

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

Aktueller Tipp für die Winterzeit

Der Winter hat Einzug gehalten und mit ihm kommt nun die Zeit von Geschäfts- und Weihnachtsessen, von deftigen Wintergerichten, Keksen und anderen Genüssen der Weihnachtszeit.

Die Presse berichtet vermehrt über die gesundheitlichen Vorzüge von Schokolade und Walnüssen.

Was ist davon zu halten?

Nun, wie so oft liegt ein wahrer Kern zugrunde: Schokolade und Nüsse sind zwar fett (mithin zum Abnehmen nicht geeignet), doch im richtigen Maß verzehrt stellen sie durch ihre Inhaltsstoffe eine Bereicherung des Speiseplans dar.

Schokolade wird empfohlen wegen ihrer gefäßschützenden, „antioxidativen“ Wirkung. Sie ist – auf den Schutz der Blutgefäße bezogen – durchaus mit Rotwein vergleichbar. Je höher der Anteil an Kakao, desto stärker der antioxidative Schutz, der von der Schokolade ausgeht.

Nüsse liefern in der vegetarischen Ernährung hochwertige Proteine. Im Übrigen wird die Bedeutung von Nüssen in der heutigen Zeit immer in der besonderen Zusammensetzung ihrer Fette gesehen. Das Fett der Nüsse ist umso wertvoller, je höher der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren liegt. Insbesondere die dazu zählenden omega-3-Fettsäuren, also jene Fettsäuren mit entzündungshemmenden Eigenschaften, bestimmen die Qualität des Nahrungsfettes.

Die gelehrig aussehende Walnuss (nomen est omen!) ist besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren einschließlich der omega-3-Fettsäuren. Ebenfalls viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefern Paranüsse, Pekannüsse und Mandeln.

Diese Nusssorten unterstützen eine herzgesunde Ernährung; wobei Sonnenblumenkerne und Leinsamen der energieärmere Ersatz ist.

Als „richtiges Maß“ empfehle ich folgende Mengen:

Zwei bis drei Walnüsse oder andere vergleichbare Nussmengen pro Tag und nicht mehr als eine Tafel dunkler Schokolade pro Woche sollten reichen für den gesunden Genuss.

Walnussplätzchen (Rezept für ca. 60 Kekse)

Für den Teig

80 g Sanella schaumig rühren und nach und nach

85 g Zucker,
1 Päckchen Vanillezucker und
4 Eßl. Milch zugeben.

200 g Weizenmehl mit
1 gestr. Teel. Backpulver mischen und nach und nach unter die
Margarine rühren.

Zum Schluss
50 g Blockschokolade klein schneiden und mit
50 g gehackten Walnusskernen unter den Teig kneten.

Den Teig eine Weile ruhen lassen.

Etwa haselnussgroße Kugeln formen, leicht flach drücken und im vorgeheizten Ofen auf einem vorbereiteten Blech (Backtrennpapier) bei 180°C etwa 15 Minuten backen.

Für den Guß

schmelzen und die erkalteten Plätzchen zur
Hälfte hineintauchen.

100 g Kuvertüre, zartbitter

Heißer Kakao

1 gestr. Eßl. Kakaopulver ungezuckert, wie zum Backen, mit
2 Eßl. Wasser klumpenfrei anrühren und zum Kochen bringen. Mit
Milch aufgießen und auf Wunschttemperatur erwärmen.

Abschmecken mit

Honig, Zucker oder
Süßstoff,
1 Prise Zimt,
Muskatblüte
wenig Cayennepfeffer.

und – wer es exotischer mag – mit

Rotkrautsalat mit Walnuss und Birne

| | |
|---|---|
| ¼ Kopf Rotkraut | sehr fein hobeln. |
| 1-2 Eßl. Balsamico-Essig 1 Eßl. Apfel- oder Birnendicksaft | Mit und übergießen. |
| Etwas Salz | Mit vermischen und mit einem Kartoffelstampfer gut durchstampfen. |
| ½ Birne | entkernen, in feine Scheiben schneiden und zugeben. |
| 1 Eßl. Korinthen 4-5 Walnüssen | Abschmecken mit und gehackt. |
| 1 Eßl. Rapsöl | Zum Schluss mit übergießen. |