



Powerfood Nüsse, Kerne und Samen



Nüsse und Samen sind sowohl aus westlicher wie östlicher Sicht sehr gesund. Sie enthalten viele gesunde Fette, Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine. Aus TCM-Sicht sind sie nährend und bauen sowohl Qi (Energie) wie Yin (Säfte) auf. Gerade im Winterhalbjahr, wenn es noch weniger frisches Obst und Gemüse gibt, sind diese deshalb eine gute Ergänzung im täglichen Speiseplan. Auch für Vegetarier sind sie sehr zu empfehlen, da sie viel Eisen und Eiweiss enthalten.

Baumnüsse enthalten sehr viel der besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Auch das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren ist bei den Baumnüssen optimal. Ausserdem enthalten sie sehr viel Eisen und Vitamin E. Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre stärken sie die Energie und Vitalität, vor allem der Nieren (mit stärkender Wirkung auf Rücken, Knie, Fruchtbarkeit, Blase), aber auch der Lungen und des Herzens. Sie stärken die Nerven, das Gehirn (interessant ist die Parallellität in der Form), bauen Blut auf und senken den Cholesterin-Spiegel.



Haselnüsse enthalten viel Ölsäure, die ebenfalls als gesund gilt. Sie haben einen hohen Vitamin E und Eisengehalt. Aus TCM-Sicht stärken sie die Verdauung, helfen bei Durchfall und Energielosigkeit. Sie helfen ebenfalls, Blut und Säfte aufzubauen, nähren das Gehirn und wirken prophylaktisch gegen Kreislauferkrankungen.

Mandeln punkten beim Vitamin E (wichtig für Zellschutz, gesunde Haut und Haare) und Eisen. Aus Sicht der chinesischen Ernährung helfen sie, Blut und Säfte aufzubauen, wirken somit positiv bei trockenem Husten, trockener Verstopfung und Milchbildungsmangel. Sie stärken ebenfalls die Nerven und die Knochen, die Muskeln und die Sehnen.



Verwendung:

- Ohne Salz zum Knabbern zwischendurch
- Gerichte mit (gehackten) Nüssen, Kernen oder Samen bestreuen, evtl. vorher in beschichteter Pfanne ohne Fett anrösten
- Frühstücksgetreidebrei mit Nüssen oder Samen kochen
- Verschiedenen Kerne und Samen geröstet über Salat
- In Brot, Knäckebrot, Gebäck verwenden
- Nussmuse: z.B. in Suppen, Saucen, als Brotaufstrich, für Kuchen und Wähen.

Weitere Nüsse, Kerne und Samen/2. Seite



Cashewnüsse enthalten besonders viel Eisen, pro 100 g sogar 2,5 mal so viel Rindfleisch. Allerdings isst man aufgrund des hohen Fettgehaltes ja nicht so grosse Mengen davon...
 Aus TCM – Sicht stärken die Cashews die Säfte und helfen insbesondere bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Husten und trockener Verstopfung. Sie bauen ebenfalls die Verdauungsenergie auf, was wiederum bei Energiemangel, Appetitlosigkeit und Müdigkeit hilft.

Der ursprünglich aus Afrika stammende **Sesam** ist vermutlich die älteste Ölpflanze der Welt. In vielen Kulturen hat Sesam einen festen Platz in der Küche gefunden, so auch in der asiatischen Küche. Sesam wird geröstet und ungeröstet verkauft. Ungerösteter Sesam hat nicht besonders viel Eigengeschmack. Man kann Sesam aber ganz leicht selber rösten, indem man ihn in eine beschichtete Pfanne gibt und ohne Fett goldbraun röstet. Schwarzer Sesam hat einen etwas intensiveren Geschmack. Sesam ist sehr reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiss, Magnesium und Kalzium. Gemäss TCM sind Sesamsamen besonders wertvoll, denn sie stärken die Essenz, das „Jing“. Sie helfen damit gegen Alters- und Degenerationserscheinungen wie Osteoporose, Ergrauen und Unfruchtbarkeit. Sie stärken das Blut, die Augen, die Nerven, die Gelenke, die Muskeln und die Knochen. Sesam hilft bei Energiemangel, Erschöpfung und Vergesslichkeit.



Sesammus: Power-Brotaufstrich



Kürbiskerne enthalten gesunde Fettsäuren, viele wertvolle Mineralstoffe wie Selen, Magnesium und Zink und Vitamin E. Sowohl in der westlichen wie östlichen Naturheilkunde werden sie bei Blasen- und Prostatabeschwerden eingesetzt. Sie wirken kräftigend auf die Blasenmuskeln. Aus TCM-Sicht wirken sie generell stärkend auf Bindegewebe und Muskeln, ebenso helfen sie bei Herz-Kreislauf-erkrankungen und Entzündungen.

Sonnenblumenkerne enthalten viel Zink, Magnesium und Folsäure. Gemäss der chinesischen Ernährungslehre bauen Sie Energie auf, helfen somit bei Kraftlosigkeit, Verdauungs- und Kreislaufschwäche. Sie stärken ebenfalls die Säfte, befeuchten den Darm, bauen Blut auf und helfen bei trockener Haut und brüchigen Nägeln.



<p>Wichtige Infos</p>	<p>Verwenden Sie Produkte aus biologischem Anbau bzw. kontrollierter Sammlung, bevorzugt aus Europa.</p> <p>Keine Angst, Nüsse machen nicht dick, da sie schnell satt machen. Der Körper braucht die gesunden Fette für verschiedene Funktionen und lagert sie nicht einfach auf der Hüfte ab.</p> <p>Aufpassen müssen jedoch Allergiker: Auf Nüsse reagieren manche Personen stark allergisch.</p> <p>Lagerung: durch den hohen Fettgehalt können Nüsse und Samen schnell ranzig werden. Sie müssen deshalb kühl, trocken und dunkel gelagert und innert des Ablaufdatums verzehrt werden. Schlecht schmeckende Nüsse wegwerfen.</p>
------------------------------	---