

Gabriele Mauz

Rohköstlichkeiten mit Nüssen & Samen

60 leckere Rezepte – von Süß bis Herzhaft

HANS-NIETSCH-VERLAG

Für meine Enkelin Sophia

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Hans Jürgen Kugler

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Fotos: Gabriele Mauz und Shutterstock

Druck: Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechische Republik

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-231-1

Inhalt

Dank	8
Vorwort	9
Einführung	10
1 Nüsse, Kerne und eine Knolle	13
Aprikosenkerne	14
Edelkastanien	16
Erdmandeln	18
Haselnüsse	19
Kenarinüsse	20
Kokosnüsse, frische	20
Macadamianüsse	22
Mandeln	23
Paranüsse	24
Pekannüsse	25
Pinienkerne	25
Pistazien	28
Sonnenblumenkerne	29
Walnüsse	31
Zedernkerne	31
2 Samen	33
Buchweizen	34
Chiasamen	36
Hanfsamen	37
Leinsamen	38
Sesamsamen	41
3 Vorspeisen und Salate	43
Chartreuse vom weißen Rettich an Tomaten-Chili-Soße	44
Flan von der Karotte und der Gurke an Sauercreme mit Gurkensalat	46
Dulce-Bärlauch-Crisps	48
Bärlauchburger	50
Terrine vom milchsauern Rettich an schwarzer Olivensoße	51
Gurkensalat mit Borretsch und Borretschblüten	53
Timbale von Avocado und Tomate	54

Geraspelte Süßkartoffel mit wildem Salat	55
Walnusspesto	56

4 Suppen 57

Bärlauchcremesuppe	58
Maissuppe mit frischen Erbsen	59
Gazpacho	61
Brokkolicremesuppe mit Kressestrauß	62
Paprikaschaumsuppe mit Kräuterklößchen	63
Kohlrabisuppe mit Sprossen vom Hanf	64
Champignoncremesuppe mit Azukibohnensprossen und Zitronenmelisse	65
Sellerieschaumsuppe an wilden Salatblüten	66

5 Hauptgerichte 67

Tortellini mit Tomatensoße und Rohmesan	68
Indisches Brokkolisteak mit Safranreis und Ananassoße	70
Millefeuille vom Kohlrabi an Karottensoße	72
Dim Sum vom Chinakohl mit Selleriefarce an pikant-süßer Soße	73
Cordon bleu vom Knollensellerie mit Rettichpommes und Ketchup	74
Frühlingsrolle von der Gurke an Paprikasoße	76
Herbstlicher Wickel vom Butternutkürbis mit feuriger Kokosnusssoße	78
Spaghetti von der Roten Bete mit orientalischer Soße	80
Marmorierte Gemüseschnitte mit Kenarinüssen und grüner Avocadosoße	81
Sushi	83
Nockerl von der Avocado, der Olive und vom Sellerie	86
Pikanter Strudel vom grünen und weißen Spargel mit Sauce hollandaise	88
Mangoldroulade mit milchsaurem Rotkohl und Walnusssoße	90
Zucchini mit Walnussfüllung und Soße vom Butternutkürbis	91
Cannelloni mit Kräuter-Tomaten-Soße	93

6 Nachspeisen 95

Haselnussparfait mit Kirschsoße	96
Chiapudding auf einem Spiegel von wilden Erdbeeren mit Ananaskompott	97
Mousse von der Mirabelle an Birnenspalten mit Pistaziencreme	98
Papayaschaum	99

Reineclaudenpudding mit feiner Dattelsauce	100
Pfirsichpudding	101
Rote Grütze	102
Rhabarberkompott mit Vanillesauce	103
Zitronenzabaione mit wilden Erdbeeren	104

7 Kuchen und Gebäck 105

Birnentorte	106
Mirabellentörtchen	107
Träubeskuchen	108
Buchweizen-Knusperkekse	110

8 Leckerer zwischendurch 111

Avocadomüsli mit Chiasamen	112
Aprikosensmoothie	113
Bananenmüsli mit Veilchenblüten	114
Chiamüsli à la Dr. Budwig	116
Carobdrink	117
Erdbeerschlangen	118
Kokosnuss-Carob-Kugeln	119
Saure Apfelkugeln	120
„Mampfis“ (Mango-Pfirsich-Gummiblüten)	121
Mango-Knuspermüsli	122
MaMe Kaffee	124

9 Grundrezepte 125

Ketchup	126
Mayonnaise	127
Milchsauer eingelegte Karotten	128
Milchsauer eingelegter Rotkohl	129
Milchsauer eingelegter Sellerie	130

Anhang 131

Zutaten	132
Zubereitungsmethoden	142
Küchengeräte	148
Bezugsquellen	152
Literaturhinweise	155
Über die Autorin	157

Dank

Ich danke allen, die mir Mut gemacht haben, dieses Buch zu schreiben, und so zu seiner Verwirklichung beigetragen haben.

*Nicht alles, was Genuss bereitet,
ist auch wohltuend,
aber alles, was wohltuend ist,
bereitet auch Genuss.*

Pythagoras von Samos (570–500 v. Chr.)

Vorwort

Die Ernährung ist sicher nicht das Höchste im Leben, aber im wahrsten Sinne des Wortes der Nährboden, auf dem alles andere gedeihen oder auch verderben kann. Das habe ich nach langem Experimentieren mit meiner Ernährung am eigenen Leib erfahren. Seit ich mich dem rohköstlichen Leben verschrieben habe, hat sich meine Lebensqualität so stark verbessert, dass ich es mittlerweile als meine Lebensaufgabe ansehe, die Rohkost bekannter und beliebter zu machen.

So möchte ich mit diesem Rezeptbuch all den Menschen, die beschlossen haben, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern und rohköstlich zu leben, leckere Rezepte an die Hand geben. Die Rezepte sind bewusst so ausgewählt, dass sie für jedermann leicht praktikierbar sind. Es sind einfache, aber auch ausgefallene Kreationen darunter. Wirklich gut Schmeckendes finden wir nur in „Lebens“-Mitteln, die unbehandelt und naturbelassen sind. In unserer Zeit wurde die Roh- und Frischkost weitgehend durch die Kochkost verdrängt und damit ging auch das Wissen, wie rohe Früchte schmackhaft zubereitet werden können, weitgehend verloren.

Die „Haute Cuisine Crue“, wie die Rohkost heute vielfach genannt wird, ist jedoch wieder auf dem Weg in unsere Küchen. Die positiven Effekte, die mit dieser Art zu essen einhergehen, sind vielfältig: Auf ganz natürliche Weise purzeln die Pfunde, der Blutdruck sinkt und der Cholesterinspiegel im Blut reguliert sich wieder in den Normalbereich – um nur einige Vorteile der Rohkost zu nennen. Ist das nicht Grund genug, Köstliches aus der Natur mit Genuss zu verspeisen? Es freut mich sehr, dass Sie Ihre Sinne für das Rohköstliche öffnen wollen, und ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung der Rezepte, viele freudige Erlebnisse – und einen guten Appetit.

Ihre Gabriele Mauz

Einführung

Rohe Nüsse, deren rohes Mus oder Püree, Kerne und auch Samen sind die lebensenergie- und vitalstoffreichsten Lebensmittel, die uns die Natur zu bieten hat. Und das gilt übrigens auch für gekeimte Getreidekörner. Sie alle sind in der Rohkostküche wegen ihres großen gesundheitlichen Nutzens einfach unverzichtbar.

Nüsse sind – entgegen der weitverbreiteten Meinung – nicht fettreich, sondern mit einem Eiweißanteil von 14 bis 18 Prozent reich an vollwertigem Eiweiß und damit sogar der Sojabohne überlegen. Man kann sie daher auch als „vegetarisches Fleisch“ bezeichnen. Zum Beispiel entspricht der Eiweißgehalt von 500 Gramm Walnusskernen dem von 1,5 Kilogramm magerem Schinken oder 2 Kilogramm eingedickter Sahne oder 2,5 Kilogramm Eiern oder 2,75 Kilogramm Kalbfleisch oder 3 Kilogramm Hühnerfleisch oder 4,75 Litern Milch.

Nüsse sind jedoch Schleim bildend und sollten daher nur in vernünftigen Mengen verzehrt werden: maximal 150 Gramm von ihnen sollten wir pro Tag zu uns nehmen. Nüsse enthalten zudem auch Säure bildende Anteile, die jedoch bei gleichzeitigem Verzehr von Basen bildendem grünem Blattgemüse neutralisiert werden können.

Bei den meisten Nusssorten ist es ratsam, die Nüsse oder Kerne vor dem Verzehr einzuweichen, damit die enthaltenen Enzyminhibitoren deaktiviert beziehungsweise ausgeschwemmt werden. Cashewkerne, Para- und Macadamianüsse bilden hier eine Ausnahme, sie enthalten keine Enzyminhibitoren. Diese Enzymhemmer verhindern das sofortige Keimen, machen die Nüsse für den Menschen jedoch schwer verdaulich, da sie die Bauchspeicheldrüse belasten und schwer im Magen liegen.

Nüsse sollen – so hat es die Natur vorgesehen – einer neuen Pflanze Leben schenken. Wenn wir sie ankeimen lassen, indem wir sie einweichen, erhalten wir eine hochwertige, nicht

umweltbelastete Frischzellnahrung, denn Keimlinge enthalten ein Vielfaches mehr an Nährstoffen.

Eingeweichte Nüsse und Samen beginnen sofort zu keimen, wodurch die Enzyminhibitoren abgebaut werden. Die neue Pflanze kann sich entwickeln und Nuss- und Samenproteine können nach dem Ankeimen (nach 8 bis 12 Stunden Quellzeit) zu hundert Prozent vom menschlichen Organismus verwertet werden. Hat der Keimvorgang eingesetzt, haben wir es mit Gemüse und nicht mehr mit Nüssen oder Samen zu tun. Das Einweichen macht sie verträglicher und für den Menschen besser verdaulich. Zudem lösen eingeweichte Nüsse weniger allergische Reaktionen aus.

Nüsse sind Fleisch aus folgenden Gründen vorzuziehen:

- ⊙ Nüsse sind frei von Stoffen wie Harnsäure, Harnstoff, Hormonen, Antibiotika et cetera, die in Fleisch meistens reichlich enthalten sind.
- ⊙ Nüsse sind nicht der Fäulnis unterworfen, die man bei Fleisch auf dem Weg vom Schlachthof oder Bauern bis hin zum Verbraucher nie verhindern kann.
- ⊙ Nüsse sind frei von schädlichen Bakterien, die sich besonders in der warmen Jahreszeit im Fleisch oft sehr schnell ansiedeln und vermehren. Dadurch können schwere Fleisch- und Wurstvergiftungen entstehen.
- ⊙ Nüsse sind frei von Parasiten wie Bandwürmern und Trichinen, bei Fleisch hingegen müsste ein Befall vor dem Verzehr regelmäßig überprüft werden.
- ⊙ Nüsse können roh verzehrt werden, während Fleisch vor dem Verbrauch in der Regel Hitze ausgesetzt werden muss.
- ⊙ Nüsse haben (laut dem Chemiker Dr. Hans Adalbert Schweigart) ein hohes stoffwechselchemisches Reaktionsvermögen und spenden uns so wertvolle Lebensenergie.

Die Nuss ist also kein Naschwerk, sondern ein Nahrungsmittel von besonderer Güte und höchstem Energiegehalt.

Sie sollten aber besonders beim Kauf von Nüssen darauf achten, dass diese tatsächlich roh und unbehandelt sind, denn die im Handel angebotenen und zum Großteil eingeführten Nüsse werden häufig mit nicht gutzuheißenden Methoden (wie beispielsweise dem Schwefeln) haltbar gemacht.

Erläuterungen

Mengenangaben:

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
l	Liter
g	Gramm

Zubereitungskategorien:

- * einfache Zubereitung
- ** braucht ein wenig Geduld
- *** braucht Zeit und ein wenig Erfahrung

Hinweis:

Die Bezugsquellen für die meisten rohköstlichen Zutaten und Küchengeräte in diesem Buch finden Sie in einer Liste unter gleichlautender Überschrift, Seite 152 ff.

KAPITEL 1

NÜSSE, KERNE UND EINE KNOLLE



Aprikosenkerne

In der harten Schale des Steins der Aprikose befindet sich der weiche Kern mit seinen so überaus wertvollen Inhaltsstoffen. Er ist reich an Vitamin B und E. Und seine braune Haut, die ihn vor dem Ranzigwerden schützt, enthält starke Antioxidantien. Diese bekannten Radikalfänger sind es, die auch die Keimfähigkeit des Aprikosenkerns erhalten.

Die Hunzukuc, (auch „Hunza“ genannt), ein kleines Volk in Nordpakistan (siehe dazu auch die Literaturhinweise auf Seite 155 f.), ernähren sich von Getreideprodukten aus dem vollen Korn, von Trockenfrüchten, Gemüse und milchsauer Vergorenem. Vorwiegend essen sie jedoch Aprikosen, deren Kerne und das daraus gewonnene Öl. Forscher und Reisende, die dieses Volk über lange Zeit studiert haben, berichten, dass bei den Hunza viele Menschen überdurchschnittlich alt werden. Krebs und andere chronische Erkrankungen sind bei ihnen so gut wie unbekannt. Aprikosen und besonders der Aprikosenkern enthalten eine geballte Ladung an Vitalstoffen, die in dieser optimalen Kombination einmalig ist.

Die Aprikose (*Prunus armeniaca*) stammt ursprünglich aus Zentralasien, vermutlich aus Nordchina. Wildarten finden sich auch heute noch in Afghanistan und Japan. Aus China gelangte die Aprikose schließlich nach Persien und Armenien, woher auch ihr Name stammt. Von den persischen Dichtern wurde die Aprikose als „Samen der Sonne“ besungen. Alexander der Große brachte sie nach Südeuropa. Erst im 16. Jahrhundert wurde die Aprikose auch in Nordeuropa kultiviert.

Die Aprikose steckt voller Bioaktivstoffe

Aprikosen enthalten erstaunlich viel Salizylsäure, zusätzlich größere Mengen von dem Flavonoid Quercetin (Q₁₀), welches bekannt ist als hervorragender Fänger von freien Radikalen. Salizylsäure wirkt antibakteriell und kann Krankheitskeime in

Magen und Darm abtöten sowie Fäulnisprozesse stoppen. Kein Obst liefert darüber hinaus soviel Beta-Karotin und Magnesium. Forscher konnten nachweisen, dass die Retinsäure aus Aprikosen und auch aus anderen carotinoidreichen Gemüse- und Obstsorten Leukämiezellen am unkontrollierten Wachstum hindert. Bereits drei Aprikosen liefern die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin A. Hervorzuheben ist auch ihr hoher Gehalt an Folsäure (ein besonders in der Schwangerschaft wichtiges Vitamin) und an Kalium, das eine große Bedeutung für die Regulation unseres Wasserhaushalts hat. Aprikosen und deren Kerne sind stark basisch und sorgen so für ein Gegengewicht zu der überwiegend säuernden Wirkung der modernen Zivilisationskost.

Getrocknete Aprikosen sind mit ihrem fast fünfmal so hohen Wirkstoffgehalt wie die frischen Aprikosen wahre Bioaktivstoffpakete. Die Kombination aus getrockneten Aprikosen und Aprikosenkernen, wie sie auch in den Herkunftsländern dieser Frucht häufig gegessen werden, enthält gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe, wie sie in dieser Form in keiner anderen Frucht und auch in keinem kommerziell hergestellten Nahrungsergänzungsmittel zu finden sind. Auf den regelmäßigen Verzehr von Aprikosen und Aprikosenkernen sollte deshalb niemand verzichten, auch nicht, wenn er gesund ist.

Bittere und süße Aprikosenkerne

Es gibt süße und bittere Aprikosenkerne. Die süßen Kerne stecken in den Früchten, die auf unseren Märkten angeboten werden, die bitteren Aprikosenkerne hingegen in den kleinen säuerlichen Wildaprikosen.

Aprikosenkerne enthalten viele Mineralstoffe und besonders viel Magnesium. Insbesondere die bitteren Kerne enthalten darüber hinaus erhöhte Konzentrationen an Amygdalin (auch als „Laetrile“ oder „Vitamin B₁₇“ bekannt). Amygdalin ist ein sogenanntes cyanogenes Glykosid, das in Gegenwart von Wasser Blausäure abspaltet.

Dieser Stoff wird bereits in der alternativen Krebsbehandlung eingesetzt. In den 1970er-Jahren gab es Studien, die in Tierver-

suchen eindeutig die Tumorzellen hemmende Wirkung von Amygdalin belegten. Von der Schulmedizin wird eine therapeutische Wirkung dieses Stoffs jedoch bestritten. Die Schulmedizin rät aufgrund der besagten Inhaltsstoffe und der vermeintlich daraus resultierenden Vergiftungsgefahr sogar von seiner Verwendung ab.

Es gibt allerdings erfahrungsheilkundliche Behandlungserfolge mit Amygdalin, meist in Kombination mit anderen Maßnahmen oder Mitteln.

Nun noch dies zum Thema Blausäure und Giftigkeit von Aprikosenkernen: Bei allen Kontakten zu Personen, die ein Tumorleiden haben oder hatten und die bittere Aprikosenkerne als Nahrungsergänzung zu sich nehmen oder genommen haben, ist mir bislang kein Fall bekannt geworden, in dem die betreffende Person über Übelkeit oder Vergiftungserscheinungen geklagt hätte.

Bezugsquellen für wilde Aprikosen, Aprikosenkernmus und -öl: siehe Seite 152 ff.

Lesen Sie auch unter www.aprikosenkerne.de Interessantes.

Edelkastanien (pH-Wert +2,8)

Die sogenannte *Castanea sativa*, zu Deutsch Ess- oder Edelkastanie, gehört zur Familie der Buchengewächse. Diese Nussfrucht wächst auf den bis zu 30 Meter hoch werdenden Kastanienbäumen. In Europa ist Ende September oder Anfang Oktober Erntezeit der süßlich schmeckenden Maronen oder Maroni.

Die Edelkastanie enthält wertvolle pflanzliche Fette und Öle, Stärke, Zucker, vor allem Vitamin B und Vitamin C sowie Mineralstoffe, aber keinerlei Gluten. Aus diesem Grund und wegen ihrer zahlreichen pflanzlichen Fette wird die Frucht gern von

Ihr hoher Kohlenhydratgehalt unterscheidet Edelkastanien von den meisten anderen Nüssen, die vorwiegend Fette enthalten.



Menschen verzehrt, die an Zöliakie leiden. Edelkastanien sind aber auch für kalorienbewusste Menschen eine Alternative, da sie im Vergleich zu anderen Nussarten einen verhältnismäßig geringen Ölanteil haben. Die Kastanie hat gegenüber dem Getreide den Vorzug basenüberschüssig zu sein, was für Rheuma- und Gichtkranke ebenso vorteilhaft ist wie ihr geringer Natriumgehalt (2 Milligramm auf 100 Gramm) und ihr hoher Kaliumanteil (410 Milligramm auf 100 Gramm). Man bezeichnet sie auch als „kleine Brote, die die Natur geschaffen hat“.

Durch Rösten und Kochen werden Kastanien weich, mehlig, schmackhaft und sehr bekömmlich. Das Mehl der Kastanie, das sich aufgrund seiner leichten Verdaulichkeit besonders als Kost für Kranke, Kinder und Erschöpfte empfiehlt, ist ein wichtiger Bestandteil der Rohkostküche. Die eigene Herstellung ist schwierig. Es gibt aber einige Anbieter, die Kastanienmehl verkaufen. Dieses Mehl hat jedoch in den meisten Fällen nichts mit Rohkost zu tun.

Die Gesundheits- und Ernährungsberaterin Ursula Schaller hat mit einem Verfahren, das es ermöglicht, Kastanien unter Rohkostbedingungen zu mahlen, das Edelkastanien-Rohkostpulver entwickelt.

Bezugsquellen für Maronimehl und das Edelkastanien-Rohkostpulver: siehe Seite 152 ff.

Erdmandeln (pH-Wert neutral)

Die Erdmandel, auch „Chufa“ oder „Tigernuss“ genannt, gehört botanisch nicht zu den Nüssen, sondern zur Familie der Sauergrasgewächse. Sie ist die Knolle des Riedgrasgewächses *Cyperus esculentus*.

Diese Knollenfrucht enthält wie die Sojabohne ein einzigartiges Nährstoffkonzentrat mit einem der Muttermilch ähnlichen, optimalen Verhältnis von Fett und Kohlenhydraten. Erdmandeln bestehen zu mehr als 25 Prozent aus Fett, aus etwa 30 Prozent

Stärke und zu 7 Prozent aus Eiweiß. Tigernüsse enthalten viele ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure, Vitamin H und Rutin sowie viele Mineralstoffe. Sie sind „natursüße“ Ballaststoffe mit einem sehr angenehmen Geschmack und einem hohen Anteil an biologisch verfügbaren Wirkstoffen. Regelmäßig verzehrt haben sie eine regenerierende Wirkung auf unsere Gesundheit. Sie sind nicht nur für rohköstliche Gourmets, sondern für alle Altersgruppen eine wahre Bereicherung.

Inzwischen sind Erdmandeln neben der ganzen Frucht auch als Flocken und Mehl erhältlich und zudem in zahlreichen rohköstlichen Produkten enthalten.

Haselnüsse (pH-Wert -2)

Die Haselnuss ist die Schalenfrucht des „Gemeinen Hasel- oder Haselnussstrauches“, der zur Gattung der Birkengewächse gehört. Der Haselnussstrauch kann bis zu fünf Meter hoch werden und ist vorwiegend in Europa und Kleinasien beheimatet. Die in Deutschland wachsenden Haselnusssträucher sind jedoch wegen des rauerer Klimas wenig ertragreich.

Haselnüsse sind sehr kalorienreich. Die in ihnen enthaltenen Fette und Öle haben bis zu etwa 60 Prozent ungesättigte Fettsäuren, was den Verzehr von Haselnüssen nur in Maßen gesund macht. Haselnüsse enthalten aber auch hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate, die Vitamine A, B, C und E sowie Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen. Sie kurbeln den Fettstoffwechsel an und helfen nachweislich, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Die Haselnuss wird nicht umsonst als „Nervennahrung“ bezeichnet und kann zur Stärkung der Nerven einen großen Beitrag leisten.

Wenn Haselnüsse gründlich gekaut werden, eignen sie sich für den Frischverzehr sehr gut. Aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Fettgehalts reichen schon 15 bis 20 Nüsse für eine Mahlzeit aus.

Kenarinüsse

Die Früchte des in Indonesien und Papua Neuguinea beheimateten Canaribaums (*Canarium indicum*) sehen aus wie Mandeln, haben jedoch eine sehr harte schwarze Schale. Sie werden auch „Nangai-“, „Java-“ oder „Kenarinüsse“ genannt.

Kenarinüsse sind sehr fettig, schmecken mild-würzig und erinnern an den Geschmack von Speck. Sie enthalten nur 0,5 Prozent Kalorien, 8 Prozent Eiweiß und ganze 46 Prozent Fett. Sie sind das ganze Jahr über erhältlich, aber in Deutschland nur schwer zu bekommen. Ab und zu sind Kenarinüsse bei Internetanbietern zu bekommen. Als Ersatz sind Mandeln am besten geeignet. Kenarinüsse werden in Süßigkeiten oft anstelle von amerikanischen Mandeln verwendet.

Kokosnüsse, frische (pH-Wert +0,5)

Die ursprünglich aus Südasien und der Südsee stammende *Cocos nucifera* gehört zur Familie der Palmengewächse. Kokosnüsse sind einsamige Steinfrüchte. Ihr Gewicht kann zwischen 900 und 2500 Gramm variieren. Frische Kokosnüsse gehören zu den vollkommensten Lebensmitteln, die uns die Natur zu bieten hat. Die für Menschen lebensnotwendigen Eiweißbausteine sind in der Kokosnuss in ausreichender Menge enthalten. Obwohl ihr Eiweiß- und Fettgehalt mit dem von Nüssen nicht mithalten kann, sind Kokoswasser und Kokosfleisch außerordentlich nahrhaft. Das erfrischende Wasser der Kokosnuss schmeckt am besten, wenn es direkt im Erzeugerland aus der noch unreifen Frucht getrunken wird. Wenn das Kokosfleisch noch weich und geleeartig ist, kann

Die Kokosnuss schmeckt nicht nur köstlich, sondern ist auch außergewöhnlich nahrhaft. Sie enthält so viel Selen wie kein anderes Lebensmittel.



eine Kokosnuss über 1 Liter Kokoswasser enthalten. Bei reifen Früchten ist das Fruchtfleisch fest und die Flüssigkeitsmenge ist wesentlich geringer.

Ein altes indonesisches Sprichwort besagt: „Die Kokospalme hält für jeden Tag des Jahres eine andere Verwendung bereit.“ Kokoswasser ist ein sehr gesundes und wohlschmeckendes Getränk. Aus dem getrockneten Kokosfleisch wird in der Regel Öl und Bratfett gewonnen, aber auch Kokoschips werden aus dem Fleisch der Kokosnuss hergestellt.

Schwelgen Sie in den Angeboten frischer Kokosnüsse, die in Asialäden, Bio-Supermärkten und bei zahlreichen Internetanbietern erhältlich sind.

Bezugsquellen für frische Kokosnüsse, Kokosöl und Kokoswasser: siehe Seite 152 ff.

Weitere nützliche Informationen finden Sie unter www.wikipedia.de oder www.wisetwister.at.

Macadamianüsse (pH-Wert -3,2)

Diese ursprünglich aus Australien stammende Steinfrucht wird auch als „Königin der Nüsse“ bezeichnet. Sie gehört zur Familie der Silberbaumgewächse. Macadamianüsse wachsen in langen, weintraubenähnlichen Rispen, den Blütenständen der fünf bis sechs Meter hohen Macadamiabäume. Macadamianüsse sind mit einem Fettgehalt von 75 Prozent unglaublich nahrhaft. Selbst die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt diese Nussart, denn sie enthält über 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren. Weltweit durchgeführte Studien haben bestätigt, dass Macadamianüsse sehr positive Auswirkungen auf zahlreiche Stoffwechselfvorgänge haben und ihr Verzehr sogar vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Sie enthalten außerdem viel Vitamin A, B₁ und B₂, Niacin und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor. Die Macadamianuss ist die fetthaltigste und eiweißärmste aller

Nussarten. Da Macadamianüsse Schleim bildend wirken können, sollten sie mit einer ausreichend großen Menge an rohem grünen Gemüse verzehrt werden. Rohe Macadamianüsse schmecken außerordentlich gut und verleihen Gerichten eine cremige Note.

Mandeln (pH-Wert +3,6)

Die Mandel ist im botanischen Sinne keine Nuss, sondern die Steinfrucht des gleichnamigen Baumes, der zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*) gehört. Man unterscheidet bei den Früchten zwischen süßen und bitteren Mandeln. Die sogenannte *Dürkheimer Krachmandel* ist eine bekannte deutsche Süßmandelsorte. Zum Verzehr sind nur die Kerne der süßen Mandel geeignet. Bittere Mandeln enthalten das Glykosid Amygdalin, aus dem im menschlichen Verdauungstrakt Blausäure, ein bereits in geringer Dosis tödliches Gift, abgespalten wird. **Schon der Verzehr von sechzig rohen bitteren Mandeln kann tödlich sein!**

Da manchmal auch ein- und derselbe Baum süße und bittere Mandeln tragen kann, lässt sich ein, wenn auch geringer, Anteil bitterer Kerne im „süßen“ Erntegut nie ganz ausschließen. Bis zu einem Anteil von fünf Prozent bitterer Mandeln kann sich in einer Tüte süßer Mandeln befinden. Eine Ernte von hundert Prozent süßen Mandeln können nur die Erzeugerländer Spanien und USA (Kalifornien) garantieren. In allen anderen Ländern werden die auch äußerlich kaum zu unterscheidenden bitteren Mandelkerne bei der Ernte nicht aussortiert.

Bittermandelöl wird ausschließlich aus Bittermandeln hergestellt. Dieses als Aroma oder Duftstoff in der Backwaren- und Kosmetikerstellung häufig verwendete Öl ist in der Regel blausäurefrei. Doch auch dem bitteren Mandelkern werden Heilkräfte zugeschrieben. Die in ihm enthaltene Blausäure ist ein gutes Mittel gegen Lungenstauung und den dadurch bedingten „Herzhusten“, gegen Stenokardien (*Angina Pectoris*) und gegen

Schilddrüsenüberfunktion. Man sollte jedoch bedenken, dass Blausäure nur in winzigen Dosierungen zu dem gewünschten Heilerfolg führt. Jede noch so geringe Überdosierung hat schädliche Folgen. Eine bittere Mandel pro Tag ist bereits ausreichend.

Mandelkerne enthalten durchschnittlich 18 Prozent Eiweiß, 16 Prozent Kohlehydrate und 54 Prozent Fett, ferner viele Mineralstoffe und Vitamine, vor allem aus der B-Gruppe. Der Verzehr von 60 Gramm Mandeln (oder Mandelpüree) kann nach aktuellen Studien bereits vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem erhöhten Cholesterinspiegel schützen und zu einer Verbesserung der Knochendichte führen – und zwar ohne dass es dabei zu einer Gewichtszunahme kommt.

Neben den bereits erwähnten ganzen Mandeln aus kontrolliert biologischem Anbau wird im Naturkostsortiment natürlich vor allem auch das Mandelmus nachgefragt. Rohes Mandelmus oder Mandelpüree wurde von Urs Hochstrasser entwickelt.

Bezugsquellen für rohes Mandelmus: siehe Seite 152 ff. Weitere nützliche Informationen finden Sie unter www.zentrum-der-gesundheit.de.

Paranüsse (pH-Wert +0,5)

Unter dem Namen „Paranuss“ kennen wir die sehr harten, dreikantigen, apfelsinenstückförmigen Samen aus der kugeligen Fruchtkapsel des Paranussbaums *Juvia (Bertholetia excelsa)*, der nur in den Regenwäldern des Amazonas wächst und zu den größten Bäumen der Regenwaldregion zählt. Paranüsse schmecken mandelartig und haben einen Fettgehalt von 70 Prozent. Bei uns werden sie fast ausschließlich roh gegessen. Besonders bemerkenswert ist das Eiweiß der Paranuss, das dem des Hühnereies gleicht und wie dieses außerordentlich hochwertig ist. 50 Gramm Paranüsse, ergänzt durch einen oder zwei Äpfel, Südfrüchte oder anderes Obst, sind so nahrhaft wie eine komplette Mahlzeit.

Paranüsse haben einen hohen Vitamin-E-Gehalt. Von allen Nüssen enthalten sie am meisten Vitamin B₁, das für die Nervenfunktion und zahlreiche Stoffwechselfunktionen unentbehrlich ist. Auch ihr hoher Mineralgehalt ist für Rohköstler sehr interessant. Paranüsse sind reich an Magnesium, dem eine große Bedeutung bei der Vorbeugung von Herzinfarkten zugeschrieben wird. Mit ihrem hohen Gehalt an Eisen und Kupfer leisten Paranüsse einen wesentlichen Beitrag zur Anregung der Blutbildung.

Pekannüsse (pH-Wert +2,8)

Die Pekannuss ist der Samen des aus Nordamerika stammenden Pekannussbaums (*Carya illinoensis*) und gehört zur Familie der Walnussgewächse. Der dunkelbraune Samenkern ähnelt in Geschmack und Aussehen der Walnuss. Pekannüsse sind mit etwa 700 Kalorien auf 100 Gramm sehr nahrhaft. Sie sind reich an Vitamin E und fallen durch ihren hohen Kalzium-, Mangan-, Selen- und Beta-Sitosterol-Wert auf. Das zu der Gruppe der Phytosterine zählende Beta-Sitosterol kann Verkalkungsprozesse hemmen. Der Pekannuss kommt ein erheblicher krankheitsverhütender Wert zu. Sie enthält zudem ungesättigte Fettsäuren, Biotin und reichlich Vitamin A. Die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützenden ungesättigten Fettsäuren betragen über 70 Prozent. Eine Handvoll Nüsse deckt bereits den Tagesbedarf an Vitamin B₁ und Zink.

Pinienkerne (pH-Wert schwach sauer)

Pinienkerne stammen aus dem Zapfen der im Mittelmeerraum heimischen Pinie (*Pinus pinea*), die bis zu 30 Meter hoch werden kann. Diese Samen werden von einer sehr harten Schale umschlossen, sie schmecken süßlich und sind eine Delikatesse. Sie



Gabriele Mauz
Rohköstlichkeiten mit Nüssen und Samen
60 leckere Rezepte – von Süß bis Herzhaft

In der Rohkostküche sind Nüsse, Samen und Kerne wegen ihres großen gesundheitlichen Nutzens unverzichtbar, denn sie sind äußerst nährstoffreich; Sie enthalten Folsäure, Vitamin E, Magnesium, Kupfer, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und fördern außerdem unsere Gesundheit, da ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut senken, den Blutzuckerwert stabilisieren, die Gefäße unterstützen und das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte mindern. Eine wichtige Rolle spielen sie in der Rohkosternährung außerdem, da sie hervorragende Eiweißlieferanten sind. Dabei sind Nüsse, Samen und Kerne eben nicht einfach nur Naschwerk, sondern ein Nahrungsmittel besonderer Güte. Und wenn wir sie ankeimen lassen, erhalten wir eine hochwertige, nicht umweltbelastete Frischzellnahrung, denn Keimlinge enthalten noch ein Vielfaches mehr an Nährstoffen.

157 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-231-1