



Hanfnüsse sind kaum bekannt, aber enorm gesund.

Nüsse sind Nährstoffbomben mit Superfood-Potenzial

Gesunde Nüsse für Herz und Hirn

Nüsse enthalten geballte Ladungen an Nährstoffen, schliesslich soll daraus eine neue Pflanze wachsen können. Schade, wenn dieses Angebot nicht genutzt wird. Regelmässiger Nusskonsum kann nämlich die Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen, wie zahlreiche Studien belegen.

Text und Bild: Anita Schneider, LZSG

Biologisch betrachtet sind alle Nüsse Samen, weil aus jeder Nuss ein neuer Nussbaum, ein neuer Haselstrauch oder ein neuer Mandelbaum wachsen könnte. In der Botanik werden Nüsse vielen verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die

Baumnuß gehört zu den Schliessfrüchten, die Erdnuß zu den Hülsenfrüchten, die Paranuß zu den Kapselrüchten, Cashewnüsse sind die Kerne der Cashewbaum-Frucht. Bei der Definition geht es vor allem darum, wie die Samen verpackt sind. Es gibt aber für die als Nüsse bezeichneten Samen diverse Gemeinsamkeiten. Dazu gehört der hohe Fett- und Proteingehalt. Die meisten Nüsse, ausser Maroni, enthalten weniger Kohlenhydrate als Getreidesamen. Ins Auge sticht der enorm hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern. Von der Zusammensetzung her könnte man die Nuss als eine Art Kompromiss zwischen Gemüse und Fleisch be-

zeichnen, darum sind sie für Vegetarier und vor allem für Veganer höchst interessant.

Nüsse in der Schweiz

In der Schweiz sind verschiedene Baumnußarten, Haselnüsse sowie die Edelkastanie, also die Maroni, heimisch. Die Baumnuß erlebt einen Boom, während die Haselnußproduktion in der Schweiz noch eher in den Kinderschuhen steckt. Die Edelkastanie findet man in grösserem Rahmen vor allem im Tessin, aber auch im Wallis. Eine weitere für die Gesundheit ausserordentlich interessante Nussart, die wegen der Grösse eher als Samen bezeichnet wird, ist die Hanfnuss. Sie hätte das Potenzial zur Supernuß und könnte nebst Baumnuß,



Maroni gehören zu den wenigen einheimischen Nussarten. Bild: zVg.

Haselnuss und Edelkastanie eine weitere ernährungsphysiologisch interessante, einheimische Nussorte werden in der Schweiz.

Supergute Hanfnuss

Die Hanfpflanze, lateinisch Cannabis sativa, zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Erde. Infolge Kriminalisierung als Droge verschwand die Pflanze leider mit all ihren ernährungsphysiologischen und medizinischen Vorteilen aus der Landwirtschaft. Im Moment sind Kanada, China, Chile, Frankreich und Nordkorea die weltweit grössten Nutzhanfproduzenten. Die Schweiz richtet sich im Moment nach der in der EU erlaubten Sortenliste und erlaubt den Anbau von THC-armen Sorten. (THC, Tetrahydrocannabinol ist einer der meistenthaltenden Inhaltsstoffe der Hanfsorten, die für die Cannabisdroge gebraucht werden. Die erlaubten Hanfsorten nach EU-Sortenkatalog, enthalten weniger als 0,2% THC.) Im Gegensatz zu Deutschland ist Hanf aber eine nicht beitragsberechtigende Kultur, welche deshalb für den Anbau eine grosse

Portion Idealismus benötigt. In einigen Kantonen besteht jedoch die Möglichkeit, bei Aussaat als Zweitkultur nach dem 1. Juni Beiträge zu erhalten.

Diese Möglichkeit nutzen die Gründer der Alpenpionier AG in Tschierschen.

2017 pflanzten bereits zehn Landwirte auf zwölf Hektaren im Kanton Graubünden Nutzhanf an. Unterdessen sind es bereits 35 Biobetriebe aus Graubünden, Liechtenstein, St. Gallen und Thurgau, mit einer Anbaufläche von zirka 50 Hektaren. Es ist zu hoffen, dass diese einmalige Nutzpflanze den Weg auf unsere Teller zurückfinden wird.

Die Hanfnuss besticht durch ein einmaliges Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, wie es unser Körper braucht. Weiter enthält sie die seltene Gamma-Linolensäure, welche in nennenswerter Menge nur noch in

Nachtkerzen-, Borretschsamen-, Granatapfelkern- und Cassiskernöl vorkommt. Das Hanfprotein enthält 20 Aminosäuren, (Bausteine des Eiweisses), davon alle acht lebensnotwendigen. Der Gehalt an Mikronährstoffen wie B1, B2, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen variiert stark, je nach Sorte und klimatischen Bedingungen. Beim Vitamin E überwiegt das Gamma-Tocopherol, welches eine hohe Wirksamkeit als Antioxidans (Zellschutz) hat. Diese Wirkung wird noch verstärkt durch den hohen Gehalt an phenolischen Substanzen, welche zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören und ebenfalls eine zellschützende Funktion ausüben. Nicht vergessen werden darf der hohe Chlorophyllgehalt, welcher dem Öl seine spezielle grünlich-dunkle Farbe verleiht und uns all die gesundheitlichen Vorzüge des Chlorophylls mitliefert.

Mit Baumnuss, Haselnuss, Hanfnuss und Maroni sind wir in der Schweiz also bestens gerüstet. Wer dennoch nicht auf ausländische und tropische Nüsse verzichten will, dem stehen mit der Pekannuss (auch tropische Baumnuss genannt), den Mandeln, der Cashewnuss, der Macadamianuss und den Pistazien weitere gesunde Varianten



Cashews sind Überflieger beim Eisengehalt.

Bild: zVg.

ten zur Verfügung. Aber das Rundum-Gesundheitspotenzial der Hanfnuss wird von keiner anderen Nussorte getoppt.

Nüsse liefern gutes Fett

«Schlechte Ernährung macht krank und dumm, dümmer, als es die Natur für uns Menschen eigentlich vorgesehen hat.» Davon ist Steven Gaulin, Professor an der University of California in Santa Barbara, überzeugt. Er erforscht, wie sich Essen auf unser Denkorgan auswirkt. Nun hat er Daten erhalten, die aufhorchen lassen. In den Ländern mit den höchsten Werten an Omega-3-Fettsäuren in der Muttermilch schnitten die Jugendlichen in den Pisa-Tests am besten ab. Genau umgekehrt verhielt es sich mit der Omega-6-Fettsäure. Je mehr von dieser Fettsäure gemessen wurde, desto schlechter waren die Resultate.

Diese Feststellung allein genügt natürlich nicht, weitere Forschung ist nötig. Doch in einem sind sich die Wissenschaftler einig. Es besteht scheinbar kein Zweifel, dass die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, direkten Einfluss auf unseren Denkapparat haben. «Unsere Hirn- und Nervenzellen sind von der Evolution für ihre Funktionen präzise ausgestattet worden», sagt der Oxford-Professor John Stein. «Das richtige Verhältnis der Fettsäuren ist für die Membranen, welche die Nervenzellen umgeben, entscheidend für die Reizweiterleitung.» Gaulin und sein Team haben berechnet, dass sich das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in den letzten 50 Jahren von 3:1 auf 21:1 erhöht hat. Gemäss der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung ist ein Verhältnis von höchstens 5:1 ideal. Auch das Herz profitiert. Zu den positiven Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren gehört nämlich auch, dass sie eine entzündungs-



Die Baumnuss erlebt einen Boom, während die Haselnussproduktion in der Schweiz noch eher in den Kinderschuhen steckt.

Bild: zVg.

hemmende Wirkung haben und unser Blut fließfähiger und die Blutgefässe elastischer machen.

Nach der Hanfnuss mit einem Verhältnis von 3:1 kommt schon die Baumnuss mit einem Verhältnis von 5:1. Bezüglich des guten Verhältnisses von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren schneidet die Mandel mit einem Verhältnis von 114:1 am schlechtesten ab. Dafür punktet die Mandel mit einem der höchsten Vitamin-E-Gehalte, gefolgt von der Haselnuss. Überflie-

ger beim Eisen sind Cashewnüsse mit einem Gehalt von 5,4 Milligramm pro 100 Gramm.

Den geringsten Fettgehalt haben die Hanfnüsse mit einem Gehalt von 35 Prozent zugunsten eines einmaligen Proteingehaltes von ungefähr 20 bis 25 Prozent. Jede einzelne Nuss hat das Potenzial, mit einem Inhaltsstoff, der in besonders hoher Menge vorkommt, zu punkten. So ist es naheliegend, dass derjenige, der innerhalb der Sorten abwechselt, von den meisten gesundheitsfördernden Stoffen profitiert.



Hanfnüsse an der getrockneten

Pflanze. Bild: D-Kuru/Wikimedia Commons

Nüsse machen schlank

Trotz des hohen Fettgehaltes, dies haben mehrere Studien gezeigt, sind Nüsse keine Dickmacher, wenn man sie nicht zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten ständig als Snack konsumiert. Im Gegenteil, wenn man sie, wie es die Mittelmeerernährung uns vormacht, in die Hauptmahlzeiten integriert, sorgen sie für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, man hat weniger schnell wieder Hunger. 20 bis 30 Gramm, also etwa eine Handvoll täglich, als Bestandteil der drei Hauptmahlzeiten, dürfen es sein.