

Jetzt sind sie reif: NÜSSE

Sie haben meist einen hohen Fettgehalt und gelten als gesunde Sattmacher. Die Rede ist von Nüssen, wobei Biologen sie manchmal auch anders bezeichnen. Sie schmecken köstlich – etwa im Müsli, in Schokolade oder im Gebäck. Und cool: Während Exoten wie Cashewnüsse, Macadamia oder Pekannüsse ausschließlich Importwaren sind, kannst du Esskastanien, Wal- und Haselnüssen auch in deiner nächsten Umgebung finden. Unsere Autorin Tanja Liebmann erzählt Wissenswertes über eine Auswahl an Nussorten – und hat einen leckeren Rezepttipp.



Cashew: Nuss oder Steinfrucht? Den meisten Genießern dürfte das egal sein.

CASHEWNÜSSE

Frage: Welche Nüsse schmecken süßlich-mild und sehen aus wie kleine Nieren? Antwort: Cashewnüsse. Sie zählen zu den teuersten Nüssen der Welt, weil es ziemlich aufwändig ist, sie von ihrer giftigen Schale zu befreien und zu rösten. Biologen bezeichnen Cashewnüsse als Steinfrüchte, da sie nicht von einer verholzten Schicht ummantelt sind. Ursprünglich kommen sie aus Brasilien. Sie werden mittlerweile aber auch in anderen tropischen Ländern angebaut. Sie dort an Bäumen hängen zu sehen, erstaunt. Hättest du geahnt, dass eine Cashewnuss wie ein kleiner Boxhandschuh außen am so genannten Cashewapfel wächst?



Haselnuss: Ohne sie wäre die Nuss-Nugat-Creme nur halb so lecker.

HASELNÜSSE

Eichhörnchen und Mäuse wissen offenbar, was gut und lecker ist. Auf ihrem Speiseplan landen nämlich immer wieder Haselnüsse. Sie bestehen zu mehr als der Hälfte aus Fett, enthalten aber auch viele wertvolle Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe. Schon die alten Römer wussten die Kraftpakete zu schätzen. Sie entdeckten sie in der Türkei, wo bis heute die meisten Haselnüsse angebaut und geerntet werden. Auch hier bei uns kannst du im Herbst Haselnüsse finden – zum Beispiel an Sträuchern im Wald oder an Bachufern. Und hast du gewusst, dass Haselnüsse die wichtigste Zutat für Nugat ist? Auch in den meisten Schoko-Brottaufstrichen sind sie enthalten.

ERDNÜSSE

Kaum zu glauben, aber wahr: Streng genommen sind Erdnüsse gar keine Nüsse. Biologen zumindest sprechen von Hülsenfrüchten, die im Unterschied zu Linsen, Bohnen oder Erbsen, auch roh gegessen werden können. An der aus Südamerika stammenden Erdnusspflanze brauchst du übrigens nicht an den Ästen oder zwischen den Blättern nach Erdnüssen zu suchen. Diese reifen nämlich unter der Erde. Daher auch ihr Name. Erdnüsse haben einen hohen Fettanteil und können bei manchen Menschen Allergien auslösen. Sie werden gerne in der asiatischen Küche verwendet, sind aber auch als Zutat für Süßigkeiten oder Erdnussbutter bekannt – oder als salzige Snacks beim Filmgucken.

MANDELN

Hast du schon mal blühende Mandelbäume gesehen? Sie haben wunderschöne rosafarbene und weiße Blüten. Im Herbst hängen die Bäume dann voller Steinfrüchte, deren Kerne wir in der Weihnachtszeit als süße Mandeln vom Nussteller knabbern. Zudem sind Mandeln in Marzipan enthalten. Tatsächlich gibt es übrigens nicht nur süße Mandeln, sondern auch so genannte Bittermandeln. Diese enthalten in ihrer Schale Blausäure, und die ist giftig. Wenn du so eine Mandel isst, wirst du sie garantiert sofort wieder ausspucken, denn sie schmeckt absolut widerlich.

Gut zu wissen ist: Nüsse können verderben oder schimmeln. Wenn sie dunkel verfärbt sind, ranzig riechen oder bitter schmecken, solltest du die Finger von ihnen lassen!

Ein toller Energiekick sind Energy Balls. Du kannst sie aus Nüssen und Trockenfrüchten (Datteln, Rosinen, Aprikosen...) deiner Wahl machen. Beides ordentlich (separat!) mixen, miteinander vermengen und mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen. Lecker!



Walnüsse: Macht Appetit auf mehr, man sollte sich aber erst noch gedulden.

WALNÜSSE

Walnussbäume sind riesig. Sie werden bis zu 30 Meter hoch und ihr Stamm kann einen Durchmesser von bis zu zwei Metern erreichen. Sie haben ihren Ursprung im Orient und kamen durch die alten Römer über Italien zu uns. Ende September, Anfang Oktober reifen an ihnen grüne Früchte. Platzt ihre äußere Hülle auf, fallen runde, eiförmige oder ovale Walnüsse auf den Boden. Sie gleich zu knacken und zu essen, ist allerdings nicht empfehlenswert, denn anfangs haben Walnüsse einen eher bitteren Geschmack. Nach dem Aufsammlen sollten sie in einem trockenen und luftigen Raum einlagig in einen Korb gelegt werden. Das gilt auch für andere heimische Nussorten. Damit die Nüsse von allen Seiten Luft bekommen, solltest du sie einmal pro Tag durchrütteln. Nach etwa sechs Wochen sind die Nüsse trocken. Eingelagert halten sie sich dann maximal ein Jahr lang. Und Achtung: Nüsse mit einem weißen Flaum sollten entsorgt werden, denn es könnte sich um Schimmel handeln.

REZEPTTIPP: NUSS-BANANEN-MÜSLIRIEGEL



Du brauchst (für etwa 9 Riegel):

- 150 g Haferflocken
- 50 g Haselnüsse (gehackt)
- 50 g Mandeln (gehackt)
- 2 reife Bananen
- 1 EL Honig
- 20 g Schokolinsen

Zutaten besorgen und los geht's.



Bananen zerdrücken ...



... mit Nüssen und Co. mischen, dann ...



... Müsliriegel formen und backen.



Fertig ist der leckere Snack!

- 1.) Benutze einen Mixer, um die Haselnüsse und Mandeln auf beliebige Größe kleinzuhacken. Stücke, die dir noch zu groß sind, kannst du mit einem Messer kleinschneiden.
- 2.) Schäle die Bananen und drücke sie mit einer Gabel zu einem Brei.
- 3.) Füge nun die anderen Zutaten hinzu → den Honig → die Nüsse → die Schokolinsen → die Haferflocken
- 4.) Rühre alles gut zusammen, damit eine feuchte, klebrige Masse entsteht. Nimm davon einen Golfballgroßen Klecks, presse ihn zu einer Kugel und forme ihn auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech zu einem länglichen Müsliriegel.
- 5.) Heize den Backofen auf 150 Grad Umluft und schiebe das Blech auf die mittlere Schiene. Lass die Riegel 10 bis 15 Minuten lang backen. Dann solltest du sie mit einer Backschaufel wenden. Hole das Blech nach fünf weiteren Minuten Backzeit heraus und lass die auf beiden Seiten goldbraun gebackenen Riegel auf einem Kuchengitter abkühlen.

TIPP: Du kannst statt Mandeln und Haselnüssen auch Walnüsse oder Cashewnüsse verwenden und je nach Geschmack zusätzlich noch Rosinen untermischen.