

Die Vorzüge der Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel



Foto: California Walnut Commission

UGB-Akademie, Wettenberg

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Nährstoffprofil

	g/100 g
Protein	17,0
Fett	62,5
Kohlenhydrate	10,6
Ballaststoffe	6,1
Mineralstoffe	1,9

- hohe biologische Wertigkeit des Proteins
- reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
insbesondere **Alpha-Linolensäure** (Omega-3-Fettsäure)
- reich an B-Vitaminen
- reich an **Antioxidanzien** wie Gamma-Tocopherol,
Melatonin und Ellagsäure

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Gesundheitliche Wirkungen I

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
Triglyceridspiegel ↓ Gesamtcholesterin ↓
LDL-Cholesterin ↓ HDL-Cholesterin ↑
Blutdruck ↓
bessere Fließeigenschaften des Blutes
Entzündungshemmung
→ *geringeres Risiko für Schlaganfall,
Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck*

- Körpergewicht:
Fettsäureoxidation ↑
Thermogenese ↑
Körperfett-Bildung ↓
Glykogen-Bildung ↑
→ *geringeres Risiko für Übergewicht*

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Gesundheitliche Wirkungen II

- Neurodegenerative Erkrankungen / Diabetes Typ II:
Einbau von Omega-3-FS in Zellmembranen
Insulinwirkung ↑
Insulin-Resistenz ↓
Stofftransport ↑
→ *geringeres Risiko für Diabetes Typ II, Alzheimer und
Demenz*

- Krebs:
hoher Gehalt an Antioxidanzien
→ *geringeres Risiko für Krebs*

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Empfehlungen zur Fettzufuhr

- Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren an der Nahrungsenergie:
2,5 % Omega-6-Fettsäuren
0,5 % Omega-3-Fettsäuren

d.h. empfehlenswertes Verhältnis 5:1
aber: Istzustand 8-10:1

→ Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren muss steigen

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Empfehlungen zur Fettzufuhr – Umsetzung

- reich an Omega-3-Fettsäuren:
Fettfische, Leinsamen/-öl, Walnuss/-öl, Rapsöl
- 0,5 % Omega-3-FS ohne Fettfisch:
→ 1-1,5 g Alpha-Linolensäure/Tag
→ ca. 10 g/Woche

1 El Walnussöl → 2,0 g Alpha-Linolensäure
30 g Walnüsse → 2,2 g Alpha-Linolensäure

Foto: California Walnut Commission

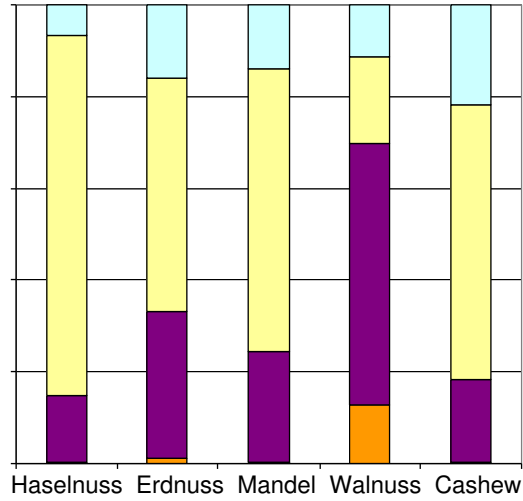


Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Nüsse – Fettsäuren in % Gesamtfett

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- Omega-6-Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren

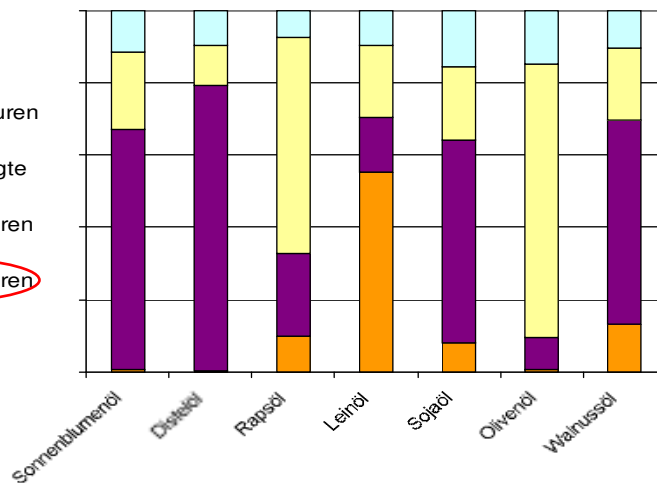


Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Öle – Fettsäuren in % Gesamtfett

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- Omega-6-Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren



Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Omega-3-Fettsäuren – Wochenbilanz

Lebensmittel	Aufnahme pro Woche	Omega-3- FS/Woche
1 Portion fettreicher Seefisch (Hering, Makrele, besonders reich an EPA, DHA)	150 g	4,0 g
1 TL Leinöl	5 g	2,75 g
1 EL Rapsöl	15 g	1,3 g
3 EL Walnussöl	45 g	6,0 g
1 TL Leinsamen, geschrotet	5 g	0,8 g
Walnüsse	60 g	4,4 g
andere Nüsse	30 g	0,1 g
Gesamt		19,3 g

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Vom Baum bis zur Tüte I

- Ernte (Juli bis Anfang November):
vom Baum schütteln oder selbst
vom Baum fallen lassen;
maschinell oder von Hand auflesen
- Reinigung:
mechanisch von grüner Hülle befreien und waschen;
Schale evtl. mit Schwefeldioxid oder Hypochlorit
bleichen
- Trocknung:
auf 8-12 % Feuchtigkeitsgehalt in 2-3 Tagen mittels
Luft bei 25-35 °C oder
auf die Hälfte des Gewichts in mehreren Tagen in der
Sonne bzw. in 2-5 Wochen an einem luftigen, warmen
und trockenen Ort

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Vom Baum bis zur Tüte II

- Sortierung:
ganze Nüsse nach Größe und Zustand der Schale oder Schale entfernen
- Lagerung beim Erzeuger:
bei 0-4 °C und bei 55-65 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit, geruchlos, dunkel, ohne Luftzufuhr und meist begast
oder direkt verpacken und versenden



Foto: California Walnut Commission

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Vom Baum bis zur Tüte III

Unterschiede bei ökologischer Produktion:

- Nüsse von selbst vom Baum fallen lassen
- teilweise natürliche Trocknung
- Bleichung und Begasung verboten
- Lagerung unter Kohlendioxidatmosphäre

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Die Walnuss im Lebensmittelhandel

- Walnüsse: frisch (Schälhälften) oder im Ganzen getrocknet
- Walnuskerne: Hälften, gehackt, gemahlen und kandiert
- Produkte: Öl, Gebäck, Schokolade, Pralinen, Saucen, gefüllte Nudeln, Likör ...

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Die Walnuss in der Küche

- Herzhafte Speisen: Sauce, Füllungen, als Beigabe naturbelassen oder geröstet (Suppen, Pfannengerichte, Aufläufe, Fleisch, Salate, Garnitur)
- Gebäck: Brot, Brötchen, Kleingebäck (Muffins, Kekse, Makronen ...), Kuchen, Torten wie Engadiner Nusstorte und Nuss-Marzipan-Torte
- Dessert: Aufläufe, Creme, Eis, Käse
- Süßigkeiten: kandierte Walnüsse, Nussriegel, Marzipan
- Sonstiges: Müsli, Walnussslikör, Marmelade, Zwischenmahlzeit ...

Die Walnuss als Nahrungs- und Genussmittel

© UGB, Wettenberg 2008

Fazit

- Walnüsse können durch ihren hohen Gehalt an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure das Fettsäurenverhältnis der Nahrung verbessern.
- Walnüsse wirken positiv auf eine Reihe von Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs u.a.m.



Foto: California Walnut Commission

- Walnüsse lassen sich in der Küche sehr vielfältig einsetzen.