

# **Nüsse-Buch:** Nüsse, Kerne, Saaten pur ...

von Gertrud Theresia Lehner-Laiß



**Leseprobe**

# Vorwort

Als ich mit diesem Buch zu schreiben begann, war um mich herum viel los. Für die Inspiration zum Schreiben ist Ruhe wichtig. An einem wunderschönen Spätsommertag mit klaren Farben, herrlichem Sonnenschein und viel Freude im

Herzen zog es mich zum wunderschönen Monrepos See, um dieses, von den Kunden gewünschte Buch, zu konzipieren. Der Monrepos See ist ca. 15 Minuten von mir entfernt.

Ich mietete ein Tretboot für zwei Stunden. Vor meiner Abfahrt sagte ich lachend zu den beiden Männern, die mir das Tretboot vermieteten: „Wenn Sie wüssten, was ich jetzt in den zwei Stunden auf dem See mache, würden Sie sich wundern.“

Natürlich wollten sie es wissen und ich sagte spontan:

„Ich konzipiere jetzt mein neues Buch und dafür benötige ich Ruhe.“ Die beiden lachten und antworteten: „Ja, dann sind Sie hier richtig, Monrepos heißt: „Meine Ruhe.“ Sprachlos schaute ich die beiden Männer an. Das ist unglaublich! Ich wohne seit über 30 Jahren hier, habe schon viele hundert Male die herrlichen Spaziergänge um den See genossen und ich wusste nicht, welche Bedeutung dieser Name hat.

Im Herzen jubilierend fuhr ich mit dem Tretboot hinaus und ließ mich mit dem Boot auf dem stillen Wasser treiben.

Das war unbeschreiblich schön: diese Ruhe zu genießen, die Perspektive vom Wasser aus wahrzunehmen, Graureiher, Enten zu beobachten. Ich war allein auf dem kleinen See.

In dieser paradiesischen Stimmung konzipierte ich im goldenen Spätsommerlicht dieses Buch. Nach zwei Stunden war ich wieder am Ufer und bedankte mich bei den beiden netten Herren. Natürlich wollten sie wissen, ob das Buch fertig ist.

**Dankbar antwortete ich: „Ja, das Konzept ist fertig.“**



Gertrud Lehner-Laiß

Herzog Carl Eugen von Württemberg ließ sich an diesem Platz um 1760 im schönen Rokokostil ein Seeschloss bauen. Zu diesem Meisterwerk ließ er einen kleinen See anlegen, ein Paradies für Menschen und Tiere. Das ist die herrliche Domäne Monrepos mit dem Monrepos See und dem Schloss.



Tretboot auf dem Monrepos See

## Warum schreibe ich dieses Buch?

In den letzten 35 Jahren habe ich in unzähligen Vorträgen, Beratungen und Kochkursen über die Bedeutung von Nüssen für Gesundheit und Leistungskraft gesprochen.

Viele Kundinnen und Kunden bitten mich seit Jahren, darüber zu schreiben. Sie wollen neu inspiriert werden. Gerne erfülle ich den Wunsch und schreibe mit Freude und Dankbarkeit dieses Buch.

Nüsse, Kerne und Saaten in bester Qualität sind eine wesentliche Grundlage für Gesundheit und Leistungskraft eines Menschen. Wenn wir sie regelmäßig zu uns nehmen, wird der Körper mit den vielschichtigen Nährstoffen bestens versorgt. Das Gehirn gewinnt besonders an Energie. Die daraus resultierende Energie im Körper hängt erheblich von der guten Qualität und der Art und Weise des Verzehrs ab.



## Was ist das Kernwissen?

Hochwertige Nüsse sind in jedem Alter eines Menschen von allerhöchster Bedeutung: Sie sind Kraftquellen der Natur.

- Wichtig:**
- **beste Qualität**
  - **biologischer Anbau oder Wildwuchs**
  - **unbehandelt, ungeröstet, ungesalzen**

Wenn uns bewusst wäre, wie wertvoll und wichtig **Nüsse, Kerne und Saaten** für unsere Gesundheit sind, würden wir sie vielleicht mehr wertschätzen. Wir würden sie vielleicht regelmäßig und bewusst essen, daraus ein Getränk zaubern und genießen. Um jeden Tag gesund und leistungsstark zu sein oder zu werden, benötigen wir **täglich** eine vielseitige, gesunde, biologische Ernährung. In der heutigen Zeit finde ich das wichtiger denn je.

Dazu zählen **hochwertige**

- Proteine (Eiweiße)
- Lipide (Fette)
- Kohlenhydrate
- Enzyme, Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente

Diese werden als Baustoffe zur Erneuerung der Zellen, zur Energiegewinnung, für einen optimalen Stoffwechsel, für leistungsstarke Organe und für ein gut arbeitendes Gehirn benötigt.

**Wählen Sie beim Einkauf stets die beste Qualität!  
Seien Sie sich das wert, denn Sie sind wertvoll!**

Hochwertige Eiweißarten sind für den Körper unentbehrlich. Sie fördern einen guten Zellaufbau, stärken Gehirn, Blut, Blutgefäße, alle Organe. Die Qualität des Eiweißes reguliert die Entwicklung und Regeneration der Zellen, den Energiestoffwechsel sowie die Leistungskraft.

Gesundheit hängt von der Qualität der Körpersubstanz ab. Die Qualität der Körperzellen spiegelt die Qualität der Leistungskraft, die Qualität des Lebens.

### Qualität und Verdauung spielen eine entscheidende Rolle

Gemüse ist nicht gleich Gemüse, Salat ist nicht gleich Salat, Nüsse sind nicht gleich Nüsse, Früchte sind nicht gleich Früchte. Die Qualität kann so unterschiedlich sein und genau darauf kommt es an. Je besser die Qualität des jeweiligen Lebensmittels ist, je mehr Energie und Wirkstoffe in den Lebensmitteln enthalten sind, desto mehr Nährstoffe kann der Körper aufnehmen, umso besser ist der Körper ernährt. Kaufen Sie möglichst biologische Lebensmittel ein.

Die Aufnahme der Wirkstoffe aus der Ernährung hängt von der Leistungskraft der Verdauungsorgane Magen, Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse ab. Der umfassende Verdauungsprozess ist ein zentrales System innerhalb der Körpersysteme. Diese arbeiten unvorstellbar präzise. Jedes System arbeitet für sich und alle Systeme arbeiten zusammen. Je präziser die Verdauungsorgane verdauen, desto mehr gewandelte Energie gelangt in die Zellen.

**Wie viel Energie in den Zellen ankommt, hängt von jedem einzelnen Menschen ab.**

**Das seelische Gleichgewicht spielt eine zentrale Rolle.**

## Walnüsse



**BO** **BOTANIK:** Jede Nuss ist ein Wunder der Schöpfung, wie jede Pflanze, so auch die Walnuss.

Ursprünglich stammt die Walnuss aus Zentralasien und dem Mittelmeerraum. Ihre Geschichte reicht über 9.000 Jahre zurück. In der Antike wurde sie wegen ihres hohen Nährwerts geschätzt. Sie breitete sich in Europa aus.

Der Walnussbaum wird 20–30 m hoch. Die kleinen gelben Blüten, die er im Frühjahr bildet, reifen in den Folgemonaten zu Nüssen, die im Herbst zu Boden fallen und geerntet werden.



Walnüsse am Baum

**BE** **BESONDERHEIT:** Walnüsse schmecken lecker, manchmal etwas bitter. Sie schenken uns neue Energie.

Walnüsse liefern beste ungesättigte Fettsäuren (ca. 65 %) mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fetten, die die Herzgesundheit sowie das Herz-Kreislauf-System stärken. Laut Forschungen verbessern die wertvollen Fettsäuren der Walnüsse die Elastizität der Blutgefäße und sie wirken entzündungshemmend.

Auch das hochwertige Eiweiß (ca. 15 %) der Walnüsse versorgt uns optimal. Walnüsse punkten mit reichlich Kalium, Magnesium, Kalzium, B-Vitaminen wie B1, B2, B6, Folsäure, Lecithin, Cholin und Zink. Das in der Walnuss enthaltene Melatonin ist im Körper leicht resorbierbar. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Personen, die regelmäßig Walnüsse essen, ihren Melatonin-Spiegel im Blut um das Dreifache steigern können.

**NÄ** **NÄHRWERTE:**  
**Walnüsse – gesunder Darm und kraftvolles Herz**

Höchst interessant finde ich neue Forschungsergebnisse zu Walnüssen in Bezug auf den gesunden Darm und das kraftvolle Herz. Seit 50 Jahren treffen sich Forscher und Nussexperten jährlich, um neueste gesundheitliche Vorteile der Walnuss zu erörtern. In einer kontrollierten Studie stellten sie fest, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen zusammen mit einer gesunden Ernährung zu einer Vermehrung nützlicher Bakterien im Darm führt. Die positiven Darmbakterien wurden mit einer Verbesserung für das Herz, für die Blutgefäße und auch mit den Herzkrankgefäß in Verbindung gebracht. Andere Forschungen bestätigten den Zusammenhang zwischen einem gesunden Darmmikrobiom und gesunden Herzkrankgefäß. Frühere Studien zeigen ein Zusammenspiel von täglichem Verzehr von Walnüssen und der Regulierung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels.



**NÄ**

## Walnüsse und ein kraftvolles Gehirn

Wer eine Walnuss genau betrachtet, sieht darin ein kleines Gehirn und ich glaube, das ist kein Zufall. Das ist eine Botschaft der Natur für uns Menschen.

Walnüsse zeigen sich als Kraftpakete für unser Gehirn. Studien haben ergeben, dass die in Walnüssen enthaltenen Nährstoffe dazu beitragen, oxidative Schäden und Entzündungen aus dem Gehirn zu entfernen.



Wenn es um Antioxidantien geht, erhalten Walnüsse den Status „Supernuss“. Die Walnuss-Antioxidantien bilden sich aus Vitamin E, Melatonin und Polyphenolen. In einer Studie zeigten die Personen, die Walnüsse verzehrten, einen Schutz vor oxidativen Schäden des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Oxidiertes „schlechtes“ Cholesterin neigt dazu, sich in den Arterien aufzubauen, was zu Verengungen führen kann.

Weitere Studien an älteren Menschen zeigen, dass regelmäßiger Verzehr von Walnüssen die Gehirnfunktion verbessert. Des Weiteren wurde erforscht, dass die Verarbeitungszeit von Informationen beschleunigt wird, sich ein besseres Gedächtnis und eine größere geistige Flexibilität zeigen. Das finde ich großartig.

## Walnussöl

Genießen Sie immer wieder ein hochwertiges Walnussöl in Ihren Salaten. Wechseln Sie mit den wichtigen Omega-3-Ölen zwischen Walnussöl, Leinöl und Hanföl ab. Beim Kauf von Walnussöl achten Sie bitte darauf, dass dieses aus ungerösteten Walnusskernen gepresst wird. Das ist noch besser.



Walnussöl

**VE**

## VERWENDUNG:

Wer knabbern will und kann: 1 Handvoll Walnüsse pro Tag genügt, um den Omega-3-Bedarf zu decken.

## Wässern Sie deutsche Walnüsse

Walnüsse aus unseren Regionen enthalten Gerbsäure, die bitter ist und bei manchen Menschen ein leichtes Brennen im Mund hinterlässt. Diese Gerbsäure bildet die Nuss als Schutz vor Schädlingen und Fraßschäden.

Wässern Sie deshalb deutsche Walnüsse mehrmals und lösen Sie so die unangenehme Gerbsäure aus den Nüssen. Legen Sie die zu wässernde Menge Walnüsse in ein Glas mit Wasser, lassen Sie es etwa 4 Stunden stehen. Immer, wenn Sie am Glas mit den Walnüssen vorbeigehen, erneuern Sie das braune Wasser, so lange, bis es klar ist. Dann können Sie die Walnüsse verwenden oder trocknen.



Walnüsse im Wasserglas

Walnusskerne aus Chile z.B. enthalten fast keine Gerbsäure. Diese müssen nicht gewässert werden.

Bereits geringe Mengen Walnüsse zaubern eine feine Geschmacksnote, wenn sie zu Blattsalate Obstsalaten gegeben werden.

## Walnuss-Getränk (2–3 Nüsse pro Glas):

- stärkt das Gehirn
- stärkt das Herz und die Blutgefäße
- reguliert den Cholesterinspiegel
- verbessert die Gesundheit allgemein