



PRESSEINFORMATION

Das Obst aus der Schale – Hochsaison für Nüsse

Pinneberg, 09. Dezember 2010

Harte Schale mit gesundem „Kern“

Mit dem Beginn der Adventszeit, beginnt auch die kälteste aller Jahreszeiten. Unser Immunsystem ist jetzt besonders gefordert. Nun heißt es wieder Abwehrkräfte stärken, für einen ausgewogenen Vitaminhaushalt sorgen und aufkommenden Stress abwehren sowie Energie tanken. Meist gelingt einem Letzteres mit all den süßen Naschereien in der Weihnachtszeit. Dabei gibt es durchaus gesündere Alternativen, die nicht weniger glücklich machen. Neben Apfelsine und Co sind Nüsse die wahren „Glücksmacher“, denn hinter der harten Schale verbirgt sich ein gesunder und gehaltvoller „Kern“, eben ein Energiespender für Körper und Seele, verrät Andreas Zorn (...), Baumschuler und Mitglied im Obstausschuss des schleswig-holsteinischen Landesverbandes im Bund deutscher Baumschulen (BdB) e.V.

Zorn: „In der Adventszeit haben Nüsse Hauptsaison vor allem die wohl bekanntesten wie die heimische Haselnuss, *Corylus avellana* und die Walnuss, *Juglans regia*, die botanisch gesehen zum Schalenobst gehören.“

Ob in Kuchen oder Gebäck, in Salaten, in Soßen, süß oder herzhaft verarbeitet, gemahlen oder grob verzehrt kommen sie zum Einsatz und erfreuen unseren Gaumen.

Liebhaber die selber gern ernten möchten und noch Platz im Garten haben, sollten sich einige Sorten für die kommende Pflanzperiode im Frühjahr bereits jetzt vormerken, rät der Obstspezialist. „Walnussorten wie „Jupiter“ oder „Mars“ sind sehr fruchtbare und edle Sorten. Die Sorten fruchten früher, meist bereits ab dem 3. Standjahr, als die reine sämlingsvermehrte Art *Juglans regia*.

Bei den Haselnüssen sind Sorten wie „Halle’sche Riesennuss“ „oder Rote Zellenuss“ sehr ertragreiche und schöne Sorten.“

Beinahe für jeden Anspruch sind Sorten ab der nächsten Pflanzzeit erhältlich. Von mittel- bis stark wüchsig, grün- oder rotlaubig, groß- bzw. kleinfrüchtig. Während eine Walnuss sich als Hausbaum eignet, wachsen Haselnüsse eher strauchartig und können gleichzeitig als Hecke zum Sichtschutz gepflanzt werden.



**Landesverband Schleswig-Holstein
im Bund deutscher Baumschulen (BdB) e.V.**
Bismarckstr. 49 | 25421 Pinneberg | bdb-schleswig-holstein.de

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Frank Schoppa - mobil: 0175-5261111
schoppa@bund-deutscher-baumschulen.de

Martina Schneekloth - mobil: 0179-2292050
pr-lvsh@bund-deutscher-baumschulen.de

PRESSEINFORMATION

Wer also jetzt den Geschmack kommt und sich schon jetzt mit der Gartenplanung für die zukünftige Pflanzperiode im Frühjahr befassen möchte, findet weitere Informationen zu Sorten von Walnuss, Haselnuss und Maronen auf der Internetseite des Landesverbandes Schleswig-Holstein im Bund deutscher Baumschulen (BdB) e.V.: www.bdb-schleswig-holstein.de., denn die bessere Pflanzzeit für Nüsse ist das Frühjahr.

Nüsse enthalten wichtige Vitamine und Mineralien. Die B-Vitamine wirken sich positiv auf Haut, Nerven und Gehirn sowie den Verdauungsapparat aus. Dank der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und des Vitamin E-Gehalts beugen Nüsse Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die Mengen einzelner Fettsäuren schwanken von Nuss zu Nuss. Wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. mitteilt: „Die Walnuss ist mit 68 % besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren finden sich nur zu 16 %; bei der Haselnuss bilden die einfach ungesättigten Fettsäuren die größte Gruppe (78 %), der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren beträgt 10 %. Mit teilweise über 600 kcal entsprechen 100 g Nüsse dem Energiegehalt einer Hauptmahlzeit; ihr Fettgehalt liegt - je nach Nusssorte - zwischen 42 % und 73 %. Doch haben Nüsse ernährungsphysiologisch betrachtet eine gute Fettsäurezusammensetzung.“
Der Verzehr sollte dennoch in Maßen erfolgen. Weiterhin sind sie reich an Magnesium, Kalium, Folsäure und Eisen.

Bildunterschrift:

(Foto: BdB LV S-H)

Harte Schalen und gesunde "Kerne" – Nüsse bereichern die Weihnachtszeit, sind lecker und gesund und in vielen Sorten für den eigenen Anbau erhältlich.