

Zeitschrift: Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendant pour les logisticiens

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 85 (2012)

Heft: 11

Rubrik: Fachtechnische Informationen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die dumme Nuss

Wir kennen die Nuss als runde bis ovale Frucht mit harter Schale. Doch nicht alles, was der Volksmund als Nuss bezeichnet, gehört auch im botanischen Sinne dazu. Wir müssen zwischen Nussfrüchten und Schalenobst unterscheiden:

Die Nussfrucht ist eine Schliessfrucht, bei welcher alle Schichten der Nusswand verholzt sind. Beim Schalenobst dreht es sich um Früchte, denen Kerne von einer holzigen Schale umgeben sind. Hier geht es also um Fruchtkerne, welche für den Verzehr geeignet sind.

Zur Familie der Nüsse gehören:

- Buchecker
- echte Walnuss
- Haselnuss
- Eichel
- Edelkastanie

Zum Schalenobst zählen:

- Cashewnuss
- Erdnuss
- Kokosnuss
- Mandel
- Muskatnuss

Nüsse haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit, die Legende von der Nuss als Dickmacher ist im Bereich der Ernährungslehre widerlegt. Nüsse

senken den Cholesterinspiegel und stabilisieren die Blutzuckerwerte. Sie helfen bei der Risikominderung für Magen und Prostatakrebs und senken das Herzinfarktrisiko deutlich.

Im Durchschnitt essen wir pro Jahr 3 kg Nüsse pro Kopf in der Schweiz. Wir führen uns damit wichtige Nährstoffe und Vitamine zu wie die Vitamine A, B1, C, D und E, sowie Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Niacin, Eiweiss, Aminosäuren, Fluor, Eisen, Kupfer, Magnesium und Folsäure. Somit sind die Nüsse Lieferanten der Stoffe, welche für unser Herz und das Nervensystem entscheidend sind.

Bei der Lagerung von Nüssen ist darauf zu achten, dass sich kein Schimmel bildet. Besonders die Aflatoxine sind besonders gefährlich, da sie Leber und Nierenkrebs verursachen. Nüsse müssen daher vor der Verarbeitung gut kontrolliert werden. Beim geringsten Anzeichen von Schimmel oder wenn sie bitter / ranzig schmecken, gehören sie in den Abfall. Dem Allergiker bleibt meist nur die Kokosnuss, da sie am verträglichsten ist. Es gilt daher, den Konsumenten innerhalb der regulären Deklarationspflicht auf Nüsse in Speisen hinzuweisen. Bei Gemeinschaftsverpflegung ist es angezeigt, eine nussfreie Alternative bereit zu halten.

Um sie, liebe Leser, nun definitiv auf den Geschmack zu bringen, finden sie hier zwei kleine Rezepte:

Salat mit Nüssen und Zwiebeln (30 min)

- 1) Den Salat putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Die gehackten Baumnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- 2) Für die Vinaigrette den Balsamico mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Erdnussöl kräftig unterrühren
- 3) Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel hinzugeben. Darin zwei Minuten braten, mit etwas Zucker bestreuen und 2 Minuten weiter braten. Salat mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Nüssen und Zwiebeln garnieren.

Zutaten:

- 300g Salat
- 4 Zwiebeln
- 4 EL Baumnusskerne gehackt
- 4 EL Balsamico (z.B. Himbeer)
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 10 EL Erdnussöl
- 5 EL Rapsöl

Penne mit Spinat-Erdnuss Sauce (30 min)

- 1) Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Penne im kochenden Wasser zubereiten.
- 2) Das Öl erhitzen und die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer darin dünsten. Den Spinat kurz mit dünsten.
- 3) Die Kokosmilch und die Bouillon zugeben und aufkochen. Die Erdnussbutter dazugeben und die Sauce 5 min bei kleiner Hitze kochen. Mit Salz, Sambal Oelek und Limettensaft abschmecken. Die Penne mit der Sauce übergossen und mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Zutaten:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 3 Zwiebeln | 500g gehackter Spinat |
| 2 Knoblauchzehen | 4 dl Kokosmilch |
| 40g Ingwer | 2 dl Gemüsebouillon |
| 400g Penne | 2 EL Erdnussbutter |
| Salz | 2 Tl Samal Oelek |
| Pfeffer | 4 EL Limettensaft |
| 2 EL Öl | 4 EL Erdnusskerne |

