

Das Nüsschen für Köpfchen und Herzchen

Bis zu 4000 Nüsse fallen jetzt von einem Walnusbaum nieder oder werden abgeerntet. Der Walnußbaum benötigt fünf bis sieben Jahre, bis er das erste Mal reichlich Früchte trägt. Er wird bis 15 Meter hoch und seine majestätische Krone erreicht einen Durchmesser bis zu 12 Meter.

Öffnen wir eine Walnuss , so schaut sie aus wie unser Gehirn.

Studien belegen, dass ihre **bioaktiven Inhaltsstoffe Einfluss auf Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnisleistung haben.**

Ebenso wurde belegt, dass Walnüsse das **Gesamtcholesterin senkt**, sodass sich Herz-Kreislauf-Krankheiten verringern können. Die essentiellen Fettsäuren der Nuss **verleihen unseren Zellen außerdem Elastizität .**

Was ist nun das Besondere an dieser Nuss (Steinfrucht)?

Walnüsse sind eine Quelle von Omega 3-Fettsäuren. Eine essenzielle Fettsäure, die unser Körper nicht selbst produzieren kann und daher über unsere Nahrung aufgenommen werden muss.

Was ist eine Omega 3-Fettsäure?

Zum besseren Verständnis hier eine kleine Aufgliederung:

Es gibt gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Produkten „versteckt“. Unbewusst essen wir sie auch über Kekse und Chips.

Sie erhöhen das „schlechte“ LDL-Cholesterin und füllen das Fettdepot unserer Hüften auf. Der Körper kann diese Fette nur schwer verwerten.

Ungesättigte Fettsäuren werden unterschieden in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt.

Einfach ungesättigte Fettsäuren findet man in Pflanzenölen, aber auch in tierischen Fetten. Im Körper können diese gut verstoffwechselt werden und sogar selbst „hergestellt“ werden.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren = essentielle Fettsäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie der Körper nicht bilden kann.

Innerhalb der mehrfach ungesättigten Fettsäuren gibt es zwei wichtige Unterklassen.

Die **Omega-6-Fettsäuren** stecken vor allem in Pflanzenölen.

Omega 3 Fettsäuren finden wir in Fischarten wie Lachs und Markreife. Aber auch in Raps- und Leinöl sowie Walnüssen kommt sie vor.

Walnüsse enthalten außerdem Vitamine, Mineralien, hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe, die wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Also, gib Dir die Nuss und tue Dir Gutes.

Lassen Sie sich von meinem köstlichen Rezept inspirieren

---> Herbstgemüse mit GeNuss (Walnüsse)