

H o c h



g e -



n u s s



Nüsse stecken voller gesunder Inhaltsstoffe – und begegnen uns heute exotischer denn je. Die beste Qualität aus aller Welt und neue Mischungen des guten alten Studentenfutters sind gefragt.

Von Simone Herzner



■ Studentenfutter war einmal. Heute heißen die Mischungen „Moulin Rouge“ mit Cranberrys, „Caribic Royal“ mit Kokoschips, Papaya und Mango oder „Blaubeeren-Melange“. Die Vielfalt der seit dem 17. Jahrhundert bekannten Knabberei kennt keine Grenzen mehr. Aus der Rosinen-Mandel-Mischung von einst ist längst ein Potpourri exotischer Nüsse aus aller Welt im Mix mit Trockenobst geworden – von Ananas über Himbeere bis Zwetschge. Der modernen Gefriertrocknung sei Dank, kann inzwischen fast jede Frucht haltbar gemacht werden – noch dazu schonend für Vitamingehalt, Farbe und Geschmack.

Aber ein gutes Studentenfutter fängt freilich bei den Nüssen an. Hochwertige Macadamia-Nüsse erntet man zum Beispiel an der „Goldküste“ in Queensland, Australien, Spitzenqualität an Pekannüssen kommt aus dem sonnigen Kalifornien, in Persien gibt es fantastische Pistazien, in Indien wunderbare Cashews und in Chile und Frankreich besonders aromatische Walnüsse. „Gute Qualität erkennt man an der Größe der Nüsse, an der Farbe und natürlich am frischen, aromatischen Geschmack“, sagt Denis Burghardt, Geschäftsführer des Nüsse-Spezialisten KERN-Energie aus Hamburg.

### Eine besonders schonende Röstung im eigenen Nussöl.

Der 36-jährige Kaufmann ist seit Kindheitstagen ein großer Nussliebhaber und hat seine Leidenschaft vor zwei Jahren mit einem Online-Shop und eigener Nussrösterei zum Beruf gemacht. Seinen Kunden, zu denen First-Class-Hotels wie das Berliner Waldorf Astoria oder die Kempinski-Gruppe genauso gehören wie Feinkostläden und private Nussfans, verspricht Burghardt Nüsse aus den besten Anbaugebieten der Erde und eine besonders schonende Röstung



Denis Burghardt und Ulrike Gniza sind die Macher von KERN-energie.

im eigenen Nussöl. Die Auswahl an fruchtigen Fitmachern ist ebenso beachtlich: Aprikosen aus der Türkei, Mango und Papaya aus Thailand, gelbe Rosinen aus Chile oder – für die ganz Süßen – „Lady Bleu“, Blaubeeren im Schokoladenmantel.

### Nüsse können die Konzentrations- und Lernfähigkeit erhöhen.

Genauso vielfältig wie Nüsse und Trockenfrüchte ist das Studentenfutter, das sich der geeignete Kunde ab 200 Gramm selbst zusammenstellen kann. Auch bei anderen Anbietern, ob in Feinkostläden oder im Supermarkt um die Ecke, werden die Mischungen immer bunter. Die Kundschaft nimmt's dankend an. Studentenfutter ist ein gesunder Snack und gilt sogar als Nervennahrung fürs Gehirn. Und tatsächlich, in Nüssen stecken viele hochwertige Inhaltsstoffe: Sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere wirken im Körper als Antioxidanzien und können krebserregende freie Radikale unschädlich machen.

„Nüsse können das Gedächtnis und die Nerven bis ins hohe Alter stärken“, bestätigt Gabriela Schwarz, Diplom-Chemikerin und Buchautorin (unter an-

derem „Gesund mit Nüssen“, erschienen im Herbig-Verlag). Die Walnuss zum Beispiel ähnelt in ihrer Struktur nicht nur unserem Denkgorgan, sie stärkt und schützt es auch: „Die in der Walnuss enthaltene Linolensäure ist an der Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen beteiligt“, erklärt Schwarz. „Außerdem finden sich in Nüssen das Zellschutzvitamin E und B-Vitamine, die wichtig für die Reizweiterleitung des Nervensystems sind. Auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Zink können die Konzentrations- und Lernfähigkeit erhöhen.“

Studentenfutter trägt seinen Namen also zu Recht – allerdings sind Nüsse und Trockenobst meist auch ziemlich kalorienreich. 100 Gramm Cashewkerne haben zum Beispiel 572 Kilokalorien (kcal), in Erdnüssen stecken 561 kcal, in Haselnüssen 644 kcal, in Macadamia- und Pekannüssen sind pro 100 Gramm sogar 720 bzw. 705 kcal enthalten. „Diese beiden Sorten haben zwar den höchsten Fettgehalt, aber das Fett besteht fast vollständig aus den gesunden einfach ungesättigten Fettsäuren“, sagt die Nussexpertin. Und in Maßen genossen sind die vielen gesunden Kalorien sowieso kein Problem.

Zum Problem kann allerdings die falsche Lagerung werden: Frische Nüsse können schnell ranzig werden

oder schimmeln – verfärbte Nüsse mit dunklem Kern sind gesundheitsschädlich und daher tabu. „Ganze Nüsse sollten trocken, kühl und luftig gelagert werden, am besten in Netzen“, empfiehlt Schwarz. So können sie mehrere Monate aufbewahrt werden. Geschälte, gemahlene oder gehackte halten sich am besten im Kühlschrank.

Sie haben Lust bekommen auf den gesunden Hochgenuss in Nuss? In der Küche bereichern die knackigen Kerne die verschiedensten Speisen: Ob als Topping von Müslis oder Salaten, ob als nussige Zutat in Brot oder Gebäck oder als genüssliche Krönung von Pasta-Gerichten oder asiatischen Köstlichkeiten – Nüsse verleihen vielen Speisen den richtigen Biss.

## REZEPTE MIT NÜSSEN VON GABRIELA SCHWARZ:

### Nudelsuppe mit Erdnüssen



#### ZUTATEN

125 g Mie-Nudeln  
1 Pak Choi  
2 Knoblauchzehen  
1 Strauß Frühlingszwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1 l Hühnerbrühe (Instant)  
150 g geräucherte Hühnchenstreifen  
4 EL Sojasoße  
1 Zitrone  
3 EL frischer Koriander, grob gehackt  
50 g Erdnüsse

#### ZUBEREITUNG

Nudeln nach Anleitung bissfest kochen. Pak Choi putzen, in dünne Streifen schneiden und waschen. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Pak-Choi ungefähr drei Minuten darin anbraten. Hühnerbrühe dazugeben, die Suppe fünf Minuten auf niedriger Flamme kochen lassen, Hühnchenstreifen in die Suppe geben. Die Schale der Zitrone abreiben, die Zitrone auspressen. Die Suppe mit Sojasoße, Zitronensaft und -schale abschmecken. Koriander waschen und grob hacken. Nudeln in Suppenteller geben und mit der heißen Suppe übergießen. Die Suppe mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.

### Indonesisches Pak Choi mit Cashewnüssen



#### ZUTATEN

300 g weißer Reis  
500 g Pak Choi  
1 kleine Karotte, in dünne Scheiben geschnitten  
100 g Champignons, gesäubert  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
100 ml Wasser  
1 kleine Tasse Boemboe (Fertiggewürzmischung)  
100 g gesalzene Cashewnüsse

#### ZUBEREITUNG

Reis nach der Packungsanleitung kochen. Pak Choi waschen und in grobe Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen, Pak Choi, Karotten und Champignons unter Rühren zwei Minuten knusprig braten. Salz und Pfeffer hinzugeben. 100 ml Wasser dazugeben, die Gewürzmischung einrühren und ungefähr drei Minuten auf kleiner Flamme leicht kochen lassen. Cashewnüsse hinzufügen. Reis auf Tellern portionieren und die Pak Choi-Mischung darübergeben.



Gabriela Schwarz  
Gesund mit Nüssen  
Herbig Hausapotheke, Herbig  
176 Seiten, € 14,99  
ISBN 978-3-7766-2701-5