



Steckbrief:

«#HÜLSENFRÜCHTE»

NÜSSE KERNE SAMEN

1 Allgemein

► **Nüsse und Ölsamen** sind wahre Kraftpakete. Nicht nur sind sie sehr reich an Fettsäuren, zusätzlich haben sie auch einen hohen Proteingehalt.



2 Schon gewusst?

► **Nüsse, Samen und Kerne** zeichnen sich nicht nur durch ihren hohen Proteingehalt aus, sondern liefern auch Mineralstoffe, Vitamine, Nahrungsfasern sowie lebensnotwendige Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

► **Kerne** wie Kürbis- oder Pinienkerne haben in der Regel einen noch höheren Proteingehalt als Nüsse. Bei Samen variiert der eiweissreiche Anteil. Hanfsamen sind die Spitzenreiter.

► **Die Erdnuss** ist ein Sonderfall. Aus botanischer Sicht handelt es sich um eine Hülsenfrucht. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist sie aufgrund ihres Fettgehalts sowie der Menge und Qualität des enthaltenen Proteins mit Nüssen vergleichbar.

► **Nussmehl**, z.B. aus Haselnüssen oder Mandeln, wird während der Herstellung entölt und eignet sich als glutenfreie und proteinreiche Mehralternative für die Alltagsküche wie für die Herstellung von Tätschli. Für das Backen von Broten ist es nur bedingt geeignet.

► Anders als Mehle aus Getreide (z.B. Dinkel), Pseudocerealien (z.B. Buchweizen) oder aus Hülsenfrüchten (z.B. Kichererbsen) zählt **Nussmehl** nicht als Stärkelieferant.

► Zunehmend werden vegane Käsevarianten auf **Nussbasis** hergestellt. Besonders «Cashewkäse» ist beliebt. In puncto Proteingehalt ist er dem klassischen veganen Analogkäse vorzuziehen.

3 Zubereitung

► Variieren Sie zwischen den verschiedenen Sorten, denn jede hat eine etwas andere Nährstoffzusammensetzung. So profitieren Sie am meisten von den kleinen Kraftpaketen!

► **Nussmus**, Sonnenblumenkernmus oder Erdnussbutter eignen sich nicht nur als Brotaufstrich. Probieren Sie Verschiedenes aus: Im Naturejoghurt beispielsweise, oder mit Milch, Früchten und Gewürzen zu Frappée oder warmer Gewürzmilch gemixt.

► Vorgängiges leichtes Anrösten ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne intensiviert nicht nur das Aroma... Zusätzlich werden dadurch Mineralstoffe bzw. Spurenelemente besser von unserem Körper aufgenommen.

► **Nüsse, Samen und Kerne** sind vielseitig einsetzbar und nicht nur zum Snacken geeignet. Baumnüsse machen sich z.B. gut im Kartoffel-Birnen-Auflauf, Erd- oder Cashewnüsse im Gemüsecurry... und Kürbiskerne in Salat.

4 Nährwertangaben

VERGLEICH PROTEINGEHALT VERSCHIEDENER NÜSSE, KERNE, SAMEN

Proteingehalt in pro Portion (30 g)

