

Nüsse

Knackige Kraftpakete











Einkaufen

- Sie können Nüsse ohne Schale in kleinen Tüten kaufen: Ganz, gehackt oder gemahlen.
- · Walnüsse, Haselnüsse, Maronen oder Erdnüsse gibt es mit Schale, lose oder in Netzen.
- Bei Nüssen mit Schale sollte der Kern beim Schütteln nicht klappern.



Lagern

- Nüsse mit Schale halten sich in einem kühlen. dunklen und trockenen Raum mehrere Monate.
- Reste geschälter und zerkleinerter Nüsse halten sich einige Wochen. Bewahren Sie sie dazu luftdicht in verschlossenen Behältern auf – am besten im Kühlschrank.



Zubereiten

- · Knacken Sie Nüsse mit einem Nussknacker oder einer speziellen Zange.
- Nüsse schmecken als Snack und in Plätzchen oder Kuchen.
- · Nüsse passen auch gut zu herzhaften kalten und warmen Gerichten, zum Beispiel
 - Walnüsse zu Feldsalat oder Nudeln
 - Cashew-Kerne in der Gemüsepfanne
 - Maronen zu Rotkohl oder Rosenkohl
 - Mandelblättchen zu Brokkoli oder Blumenkohl





Saison

Nüsse gibt es das ganze Jahr über. Walnüsse mit Schale haben von Oktober bis Dezember Hauptsaison.



Nachhaltigkeit

Zerkleinerte Nüsse verderben schneller als ganze Nüsse mit Schale. Kontrollieren Sie mit allen Sinnen, ob die Nüsse noch gut sind, wenn die Verpackung bereits länger geöffnet ist.



Haferbrei mit Obst und Nüssen

Zutaten (für 4 Portionen):

1 l Milch

150 g feine Haferflocken

1 Prise Salz (Prise ist die Menge,

die zwischen Daumen und Zeigefinger passt)

250 g frische Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Heidel-

beeren, Brombeeren,

Himbeeren)

mittelgroße Äpfel

10 Walnüsse

2

Zucker oder Honig, Zimt

Tipp

Sie können auch tiefgefrorene Beeren verwenden. Geben Sie diese mit den Haferflocken in die kochende Milch.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten



- Die Milch, die Haferflocken und das Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren.
- Wenn der Brei zu dick wird, etwas Milch oder Wasser dazugeben.



 Die Beeren vorsichtig in einem Sieb mit wenig Wasser waschen.



- Die Äpfel waschen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Viertel in Scheiben und dann in Würfel schneiden.
- Die Beeren in Stücke schneiden.



- Die Walnüsse mit einem Nussknacker knacken.
- Die Nusskerne mit einem großen Messer grob hacken.



- Die Äpfel und die Beeren auf den Haferbrei geben und verrühren.
- Nach Geschmack mit Zucker oder Honig und Zimt würzen.



- Den Haferbrei auf vier Schüsseln verteilen.
- Die gehackten Walnüssen oben drauf verteilen.



Variation

Schmeckt auch mit Rosinen und anderen Nüssen oder Obst der Saison.

0289/2023 · Herausgeberin Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 6845-0, www.ble.de, www.bzfe.de · Text Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn · Redaktion Gabriele Kaufmann, BLE · Grafik Arnout van Son, Alfter · Fotos © am Bild · Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien · Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF® liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herrunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht. Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen · © BLE 2023