

Harte Schale – gesunder Kern

Ernährungstipp von Karin Maring

Die Form der kleinen Samen aus den Walnusshälften könnte darauf schließen lassen, dass diese Nüsse schlau machen. Tatsächlich haben die wertvollen Inhaltsstoffe einen hohen gesundheitlichen Wert und einen positiven Einfluss auf die Hirnfunktion.

Walnüsse enthalten lebenswichtige Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann: Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in manchen Pflanzenölen und ansonsten überwiegend in Fisch zu finden. Studien zeigen eine entzündungshemmende Wirkung sowie eine verbesserte Entwicklung der Hirnfunktion von Kindern im Mutterleib bei guter Versorgung mit diesen Fettsäuren. Trotz des Fettgehalts – und deswegen auch entsprechender Kalorien von 660 kcal pro 100 g (=25 Kerne) – sind Walnüsse ein heimisches „Superfood“. Neben den Vitaminen und Mineralstoffen ist allerdings auch Histamin enthalten. Für Allergiker sind dadurch z.B. Mandeln besser verträglich.

Nachweislich werden die Früchte des Walnussbaumes seit etwa 10.000 Jahren als Nahrungsmittel genutzt. Die Römer kultivierten die Pflanze in Europa. Jetzt wächst sie in allen Regionen Deutschlands. Die im Handel erhältlichen Tafelnüsse stammen aus wirtschaftlichen Gründen vorwiegend aus Frankreich, Kalifornien oder Chile. Die Nüsse sind etwa ein Jahr haltbar. Bei feuchter oder warmer Lagerung werden sie schimmelig bzw. ranzig und müssen entsorgt werden.

Für einen schnellen Imbiss ein paar Walnusskerne hacken, in einer Schale mit Honig beträufeln und mit griechischem Joghurt bedecken. Guten Appetit!

