



GRUNDLAGEN DER PFLANZEN-BASIERTEN ERNÄHRUNG

Tipps & Tricks mit kalifornischen Walnüssen

Grundlagen der pflanzenbasierten Ernährung



PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG, WAS IST DAS?

Hauptbestandteile der pflanzenbasierten Ernährung sind Obst und Gemüse, Vollkornprodukte sowie eine Vielzahl eiweißreicher Lebensmittel wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Nüsse, Samen und Soja. Fettarme Milch und Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel und Eier können nach Wunsch und Vorlieben in den Speiseplan aufgenommen werden; sie stehen jedoch nicht im Mittelpunkt einer pflanzenbasierten Ernährungsweise. Bei dieser geht es nicht darum, sich ausschließlich pflanzlich zu ernähren, sondern sich eher auf pflanzliche Eiweißquellen zu konzentrieren. Zucker, Salz und gesättigte Fettsäuren, die z.B. reichlich in Fertigprodukten, Fast Food und Süßigkeiten vorkommen, sollten reduziert werden. Das bedeutet nicht, komplett darauf zu verzichten, sondern diese Lebensmittel seltener und in bewussten Mengen zu genießen.



WARUM EINE PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG?

Im Vergleich zum typischen westlichen Speiseplan ist eine pflanzenbasierte Ernährungsweise reicher an ungesättigten Fettsäuren und Bal-



laststoffen, die unserem Körper guttun. Zudem enthält sie in der Regel mehr Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, die alle dazu beitragen, das Risiko chronischer Erkrankungen zu senken. Zudem bietet die pflanzenbasierte Ernährung eine große Vielfalt an Aromen und kann leckere Abwechslung in den Speiseplan bringen.

NICHT OHNE, ABER ÖFTER OHNE FLEISCH

Eine pflanzenbasierte Ernährung muss nicht vegetarisch oder gar vegan sein. Doch auch wer sich für eine rein vegetarische Ernährung entscheidet, kann aus einer Vielzahl von Nahrungsmitteln leckere und vollwertige Gerichte zubereiten. Das Schöne ist, dass sich die pflanzenbasierte Ernährung individuell an die persönlichen Vorlieben anpassen lässt. Manchem fällt es leichter, sich schrittweise daran zu gewöhnen, weniger Fleisch zu essen.

Allgemein wird empfohlen, pro Woche nicht mehr als 300-600g tierisches Eiweiß zu sich zu nehmen. Das entspricht in etwa 2-3 Portionen Fleisch oder Geflügel und 3-4 Scheiben Wurst. Ein guter Ansatz ist es, zunächst zu versuchen, diese Empfehlung einzuhalten, und den Fleischanteil anschließend, soweit gewünscht, weiter zu reduzieren.

PFLANZEN UND EIWIEISS

Zu den pflanzlichen Eiweißquellen gehören Nüsse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Samen, Tofu, Tempeh (ein fermentiertes Soja-Produkt), Seitan (Weizeneiweiß) und vollwertiges Getreide wie Reis und Quinoa. In Kombination mit Walnüssen können Gerichte aus rein pflanzlichen Bestandteilen ebenso sättigend sein wie Fleischgerichte, da der Ballaststoffanteil höher ist.

GUTE FETTE

Ernährungsphysiologisch ist es empfehlenswert, hauptsächlich Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. in Lachs, Makrele, Walnüssen, Leinsamen, Sojabohnen und Distelöl) und einfach ungesättigten Fettsäuren (in verschiedenen anderen Nüssen, Rapsöl, Olivenöl und Avocados) aufzunehmen. Walnüsse sind übrigens nicht nur die einzigen Nüsse, die hauptsächlich mehrfach ungesättigte Fette enthalten (13 g von 18 g Gesamtfettgehalt), sondern auch die einzigen mit einem sehr hohen Anteil an Alpha-Linolensäure, kurz ALA (2,7 g pro Portion à 30 g), der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure. Die Forschung befasst sich weiterhin damit, die gesundheitlichen Vorteile von ALA zu bestätigen.



WIE BEGINNEN?

Konzentrieren Sie sich zunächst auf das, was Sie Ihrem Speiseplan hinzufügen. Anstatt zum Abendessen nur ein Käse- oder Wurstbrot zu essen, waschen Sie sich doch schnell ein paar Kirschtomaten oder Radieschen ab oder schneiden ein paar Stücke Gurke oder Paprika dazu auf. Hilfreich ist es, immer ein gut gefülltes Gemüsefach im Kühlschrank zu haben. So bekommen Sie bei jedem Blick in den Kühlschrank den Impuls zuzugreifen. Früchte und Beeren sind eine köstliche pflanzliche Beigabe zu jedem Frühstück. Ob im Joghurt, Quark oder Müsli oder einfach zum Brötchen... frisches Obst sättigt und versorgt den Körper mit wichtigen Vitalstoffen. Und für zwischendurch eignet sich perfekt eine Handvoll Walnüsse.

KEINE ZEIT ZUM KOCHEN?

Lange Tage im Büro und keine Zeit für ein ausgewogenes Mittagessen? Stattdessen füllen schnell greifbare Süßigkeiten Ihren Magen? Beugen Sie mit mitgebrachten Alternativen den Heißhungerattacken vor. Neben einer Handvoll Walnüsse bietet sich vor allem frisches Obst, ein Joghurt oder ein selbst gemachter Smoothie für die Sättigung des kleinen Hungers zwischendurch an. Salate aus wertvollen Kohlenhydratlieferanten wie Quinoa, Hirse oder Bulgur mit reichlich Gemüse oder Gemüsesticks, mit einem Hummus- oder Avocado-Dip, lassen sich ideal am Abend vorher zubereiten und sind eine leichte Mahlzeit im Alltag.

Beim Essen außer Haus bieten mediterrane, asiatische und mexikanische Restaurants in der Regel mehr Optionen für alle, die bevorzugt Gemüse und Hülsenfrüchte in ihren Speiseplan aufnehmen möchten. Genießen Sie in Ihrer Mittagspause doch mal ein Gemüsecurry beim Thai nebenan oder testen Sie das Angebot des neuen veganen Bistros um die Ecke. Greifen Sie im Restaurant öfter zu einem Salatteller oder stellen Sie sich ein Menü aus den Gemüsevariationen der Vorspeisenkarte zusammen.

IHRE NÄCHSTE MAHLZEIT

Jetzt wissen Sie genug, um loszulegen. Eine Auswahl köstlicher Ideen finden Sie in unserer Rezeptsammlung, damit Ihre nächste Mahlzeit schon der erste Schritt in ein vitaleres Leben sein kann.



Tipps und Tricks für die pflanzenbasierte Ernährung



Von Tina Hildebrandt, Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE

Sie glauben, sich pflanzenbasiert zu ernähren, ist kompliziert? Keineswegs! Mit ein paar Tipps und Tricks werden Sie schon bald viele köstliche Gerichte auf Pflanzenbasis genießen. Sie müssen Ihre Ernährung ja nicht von heute auf morgen umstellen; beginnen Sie mit einer einzigen Mahlzeit oder einem Rezept und bauen Sie dann nach und nach mehr pflanzliche Lebensmittel in Ihren Alltag ein. Köstliche Ideen finden Sie in unserer Rezeptsammlung anbei sowie unter www.walnuss.de.

- Es bedarf keiner radikalen Veränderungen, um mehr Obst und Gemüse zu essen. Versuchen Sie doch einfach, den Anteil an Gemüse in Ihren Lieblingsrezepten zu erhöhen. So steigern Sie den Nährwert und reduzieren gleichzeitig den Anteil gesättigter Fettsäuren und die Kalorienzahl.
- In vielen Rezepten lässt sich der Anteil kohlenhydratreicher Zutaten zugunsten von mehr Gemüse reduzieren. So kann man z. B. mit 200-250 g Reis oder Nudeln (Trockengewicht) in Kombination mit reichlich Gemüse eine gut sättigende Reispfanne oder einen Nudelauflauf zubereiten.
- Auch bei Fleischgerichten wie Gulasch oder Geschnetzeltem lässt sich dieses Prinzip anwenden. Versuchen Sie 250-500 g weniger Fleisch als üblich zu verwenden und geben Sie dafür eine Paprika oder ein paar Pilze mehr dazu. Das Gemüse bringt jede Menge Volumen ins Essen. Probieren Sie es einfach mal aus. Sie werden erstaunt sein, dass die Portionen trotzdem groß und gut sättigend sind.
- Beginnen Sie Ihre Mahlzeit mit einer leichten Gemüsesuppe oder einem Salat. So findet das Gemüse ganz automatisch den Weg auf Ihren Teller und Sie beugen durch Volumen im Magen zu großen Portionen bei der Hauptmahlzeit vor.
- Ersetzen Sie tierisches Eiweiß durch pflanzliches. Kidneybohnen oder Kichererbsen, Linsen, Nüsse, z. B. Walnüsse, Samen und hochwertige Sojaproteine wie Edamame oder Tofu sind großartige Alternativen und eine leckere Basis für Eintöpfe oder Gemüsecurrys.



- Überbacken Sie Aufläufe statt mit Käse doch mal mit einer Mischung aus Walnüssen, Brot- oder Brötchenresten und frischen Kräutern, die sie zusammen in einer Küchenmaschine zerkleinern. Dies ergibt eine leckere und knusprige Kruste.



- Schon ein fleischfreier Tag mehr pro Woche kann viel bewirken. Haben Sie schon mal vom Veggieday oder Veggietag gehört? Fruchtiger Freitag? Salat-Samstag? Suppen-Sonntag? Suchen Sie sich einen Tag in der Woche aus, an dem pflanzliche Lebensmittel und Proteine bei jeder Mahlzeit im Mittelpunkt stehen und Sie auf Fleisch verzichten.
- Stellen Sie Zuhause und am Arbeitsplatz einen Obstkorb auf. Wenn Sie Obst und Gemüse immer im Blick haben, essen Sie mehr davon.
- Nüsse, beispielsweise Walnüsse, lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Streuen Sie ein paar Walnüsse auf Ihr Frühstücksmüsli oder streuen Sie mittags eine Handvoll über den Salat. Als nahrhafter Snack eignet sich Studentenfutter. Man kann die wertvollen Nüsse aber auch als Kruste für Lachs oder Hähnchen verwenden oder sie für leckeren Biss in Bohnenburger oder auch in Pfannengerichte zum Abendessen mischen.



- Probieren Sie neue Rezepte mit Hülsenfrüchten aus. Ist Hummus die einzige Form, die bislang auf Ihrem Speiseplan steht? Mixen Sie stattdessen doch mal einen Dip aus pürierten weißen oder schwarzen Bohnen. Rote Linsen in Tomatensaft gekocht und püriert ergeben einen leckeren Brotaufstrich.
- Betrachten Sie Fleisch und Geflügel eher als Beilage und nicht als Hauptbestandteil einer Mahlzeit. Bereiten Sie Vorspeisen aus Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreideprodukten zu. Der Hauptgang kann dann ein Salat, ein herzhaftes Schmorgericht oder ein Auflauf sein. Eine große Platte Ofengemüse mit einem Bohnenburger oder eine Gemüsepfanne mit Edamame und Walnüssen sind köstliche, farbenfrohe, sättigende und nährstoffreiche Alternativen.
- Verwenden Sie frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze oder Knoblauch. Sie sind rein pflanzlichen Ursprungs und geben eine Menge Geschmack! Das ist ein zweifacher Vorteil, wenn es darum geht, der pflanzenbasierten Küche mehr Pfiff zu geben. Braten Sie mediterrane Gemüsesorten mit Knoblauch und Rosmarin an, bringen Sie mit Chili, Ingwer oder Meerrettich Pepp in Soßen oder verfeinern Sie Salate mit Küchenkräutern wie Schnittlauch und Kresse. Currypasten sind eine vielseitige Grundlage, um einen guten Geschmack in einen bunten Eintopf oder eine Gemüsepfanne zu bringen.
- Rösten, schmoren, backen oder grillen Sie Ihr Gemüse. Gedämpftes Gemüse schmeckt gut, aber andere schonende Zubereitungsmethoden können neue Aromen zum Vorschein bringen und Ihrem (Lieblings-) Gemüse einen ganz besonderen Geschmack verleihen.



Einfache Tipps, um gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte zu ersetzen



Von Tina Hildebrandt, Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE

Fette sind ein wichtiger Teil unserer Ernährung und tragen entscheidend dazu bei, unseren Körper von Kopf (Gehirn!) bis Fuß (Gelenke!) und jede Zelle dazwischen gesund zu erhalten. Fette machen außerdem satt und sorgen für eine gute Übertragung der Nervenimpulse und einen ungestörten Transport der Nährstoffe durch den Blutkreislauf. Manche Fette sind jedoch wertvoller als andere.

Untersuchungen haben ergeben, dass es sich positiv auf die Herzgesundheit auswirkt, gesättigte Fettsäuren (in tierischen Fetten wie Butter, Sahne und fetthaltigem Fleisch) durch ungesättigte Fettsäuren (in pflanzlichen Fetten aus Walnüssen, Samen, Pflanzenölen und Avocados) zu ersetzen. Außerdem gewinnt die Wissenschaft ständig neue Erkenntnisse über die Vorteile von Alpha-Linolensäure (ALA), die pflanzliche Version der essenziellen Omega-3-Fettsäure. Walnüsse enthalten mit 2,7 g pro Handvoll (30 g) besonders viel ALA.



HIER EINIGE EINFACHE TIPPS, WIE SIE GESÄTTIGTE FETTSÄUREN AUF CLEVERE WEISE ERSETZEN KÖNNEN!

- Benutzen Sie Rapsöl statt Butter oder mischen Sie die Butter zumindest mit Rapsöl, um den Anteil der gesättigten Fettsäuren zu halbieren. Einige Brotaufstriche aus Butter und Öl haben sogar weniger Kalorien als reine Butter.
- Zum Überbacken von Aufläufen oder Pizza reichen 100-125 g Käse völlig aus. Fein gerieben lässt sich auch mit dieser Menge eine deckende und knusprige Kruste zaubern. Damit keine Käsereste übrig bleiben: einen 450 g-Käseblock vierteln und portionsweise einfrieren. So hat man immer die passende Menge parat und noch leicht angefrorener Käse lässt sich auch noch besser reiben als frischer Käse.
- Joghurt-Frischkäse mit 13-17 % Fett eignet sich prima zum Verfeinern von Gemüse und Soßen. So lässt sich z.B. aus Blattspinat mit Frischkäse ein „leichter Rahmspinat“ oder mit gebratenen Champignons eine cremige Pilzsoße zubereiten.
- Als Alternative zu Sahne und Schmand eignen sich eine leichte Creme fraiche oder Kochsahne mit 15 % Fett. Achten Sie auf Qualität. Die fettarmen Produkte sollten möglichst keine Zusatzstoffe außer Stärke, Carragen oder Gelatine bzw. Salz enthalten.

- In Desserts und auch bei Torten lässt sich Schlagsahne durch Sahnequark mit 40 % Fett ersetzen. Er ist schön cremig und hat eine sahnähnliche Konsistenz. So spart man gegenüber Schlagsahne rund 50 g Fett pro Becher ein. Essen Sie pro Woche eine Mahlzeit mit fetthaltigem rotem Fleisch weniger und eine Mahlzeit mit Fisch oder Hülsenfrüchten mehr.
- In Eintöpfen oder Aufläufen lässt sich gut Fett einsparen, indem man die Portion Hackfleisch oder Würstchen reduziert und die fehlende Menge mit Gemüse auffüllt. So reichen 250 g Hackfleisch in einem Chili con Carne für 4 Personen völlig aus, wenn Sie reichlich Bohnen, Mais, Paprika und Zwiebeln zugeben.

- Wählen Sie selbst gemachtes Studentenfutter (zum Beispiel mit Walnüssen, getrockneten Kirschen und Stückchen von dunkler Schokolade) oder Gemüse und Hummus als Snack, anstelle von abgepackten Crackern oder Keksen. So reduzieren Sie den Anteil an gesättigten Fettsäuren und erhöhen den Nährstoffgehalt.
- Geben Sie statt Käse Nüsse in den Salat. Das ist genauso lecker, enthält aber weniger gesättigte Fettsäuren und liefert Energie. Die ungesättigten Fettsäuren, das Eiweiß und die Ballaststoffe halten Sie den ganzen Nachmittag satt und in Schwung. Probieren Sie mal einen gemischten Salat mit Kichererbsen, Tomaten, Apfelscheiben und gehackten Walnüssen. Für den zusätzlichen Kick geben Sie noch etwas Olivenöl „Extra Vergine“ und einen Spritzer Balsamico darüber!

Bunte Salate mit Ricotta, Walnüssen und karamellisierten Nektarinen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Nektarinen (alternativ: Birnen)
 1 EL Zucker
 1 TL Butter
 4 Hände voll gemischter Salat
 etwas Zitronensaft
 2 EL Walnussöl
 2 EL Balsamicoessig
 50 ml Orangensaft
 1 TL Honig
 Salz, Pfeffer
 100 g Ricotta oder Ziegenfrischkäse
 80 g kalifornische Walnüsse

NÄHRWERTE PRO PORTION:

300 kcal, 23 g Fett, 17 g Kohlenhydrate,
 7 g Eiweiß

ZUBEREITUNG:

1. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. **2.** Aus Walnussöl, Essig, Saft und Honig ein Dressing rühren



und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. **3.** Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. **4.** Nektarinen waschen, Kerne entfernen und in dickere Spalten schneiden. **5.** Butter in einer Pfanne zerlassen, Nektarinscheiben zugeben, mit Zucker bestreuen und von jeder Seite kurz karamellisieren lassen. **6.** Je eine Hand voll Salat auf die Teller geben und mit Dressing beträufeln. **7.** Die Nektarinen-Spalten auf dem Salatbett anrichten, mit Käseflockchen und Walnüssen bestreut servieren.

Ihre Einkaufsliste für eine pflanzenbasierte Ernährung

Wenn Sie die richtigen Zutaten vorrätig haben, ist die Zubereitung pflanzenbasierter Gerichte eine schnelle und unkomplizierte Angelegenheit. Natürlich können Sie die Liste an Ihre persönlichen Vorlieben und Ihren Speiseplan anpassen.

IM VORRATSSCHRANK

- Bohnen und Linsen, getrocknet oder in der Dose
- Thunfisch oder Lachs in der Dose
- Dosentomaten (gehackt oder ganz), Tomatensauce oder Tomatenmark und Gemüsesaft
- Sojasauce
- Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl
- Essig (Balsamico, Rotweinessig)
- Gewürze/Gewürzmischungen und Kräuter (z. B. Chilipulver, Curry, Knoblauch & Kräuter, Garam Masala usw.)
- Tahin, Nussmus (oder stellen Sie Ihre eigene Walnussbutter her)
- Gemüsebrühe
- Kokosmilch



GEMÜSE/OBST

Wählen Sie einfach aus, was Ihnen am besten schmeckt - einen positiven Beitrag in der Ernährung leisten sie alle! Achten Sie darauf, saisonal zu essen; nur dann haben Obst und Gemüse ihr volles Aroma.

- Artischocken
- Brokkoli
- Kopfsalat/Spinat
- TK-Erbsen
- Karotten
- Tomaten
- Avocados
- Pilze
- Paprika
- Zwiebeln
- Wurzelgemüse (Beten, Pastinaken usw.)
- Kartoffeln
- Bananen
- Äpfel
- Birnen
- Zitrusfrüchte
- Beeren (frisch und TK)
- Trauben
- Melone
- Datteln/Trockenobst
- Knoblauch



IM KÜHLSCHRANK

- Walnüsse - bei Lagerung über einen Monat einfrieren (andere Nüsse müssen nicht gekühlt werden)
- Fisch/Meeresfrüchte
- Geflügel
- Tofu
- Seitan
- Gemüsebratlinge
- Falafelbällchen
- Currypaste
- Eier
- Käse
- Fettreduzierte Milch
- Milchalternativen wie Kokos- oder Sojamilch, oder machen Sie doch mal Ihre eigene Walnussmilch
- Naturjoghurt

GETREIDE

- Haferflocken
- Urgetreide (Quinoa, Hirse, Bulgur)
- Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen
- Vollkornnudeln
- Natur- oder Wildreis
- Mehl Type 630 - 1050



Unsere Rezeptsammlung für die pflanzenbasierte Ernährung



Verändern Sie Ihren Fokus bei Frühstück, Mittag- und Abendessen mit diesen frischen und köstlich farbenfrohen pflanzenbasierten Rezepten. Unsere gesamte Rezeptsammlung finden Sie unter www.walnuss.de.



FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

Das Frühstück ist und bleibt die wichtigste Mahlzeit des Tages und manchmal braucht man eben etwas kreative Inspiration.

- Bagel mit Walnusscreme
- Walnuss-Müsli
- Nussiges Müsli-Parfait
- Aufstrich mit Walnüssen, Fenchel und Minze
- Bananen-Walnuss-Brot
- Tropischer Walnuss-Smoothie
- Sandwich mit Avocado-Walnuss-Creme
- Walnuss-Frischkäse mit Beeren



ABENDESSEN

Holen Sie sich die Energie zurück, die Sie tagsüber verbraucht haben: z. B. mit einem unserer kreativen pflanzenbasierten Gerichte, mit denen Sie auch Familie und Freunde begeistern werden.

- Walnuss-Gnocchi auf Blattspinat
- Pasta mit Spargelragout und Walnüssen
- Kurkuma-Spaghetti mit Walnüssen
- Grill-Gemüse mit Frischkäse-Walnuss-Topping
- Curry-Kürbis-Suppe mit Walnüssen
- Kartoffelgratin mit Lauch und Walnüssen
- Kartoffel-Lauch-Gratin mit Walnüssen
- Mediterranes Grillgemüse mit Walnusscreme
- Penne mit Wintergemüse und Walnüssen
- Gemüsepizza mit Walnüssen
- Udon-Nudelsalat mit Chinakohl und Walnüssen
- Suppe aus Wurzelgemüse mit Rosmarin-Walnüssen
- Feuriges Chili mit Walnüssen

BEILAGEN

Sie wollen sich langsam an die pflanzenbasierte Küche herantasten? Diese vollwertigen Beilagen sind schon mal ein guter Anfang.

- Birnen-Möhren-Salat mit gerösteten Walnüssen und Feta
- Pikante Zitrus-Papaya-Salsa
- Mediterraner Gemüseauflauf mit Walnüssen
- Kalter Walnuss-Ratatouille-Salat
- Fruchtiger Getreide-Salat mit gerösteten Walnüssen
- Muhammara Dip



SNACKS

Manchmal geht nichts über einen leckeren Snack. Greifen Sie auf pflanzenbasierte Rezepte zurück, wenn der kleine Hunger kommt oder Sie in gemütlicher Runde sitzen.

- Walnuss-Fruchtriegel
- Hummus mit Walnuss-Vollkorn-Grissini
- Gegrillte Sandwiches mit Ziegenkäse und Nektarinen
- Walnuss-Kartoffelcreme mit Gemüsesticks
- Studentenfutter mit Walnüssen
- Mediterraner Walnuss-Snack
- Walnussbutter



KINDERFREUNDLICHE REZEPTE

Eine Auswahl von Rezepten, die so lecker sind und so viel Spaß machen, dass Kinder sie nicht nur gern essen, sondern auch selbst zubereiten.

- Bananen-Walnuss-Shake
- Vegetarische Hummus-Wraps
- Griechische Pasta mit Kürbis und Walnüssen
- Hähnchensticks mit Tomaten-Avocado-Salat
- Fisch-Tacos mit Walnuss-Krautsalat
- Walnuss-Apfel-Crumble
- Ahornmuffins mit Walnüssen
- Walnuss-Knuspertaschen



DESSERT

Genuss muss nicht ungesund sein. Bei dieser Auswahl pflanzenbasierter Desserts können Sie mit ruhigem Gewissen zugreifen.

- Cranberry-Birnen-Törtchen mit Walnüssen
- Schokoladen-Walnuss-Eis
- Walnuss-Himbeer-Schoko-Törtchen
- Schoko-Walnuss-Soufflé
- Nektarinen-Joghurt-Dessert mit Walnüssen
- Gegrillte Ananas mit Walnuss-Crumbles
- Schokoladen-Walnuss-Trüffel





TINA HILDEBRANDT - Esspirationen Ernährungsberatung

Tina Hildebrandt arbeitet freiberuflich in eigener Praxis in Eschwege.

Neben der Ernährungstherapie mit dem Schwerpunkt auf ernährungspsychologischem Coaching, gestaltet sie Kochkurse und Genuss-Workshops. Immer mit dem Fokus darauf, dass gesundes Essen lecker schmecken und jede Menge Spaß machen kann. Ihre Liebe zu gutem Essen und ihre Kreativität beim Erstellen von Rezepten teilt Tina Hildebrandt auf ihrem Food-Blog „Esspirationen“. Mittlerweile gehört auch das Schreiben von redaktionellen Beiträgen und Blog-Posts für Online-Medien zu ihren täglichen Aufgaben.

QUALIFIKATIONEN:

- Staatl. anerkannte Diätassistentin
- Ernährungsberaterin/DGE
- Fachkraft für Essstörungen
- Food-Bloggerin

Weitere Informationen unter www.esspirationen.de

IMPRESSUM

Die California Walnut Commission CWC wurde 1987 gegründet und finanziert sich aus Abgaben von über 4.000 Walnussfarmern und mehr als 90 -händlern in Kalifornien. Die Kommission ist eine Einrichtung des Staates Kalifornien und arbeitet eng mit dem Sekretariat des California Department of Food and Agriculture (CDFA) zusammen. Die CWC beschäftigt sich in erster Linie mit Forschungen zu den gesundheitlichen Vorteilen von Walnüssen sowie mit der Entwicklung der Exportmärkte, von denen Deutschland der größte ist.

PRESSEBÜRO

California Walnut Commission
c/o FleishmanHillard Germany GmbH
Hanauer Landstraße 182 A
60314 Frankfurt
walnuss@fleishmaneuropa.com
Tel. +49 (0)69/ 40 57 02-0

MEHR INFORMATIONEN ZU WALNÜSSEN & REZEPTINSPIRATIONEN:

www.walnuss.de
www.blog.walnuss.de
www.facebook.com/walnuss.de
www.instagram.com/kalifornischewalnuesse
www.pinterest.com/walnuesse

