

www.walnuss.de – die Internetseite über kalifornische  
Walnüsse bietet Rezepte, Tipps & Infos.



### Brainfood – der Treibstoff für schlaue Köpfe

Nicht nur der Körper verlangt nach gesundem Essen, um leistungsfähig und fit zu sein – auch unser Gehirn möchte gefüttert werden. Tatsächlich zählt es zu den größten Energieverbrauchern im menschlichen Organismus: Rund ein Fünftel der mit der Nahrung aufgenommenen Energie verbrennt unser Denkzentrum bei der täglichen Arbeit. Um richtig fit und frisch zu sein, benötigt das menschliche Gehirn zudem eine Reihe wichtiger Nährstoffe, die kalifornische Walnüsse in idealer Zusammensetzung enthalten. Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren unterstützen wichtige Gehirnfunktionen, beugen Gereiztheit vor und schützen vor Stress. Deshalb unser Fitness-Tipp: Helfen Sie Ihren grauen Zellen zwischendurch mit einem kleinen Walnussnack auf die Sprünge!

**Fünf weitere Broschüren** zu den Themen:

**No.1 „Festliche Genüsse“ – Rezepte für Weihnachten**

**No.2 „Die kleine Walnussfibel“ von A bis Z**

**No.3 „Gesunder Kern, Knackiger Genuss“ – Rezepte fürs Herz**

**No.5 „California Cuisine“ – Kochen für Zwei**

**No.6 „Die Walnuss-Geschichte“** können Sie gegen Einsendung von 1,44 € in Briefmarken bei **California Walnut World**,  
**Postfach 150111, 53040 Bonn** bestellen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

1540 River Park Drive, Suite 203

Sacramento, California 95815 / USA



California Walnut World No.4



**Walnuss  
Power  
Fitnessküche  
für Aktive**

www.walnuss.de

Walnüsse machen fit und glücklich – aber nicht dick! 100 g kalifornische Walnüsse enthalten 15,23 g Proteine – unentbehrliche Baustoffe für Muskeln und Zellen. Wenn Sie viel Sport treiben oder häufig auf die Eiweißquelle Fleisch verzichten, sollten Sie zur ausreichenden Versorgung mit Proteinen täglich Walnüsse verzehren. Sie gelten als ausgezeichnete Fleischersersatz, da sie neun dringend benötigte essentielle Aminosäuren liefern. Dabei kann der menschliche Körper das pflanzliche Eiweiß gerade in Kombination mit Obst und Gemüse genauso gut verarbeiten wie tierisches Eiweiß.

Vor dem Fett in kalifornischen Walnüssen brauchen Sie keine Angst zu haben – schon gar nicht, wenn Sie sportlich aktiv sind. Walnüsse bestehen zu 76 % aus wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die dem Körper zugeführt werden müssen, da er sie nicht selbst herstellen kann.

## Multipower aus der Schale

Genau wie Vitamine und Mineralstoffe braucht unser Körper diese Fette zum Leben, da sie an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt sind und für die Produktion von Hormonen und Gallensalzen wichtig sind. Wissenschaftler schreiben ihnen zudem den Cholesterin senkenden Effekt zu.



Bei ihren Studien stießen die Forscher auf ein Phänomen: Teilnehmer, die sich an die Walnusssdiät hielten, nahmen nicht an Gewicht zu. Manche schafften es sogar, Gewicht zu verlieren. Forscher des Brigham & Women's Hospital bestätigten diese Beobachtungen. Sie entdeckten in Untersuchungen eine erstaunliche Fähigkeit der aromatischen Kerne: Erd- und Walnüsse sowie andere Baumnüsse helfen beim Abnehmen! Studienteilnehmer, die sich an eine moderate Fettreduktionsdiät mit Nüssen hielten, nahmen erfolgreicher ab, als jene, deren Diät nur einen sehr geringen Fettanteil aufwies.

Während der nusshaltigen Diät fühlten sich die Teilnehmer ausgeglichen und zufrieden – es fiel ihnen nicht schwer, den Ernährungsplan einzuhalten. Die Wissenschaftler führen das vor allem darauf zurück, dass Nüsse ein Sättigungsgefühl hervorrufen – ein wesentlicher Erfolgsfaktor bei einer Diät!

## Taste California Sunshine



## Ravioli in Walnussauce

### Zutaten für Vier

*Für die Sauce:*  
 1 Schalotte  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 nach Belieben  
 1 TL Walnussöl  
 150 g Schlagsahne  
 150 ml Gemüsefond (Glas)  
 75 ml Weißwein  
 Salz, Pfeffer  
 1 Bund glatte Petersilie  
 75 g gehackte kalifornische  
 Walnüsse  
 20 g geriebener Pecorino  
 und einige Majoran-  
 blättchen zum Bestreuen  
 1 Packung frische Ravioli  
 aus dem Kühlregal

1. Für die Sauce: Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Walnussöl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Sahne, Fond und Wein angießen, mit Salz, Pfeffer würzen. Aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Petersilie waschen, Blättchen grob hacken. Walnüsse in die Sauce geben und aufwärmen. Petersilie unterheben, würzig abschmecken.
2. Fertige Ravioli aus dem Kühlregal nach Packungsangabe zubereiten und mit der Sauce mischen. Mit Pecorino und Majoranblättchen bestreuen.

*Nährwertangaben  
 pro Portion der Sauce:*  
 Energie: 225 kcal/933 kJ  
 Eiweiß: 4 g  
 Fett: 20 g  
 Kohlenhydrate: 45 g



## Blattsalate mit Buttermilch-Dressing

### Zutaten für Vier

*250 g gemischten Blattsalat*  
 4 Kapuzinerkresseblüten  
 1 Becher Magermilchjoghurt  
 1 EL Walnussöl  
 2 EL Buttermilch  
 1 EL Weißweinessig  
 2 EL Schnittlauchröllchen  
 5 EL Walnusscroutons

*Für die Walnuss-Croutons:*  
 50 g Walnuskerne  
 1 1/2 Scheiben Weißbrot  
 ohne Rinde  
 Paprikapulver  
 Cayennepfeffer nach  
 Geschmack  
 Salz

*Nährwertangaben  
 pro Portion:*  
 Energie: 104 kcal/434 kJ  
 Eiweiß: 4 g  
 Fett: 7 g  
 Kohlenhydrate: 7 g

1. Salate (je nach saisonalem Angebot) waschen und klein zupfen.
2. Für die Sauce Joghurt, Walnussöl, Buttermilch, Essig und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dressing locker mit den Salaten und den Croutons mischen. Mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

Walnüsse grob hacken und mit dem, in kleine Würfel geschnittenen Brot im Backofen rösten. Würzen.



## Putenspieß mit Curry-Limetten-Dip

### Zutaten für Vier

Für die Putenspieße:  
400 g Putenschnitzel  
je 1 kl. rote, gelbe u. grüne  
Paprikaschote  
8 feste Kirschtomaten  
2 Schalotten  
einige Lorbeerblätter  
2 EL Öl, grober Pfeffer aus  
der Mühle, Salz

Für den Curry-Limetten-Dip:  
60 g kalifornische Walnüsse  
250 g Joghurt  
abgeriebene Schale und  
Saft 1 Limette  
1 EL Curry, Salz, Pfeffer aus  
der Mühle  
1-2 TL Ahornsirup  
1/2 Bund Koriander  
**Nährwertangaben**  
pro Portion:  
Energie: 382 kcal/1598 kJ  
Eiweiß: 30,1 g  
Fett: 25,1 g  
Kohlenhydrate: 8,7 g

1. Putenschnitzel in mundgerechte Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, in Stücke schneiden. Tomaten abspülen, halbieren. Schalotten schälen, in Spalten schneiden. Vorbereitete Zutaten mit dem Lorbeer auf leicht geölte Spieße stecken.
2. Öl mit Pfeffer aus der Mühle verrühren. Spieße damit einpinseln. In einer Grillpfanne ringsum etwa 12-15 Minuten braten, dabei häufig wenden.
3. Für den Dip Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen. Joghurt mit Limettenschale und -saft, Curry und den Walnüssen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Unter den Dip rühren. Dip zu den Putenspießen reichen.



## Walnuss-Obstsuppe

### Zutaten für Vier

2 Orangen  
250 g grüne Weintrauben  
250 g blaue Weintrauben  
200 g Himbeeren  
50 g kalifornische  
Walnusskerne  
200 g Quark  
8 EL Mineralwasser  
2 EL Zitronensaft  
200 g Orangensaft  
4 EL Honig  
1 Eiweiß  
Walnusskerne zum  
Bestreuen

1. Orangen filetieren, Weintrauben halbieren und mit den Himbeeren mischen.
2. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
3. Quark mit Mineralwasser, Zitronen-, Orangensaft und drei EL Honig verrühren.
4. Eiweiß mit einem EL Honig steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmischung ziehen.
5. Obst in einen tiefen Teller geben, Quarkmischung darüber geben und mit den Walnusskernen garnieren.

**Nährwertangaben**  
pro Portion:  
Energie: 283 kcal/1183 kJ  
Eiweiß: 10,8 g  
Fett: 3 g  
Kohlenhydrate: 48 g

