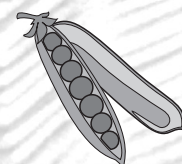
Homepage: www.ideal-essen.de

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Wertvolle Inhaltsstoffe

- Alle Nüsse haben einen **hohen Fettanteil** und sind dadurch sehr kalorienhaltig. Doch das Besondere an dem Fett sind die reichlich enthaltenen **ungesättigten Fettsäuren**, welche für die Blutfette und Blutgefäße eine schützende Wirkung haben.
- Die Kokosnuss tanzt allerdings aus der Reihe. Sie ist die einzige Nuss, welche nicht die gesunden ungesättigten Fettsäuren enthält. Im Gegenteil, ihr Fett besteht hauptsächlich aus den gesättigten Fettsäuren, welche sich in größeren Mengen eher ungünstig auswirken können. Produkte mit Kokos- oder Palmkernfett sollten also sparsamer Verwendung finden.
- Als pflanzliche Lebensmittel sind alle Nüsse **cholesterinfrei**, denn Pflanzen können kein Cholesterin bilden.
- Außerdem enthalten Nüsse wertvolle **Ballaststoffe, Vitamine** wie die schwer über die Ernährung zu schaffende Folsäure, Vitamin B1, 2, 12 und einige **Mineralstoffe** wie Eisen, Magnesium und Kalium. Es macht durchaus Sinn, mit tierischen fetten Produkten zu geizen und dafür ein paar Gramm Nüsse zu essen.



Verwendung

Nüsse sind sehr vielseitig.

Wir knabbern sie pur, man kann sie zum Kochen und Backen verwenden, sowie für süße und herzhafte Speisen.

Gut schmeckt auch reines Mus, eine gesunde Alternative zum Schokoaufstrich.

Und es gibt jede Menge Öle, mit denen man interessanten Geschmack an seine Speisen bekommt.

Viele Anregungen dazu findet man in Kochbüchern.

Obwohl so lecker und gesund, wer sollte Nüsse ganz oder teilweise meiden ?

Besonders aufpassen müssen **Nussallergiker**. Nüsse, aber auch Erdnüsse oder Sesam müssen bei einer dementsprechenden Allergie komplett (auch kleinste Mengen) gemieden werden. Denn die enthaltenen Allergene können sehr heftige Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen. Wer eine Nussallergie hat, sollte sie sich aber genau ausdiagnostizieren lassen. Denn es ist nicht nötig, wenn man z.B. gegen Erdnüsse allergisch ist, vor lauter Schreck alle anderen Nüsse und Samen (z.B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne) auch wegzulassen.

Für **Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen** sind Nüsse zwar nicht so tabu wie bei einer Allergie. Doch sind Nüsse oftmals recht schwer verdaulich und können Blähungen, Völlegefühl, Magenschmerzen und Stuhlgangprobleme begünstigen. Nüsse sollten daher nur in recht kleinen Mengen und am besten in geriebener Form verzehrt / verarbeitet werden. Die tolerierbare Menge muss jeder für sich herausfinden.

Auch **Menschen mit Übergewicht** sollten etwas bewusster mit Nüssen umgehen. Mehr Vorteile bringt es zwar, wenn bei den tierischen Fetten gespart wird (Wurst, Käse ect.), doch wenn am Abend die doch so gesunden Erdnüsse in der Dose, dazu noch gesalzen, in Null Komma Nix verschnabuliert werden - na ja !

Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.