



## Nüsse, Samen & Kerne

### Inhalt

► Merkblatt Nüsse, Samen und Kerne / Dezember 2019

- 2 Einleitung
- 2 Empfehlungen gemäss LMP
- 6 Einsatz in der Küche
- 6 Nüsse, Samen und Kerne unter der Lupe
- 8 Quellen
- 8 Impressum



## Nüsse, Samen und Kerne

### Einleitung

Nüsse, Samen und Kerne sind wahre Kraftpakete. Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, Nahrungsfasern, Proteine, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Ausserdem enthalten sie die essentielle Aminosäure Leucin in nennenswerter Menge. Leucin spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau und dem Erhalt der Muskulatur. Verschiedene Untersuchungen weisen darauf hin, dass der regelmässige Konsum von Nüssen, Samen und Kernen mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit einhergeht. Im Rahmen der Nationalen Ernährungserhebung menuCH wurde jedoch deutlich, dass die Schweizer Bevölkerung weniger als die Hälfte der täglich empfohlenen Menge zu sich nimmt.

### Empfehlungen gemäss

#### Schweizer Lebensmittelpyramide

Nüsse, Samen und Kerne werden in der Schweizer Lebensmittelpyramide der Stufe «Fette, Öle & Nüsse» zugeordnet. Täglich wird der Konsum von 1 Portion (20 – 30g) ungesalzenen Nüssen, Samen oder Kernen empfohlen. Das entspricht in etwa einer Handvoll, z.B.

- 2-3 EL Leinsamen oder
- 15-20 Stk. Mandeln
- 4-6 EL gemahlene Nüsse
- 2-3 EL Nussmus



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

\_Unter der Lupe - Nüsse, Samen & Kerne\_

NÄHRSTOFFE (1 PORTION À 30 G)	EINHEIT	BAUMNUSS	CASHEWNUSS	ERDNUSS	HASELNUSS	KOKOSNUSS	MAGADAMIANUSS	MANDELN	PARANUSS	PEGANNUSS <sup>1</sup>	PISTAZIE	HANFSAMEN, GESCHÄLT	LEINSAMEN	SESAMSAMEN, UNGESCHÄLT	KÜRBISKERNE	PINIENKERNE	SONNENBLUMEN- KERNE
Energie, Kalorien	kcal	224	182	180	194	144	215	178	208	207	178	166	142	181	185	185	192
Fett	g	21,2	13,6	14,6	17,9	12,6	22,7	15,0	20,0	21,6	13,6	14,6	10,1	14,9	14,7	13,5	15,9
-> Fettsäuren, gesättigt	g	1,9	2,3	3,5	1,3	11,1	3,6	1,1	4,7	1,9	1,7	1,4	0,9	2,8	2,6	1,5	1,5
-> Fettsäuren, einfach ungesättigt	g	3,6	7,1	6,5	14,0	0,6	17,7	9,5	6,1	12,2	7,1	1,6	1,8	6,8	4,9	5,6	6,1
-> Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	g	14,8	2,3	4,0	2,0	0,2	0,5	4,0	8,2	6,5	4,1	11,4	6,9	5,4	6,3	10,2	7,6
Kohlenhydrate	g	2,1	8,0	3,4	2,1	4,8	1,6	1,2	1,0	4,3	5,3	1,4	3,2	3,5	1,4	4,2	3,6
Nahrungsfasern	g	2,0	1,1	2,3	2,9	2,9	2,6	3,9	2,1	2,9	3,0	1,2	8,2	3,5	1,8	1,1	2,4
Protein	g	5,1	6,5	7,8	4,9	1,4	2,4	7,7	5,1	2,8	7,1	9,5	5,4	6,3	10,7	11,2	7,5
-> Aminosäure Leucin <sup>1</sup>	mg	351,0	441,6	510,0	318,9	74,1	180,6	441,9	357,0	179,4	481,2	649,0	370,5	450,0	725,7	297,3	497,7
Vitamin B1	mg	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	<b>0,4</b>	0,1	0,2	0,2	0,2	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	0,2	0,1	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>
Vitamin B6	mg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4
Niacin	mg	0,4	0,3	<b>3,6</b>	0,4	0,2	0,7	0,6	0,1	0,4	0,3	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>	0,5	<b>1,3</b>	<b>2,5</b>
Folat	µg	41,1	7,5	<b>72,0</b>	12,3	7,5	3,3	14,4	3,9	6,6	17,4	33,0	26,1	<b>34,5</b>	17,4	10,2	<b>68,1</b>
Vitamin E	mg-ATE	1,1	1,9	1,7	<b>8,2</b>	0,1	0,2	<b>8,9</b>	<b>4,3</b>	0,4	<b>8,9</b>	0,2	<b>4,3</b>	0,5	<b>16,9</b>	<b>3,8</b>	<b>10,4</b>
Kalium	mg	126,0	198,0	213,0	216,0	4,5	110,4	228,0	177,0	123,0	150,0	360,0	204,0	150,0	285,0	249,0	225,0
Calcium	mg	23,4	12,0	19,5	48,0	3,9	25,5	81,0	48,0	21,0	19,5	21,0	72,0	<b>282,0</b>	23,4	6,3	27,6
Magnesium	mg	42,0	81,0	48,0	48,0	11,4	39,0	72,0	105,0	36,3	36,0	<b>210,0</b>	96,0	99,0	<b>159,0</b>	<b>120,0</b>	99,0
Phosphor	mg	108,0	162,0	114,0	96,0	36,0	56,4	153,0	195,0	83,1	48,0	<b>495,0</b>	159,0	171,0	<b>330,0</b>	<b>210,0</b>	201,0
Eisen	mg	0,9	1,6	1,8	1,1	0,2	1,1	1,4	0,9	0,8	2,1	2,4	1,9	2,6	2,7	2,3	1,5
Zink	mg	1,2	1,2	1,2	0,9	0,1	0,4	1,8	1,3	1,4	1,0	<b>3,0</b>	1,3	2,6	2,5	2,7	1,7
Selen <sup>1</sup>	µg	1,5	6,0	2,2	0,7	3,0	1,1	1,2	<b>575,1</b>	1,1	2,1	-	7,6	10,3	1,2	0,2	15,9

Quellen: Schweizer Nährwertdatenbank V6.1, 2019

<sup>1</sup>USDA FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>, Zugriff: Oktober 2019

Fettgedruckte Zahlen bedeuten, dass der Gehalt des entsprechenden Nährstoffes so hoch ist, dass eine Portion à 30g laut Gesetz die Bezeichnung «hoher Gehalt an...» oder «reich an...» tragen dürfte.



### Einsatz in der Küche

Nüsse, Samen und Kerne sind vielseitig einsetzbar. Variieren Sie zwischen den verschiedenen Sorten, denn jede hat eine etwas andere Nährstoffzusammensetzung. Durch vorgängiges leichtes Anrösten ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne lässt sich das Aroma intensivieren.

### Tipps

- Nüsse als Zwischenmahlzeit zum Knabbern
- Grob gehackte oder gemahlene Nüsse, Samen oder Kerne dem Joghurt oder Müesli begeben
- Grob gehackte Nüsse, Samen oder Kerne auf die Suppe oder den Salat streuen
- Nuss- oder Kernenbrote (vom Bäcker oder selbst gebacken)
- Nussmus oder Erdnussbutter als Brotaufstrich
- Nussmus im Naturejoghurt, ev. ergänzt mit frischen Früchten
- Nussmus mit Milch und frischen Früchten oder Gewürzen zu einem erfrischenden Frappée oder einer warmen Gewürzmilch mixen.
- Nüsse im Gemüseauflauf: z.B. Kartoffel-Birnen-Auflauf mit Baumnüssen
- Gemüsecurry mit Erdnüssen oder Cashewnüssen
- gekochtes Gemüse mit Nüssen oder Kernen verfeinern, z.B. Broccoli mit gerösteten Mandelblättchen oder Rübli mit geröstetem Sesam oder Hanfsamen
- Nussburger oder Nussbraten

### Quellen

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Schweizer Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken. 2011.
- Schweizer Nährwertdatenbank V6.1, 2019: <https://www.naehrwertdaten.ch>
- USDA FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>, Zugriff: Oktober 2019
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: menuCH - Nationale Ernährungserhebung, 2017. [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

### Impressum


© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2019

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf

