



### NÜSSE, EINE HERZGESUNDE KNABBEREI?



Nüsse zählen botanisch gesehen zum Obst und jeder Deutsche verzehrt pro Jahr durchschnittlich 3,3 kg dieser harten Kerne. Die meisten Nüsse essen wir aber nicht pur sondern verarbeitet in Keksen, Kuchen, Schokolade, Brot, Müsli oder anderen Süßigkeiten.

Aufgrund ihres hohen Fettanteils und Kaloriengehalts zählen Nüsse zu den „Dickmachern“. 100 g Nüsse enthalten tatsächlich soviel Kalorien wie in einer vollwertigen Hauptmahlzeit steckt, aber richtig integriert können sie eine optimale Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung darstellen und sogar gesundheitsfördernd wirken: Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von 40-50 g Walnüssen, Mandeln oder Haselnüssen den Cholesterinspiegel um 7-15 % senken kann. Dies kann zu einer Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

#### **Welche Inhaltsstoffe sind dafür verantwortlich?**

Ein Geheimnis ist die Zusammensetzung der speziellen Nussfette. Nüsse enthalten besonders viele der so genannten einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Fettsäuren, so haben zahlreiche Studien gezeigt, können den Cholesterinspiegel senken. Daneben enthalten Nüsse aber auch sehr hochwertiges Eiweiß, reichlich Ballaststoffe, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe. Auf welchen der vielen wertvollen Inhaltsstoffe die Herzscheidende Wirkung im Einzelnen zurückzuführen ist, kann derzeit noch nicht abschließend gesagt werden.

## ESSEN UND TRINKEN AKTUELL – NR. 4

**Fazit:** Nüsse können aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe unseren Speiseplan bereichern. Sie lassen sich problemlos als Zwischenmahlzeit einbauen: In pikanten und süßen Speisen geben Nüsse Salaten, Saucen, Braten oder Kuchen einen besonderen Geschmack. Achten Sie darauf, dass Sie die Nüsse möglichst pur und ungesalzen essen. So bekommen Sie die geballte Ladung „Nusspower“ ohne unerwünschte Begleitstoffe.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Knabbern!

### REZEPTIDEE ZUM THEMA

#### ASIATISCHES WOK-HÄHNCHEN MIT REIS



##### Zutaten für 4 Personen

500 g	Hähnchenbrustfilet	1 TL	Rohrzucker, braun
240 g	parboiled Reis	1/4	Chilischote
1 EL	Speisestärke	2 EL	Erdnussöl
1	Zwiebel	100 g	Cashew-Nüsse
1	Knoblauchzehe	150 g	Lauchzwiebeln
2 EL	Pflaumenwein	2 rote	Paprikaschoten
1 EL	Sojasauce	2 gelbe	Paprikaschoten
1 TL	Fischsauce		

##### Zubereitung

Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufkochen. Zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden und mit Speisestärke vermischen. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aus Pflaumenwein, Sojasauce, Fischsauce und braunem Rohrzucker eine Sauce rühren. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und Schote sehr fein würfeln. Im Wok Erdnussöl erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin kurz scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Cashew-Nüsse dazu geben und ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Sauce zufügen. Chili in die Sauce geben und einmal kurz aufkochen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und das Gericht damit garnieren.



Bei Fragen rund um Essen und Trinken stehen Ihnen die Experten des Ernährungs-Teams jederzeit im POLIKUM zur Verfügung.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin vor Ort!

POLIKUM Charlottenburg: Frau Selina Piehl, Frau Petra Hottenroth (Empfang B, 1. Etage), Tel + 49(0)30 - 62901100

POLIKUM Friedenau: Frau Nathalie Mazingue-Desailly, Herr Mario Hellbardt (Empfang D/E, 2. Etage) Tel + 49(0)3 - 7201100

POLIKUM Fennpfuhl: Herr Mario Hellbardt (Empfang B, Erdgeschoss) Tel + 49 (0)30 - 86 20 46 80