

Zur Verfeinerung von Salaten, zum Apéro oder auch mal Zwischendurch.



Baumnüsse mit Miso

100 - 200 g	Baumnüsse	In einem geschlossenen Behälter geben und schütteln, damit Miso Paste an Baumnüssen haften bleibt.
1 – 2 EL	Miso Paste (Alnatura, Coop)	
		Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180°C während 8 – 10 Min. rösten.
		Quelle: oliv 9/2018

Kürbis- / Sonnenblumenkerne mit Sojasauce

100 - 200 g	Kürbis- / Sonnenblumenkerne	In einem geschlossenen Behälter geben und schütteln.
Wenige Spritzer	Sojasauce (ohne Weizen und wenig Salz: lima / Reformhaus)	
		Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180°C während 8 – 10 Min. rösten.
		Quelle: Petra Bossard / Dozentin HPS

Süss-pikante Apéro Nüsse

1 EL	Butter	Butter schmelzen, Nüsse und Gewürze in Bratpfanne bei mittlerer Hitze rösten, Honig begeben und unterrühren.
200 g	Mandeln, Cashew, Erdnüsse	
1 EL	Flüssiger Honig	
3 EL	Rosmarin, fein gehackt	
2 TL	Paprika oder Curry	Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180°C während 12 Min. rösten.
Wenig	Pfeffer	
Wenig	Muskat	
Wenig	Salz oder Fleur de Sel	Quelle: Coop Zeitung

Ca. 4 Wochen in einem geschlossenen Glas oder Dose haltbar.

Mein Tipp: Die süss-pikante Variante lässt sich für verschiedene Nussorten oder Kernen verwenden. Dazu kannst du mit verschiedenen Gewürzen experimentieren.

Mandeln: befeuchten die Lungen und sind gut bei trockenem Husten

Sonnenblumenkerne: stärken unsere Mitte, helfen bei Appetitlosigkeit und nähren das Gehirn

Kürbiskernen: bei Bindegewebeschwäche, Blasenschwäche, verschiedenen Prostatabeschwerden

Baumnüsse: stärken den Rücken, Hüfte und Knie, bei Kurzatmigkeit, Husten, Unfruchtbarkeit und geistiger Schwäche

Cashew: bei Muskelkrämpfen in Hohlorganen, Menstruationskrämpfe, Migräne, Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Husten, befeuchten Lungen

Pinienkerne: bei Blut-, Eisenmangel, befeuchten den Darm und die Lungen

Pistazien: bei Blut-, Eisenmangel, befeuchten Lungen und Haut, bei trockenem Husten

Erdnüsse: stärken unsere Mitte, bei Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit

Haselnüsse: stärken unsere Mitte und den Energiefluss im Leber-Blut, bei Durchfall und Sehschwäche

Nüsse und Samen bestehen weitestgehend aus Eiweissen und Fetten. Unsere Körperzellen (Gehirn, Knochen, Muskeln und Immunsystem) bestehen überwiegend aus Fetten. Die Nahrungsfette geben unserm Körper seine Struktur.

Nüsse und Samen stellen eine reiche Quelle an (ungesättigten) Omega-6-Fettsäuren dar.

Quelle: Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, BACOPA VERLAG