BAUMNUSS



Quelle: Aargauer Zeitung, 23. 10. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Baum- oder Walnuss hat zwar gehörig Kalorien, aber ihre Wirkstoffe schärfen den Verstand, und die reichlich vorhandenen Omega-3-Fettsäuren sind für Herz und Kreislauf ein Segen. Ein vegetarischer Glücksfall.

INFORMATIONEN

- Die Walnuss enthält ein Konzentrat an bioaktiven Stoffen, den Polyphenolen. Diese regen die Gehirntätigkeit an. - Die Walnuss enthält deutlich mehr Polyphenole als z.B. Rotwein oder Apfelsaft.
- Die in hoher Konzentration vorhandenen Antioxidantien machen die Walnuss zu einer richtigen Power-Nuss. Diese Wirkstoffe unterstützen nicht nur die Gehirnfunktionen, sie schützen uns auch vor einer Vielzahl von Krankheiten.
- Der regelmässige Verzehr von Walnüssen senkt den Cholesterinspiegel und hilft so mit, der Arteriosklerose vorzubeugen. Zudem senken Walnüsse das Risiko für weitere physische Beeinträchtigungen.
- Regelmässiger Verzehr von Walnüssen verbessern das Gedächtnis, das Lernvermögen, reduzieren die Ängstlichkeit und haben eine positive Wirkung auf die motorische Entwicklung.
- Walnüsse haben auch einen hohen Eiweissanteil von fast 15%, somit ideal für Vegetarier zur Ergänzung der Proteine aus Hülsenfrüchten oder Getreide.
- Trotz ihres hohen Fett- und Kaloriengehalts fördert die Walnuss kein Übergewicht. Denn sie macht nachhaltig satt.

DATEN

Rezept-Beispiele mit Baumnuss: Chicoree mit Nusskernen, Muhammara, Gorgonzolasauce und Hummus mit Randen und Baumnüssen