Walnusskerne natur, große helle Hälften - handgeknackte Topqualität

Premium Walnüsse - halbe, große helle Kerne - Spitzenqualität - handgeknackt - naturgetrocknet - ungebleicht - ungeschwefelt

Bei uns kaufen Sie Walnusskerne in einer Premium-Qualtät, wie Sie diese anderswo nur selten finden werden. Von den besten Walnuss Anbauern in Chile. Mit tollem, frischen und aromatischen Geschmack. Große Kerne aus naturbelassenen, handgeknackten Walnüssen ohne Schale mit besonders frischem Nuss-Geschmack. Schöne und frische Walnusskerne sind am Markt sehr gesucht und nur schlecht in den benötigten Mengen verfügbar. Top Ware hat deshalb bei Walnusskernen immer ihren Preis. Billig angebotene Walnuss Kerne sollten Sie misstrauisch machen. Es gibt viele Erzeuger, die es nicht so genau nehmen und die alte und neue Ernte mischen, wenn sie noch Bestandsware da haben. **Wie unsere Untersuchungen und Testkäufe zeigen, ist billig angebotene Ware fast ausschließlich qualitativ deutlich schlechtere, dunkle Balkanware.** Bei Topfruits werden alle Nusskerne vakuumiert in Kühlhäusern gelagert, um die Qualität der Nüsse über die Saison bestmöglich sicherzustellen.

Walnusskerne Image not found or type unknow

Vorteile der Topfruits Walnusskerne auf einen Blick

- große helle Walnuss-Hälften in der schönsten Sortierung
- natürlich mineralstoffreicher Snack: reich an Magnesium und Phosphor, enthält zudem Eisen und Kalium
- eine gute Quelle für Vitamin B1 und B6
- reich an wertvollen pflanzlichen Ölen und Ballaststoffen
- frische Nuss-Kerne bester Qualität

Walnüsse: vielseitig verwendbar

Walnusskerne sind köstlich im Geschmack und eignen sich perfekt als gesunder Snack für Zwischendurch. Aber auch in der Küche bieten sie eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten. Als Zutat in Salaten, Müslis, Joghurts oder Desserts verleihen Walnüsse diesen eine knackige Komponente und einen nussigen Geschmack. Zerkleinert eignen sie sich auch als Topping für Pasta, Risotto oder Gemüsegerichte. Backwaren wie Brot, Kuchen, Kekse und Gebäck können Walnusskerne ebenfalls bereichern. Gemahlen oder gehackt können Sie die Nüsse direkt unter den Teig mischen, im Ganzen sind sie eine hübsche und gesunde Garnitur auf den fertigen Backwaren.

Topfruits Gesundheits-Tipp: Walnusskur

In der traditionellen Gesundheitsküche wird zur Stärkung der Nerven und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit eine Walnusskur empfohlen. Hierfür wird am ersten Tag gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen eine geschälte Walnuss gegessen. Am nächsten Tag zwei Nüsse, am dritten Tag drei usw. Die Menge an Walnüssen wird so lange gesteigert, bis man bei 25 Nüssen pro Tag angelangt ist. Ab diesem Tag wird rückwärts gezählt. Dies bedeutet, dass am nächsten Tag nur noch 24 Walnüsse, dann 23, dann 22 usw. gegessen werden, bis man wieder bei einem Walnusskern pro Tag auf nüchternen Magen angekommen ist. Zu beachten ist während der Walnusskur, dass die übrige Kalorienzufuhr reduziert wird, um keine unerwünschten Kilos anzusetzen.

Wissenswertes zu Walnusskerne

Walnüsse - der Gesundheitssnack mit wertvollen pflanzlichen Öle, essentiellen Fettsäuren, Mineralien, Spurenelemente und anderen Mikronährstoffen

Über die hohe Vitalstoffdichte von Walnusskernen muss eigentlich nicht mehr viel gesagt werden. Nachmittags oder zwischendurch, wenn man sich ausgepowert fühlt, helfen Walnusskerne mit ihrer idealen Kombination aus pflanzlichem Eiweiß, B-Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren und Magnesium dem Geist schnell wieder auf die Sprünge. **Außerdem gilt die Walnuss als das mit Abstand das serotoninreichste Lebensmittel. Ein Kilo Walnusskerne liefert ein ganzes Gramm Serotonin.** Walnusskerne machen trotz ihres hohen Fett-Gehaltes nicht dick, wie Untersuchungen gezeigt haben. Untersuchungen zeigen, dass Walnusskerne die Fettverbrennung anregen. Ferner zählen Walnüsse zu den Sirtuin aktivierenden Lebensmitteln, auch ?Sirtfood? genannt. Sirtuine sind Enzyme, die durch komplexe Mechanismen die Regeneration verbessern können und damit einen Einfluss auf den Alterungsprozess haben. Sirtuin wurde Anfang der 90er Jahre vom bekannten Biologen und Alterstforscher Dr. David Sinclair entdeckt. Weitere Informationen zu "sirtuinhaltigen Lebensmitteln" finden Sie im Internet oder in geeigneter Literatur. Walnüsse enthalten auch Spermidin, das ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen ist und in Teilen von unserem Körper selbst produziert wird. Spermidin aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper, ähnlich wie das Intervall-Fasten. Weitere Informationen zum Superfood Nüsse können Sie in diesem Beitrag nachlesen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien stellen den positiven Effekt des Walnuss-Konsums unter anderem auf die Herzgesundheit heraus. Essen Sie bis zu fünf Walnusskerne am Tag, so der Tipp von Ernährungsexperten. Fünf Nüsse sind etwa 25-30 Gramm und gelten als eine Portion im Sinne der Gesundheitskampagne 5 am Tag. Selbst die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), die normalerweise in diesen Dingen sehr zurückhaltend ist, hat die folgende Aussage für Walnüsse als einen von 222 genehmigten **Health Claims zugelassen: ?Walnüsse tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern**?. Die Elastizität der Blutgefäße ist wichtig für den Blutfluss und die Funktion der Blutgefäße, was wiederum Einfluss auf die Herzkreislaufgesundheit hat. Der gesundheitsförderliche Effekt wird durch den täglichen Verzehr von 30 g Walnüssen (ca. eine Handvoll) erreicht. **Ein interessantes Video über unsere Walnusskerne finden Sie im Reiter "Produktvideos".**

Walnusskerne sind eine sehr gute Arginin Quelle

walnusskerne-handgeknackt-mit-schaufel Image not found or type unknown

Neben Erdnüssen, Kürbiskernen und Zedernkernen sind auch Walnusskerne eine hervorragende Quelle für die Aminosäure Arginin. In 100 g Nüsse sind etwa 2200 µg Arginin enthalten. Die Aminosäure ist semi-essentiell. Sie ist sehr wichtig für den Körper, gerade im Wachstum und bei körperlicher Anstrengung. Auch bei Krankheiten oder im Alter wird es als sinnvoll erachtet, gezielt argininreiche Lebensmittel zu verzehren, da die körpereigene Produktion dieser Aminosäure nicht mehr ausreichen kann.
Bis vor wenigen Jahren wurden Nüsse hinsichtlich ihrer Eigenschaften aufgrund ihres Fettgehaltes negativ beurteilt. Mittlerweile steht fest, dass sie aufgrund ihres Fettsäuremusters, mit einem hohen Anteil einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren eine

Cholesterin senkende Wirkung ausüben. Der Verzehr von Mandeln, Erdnüssen, Pekannüssen oder Walnüssen, 5 Mal pro Woche, in einer Gesamtmenge von 50-100 g, führte im Vergleich zu Kontrollpersonen zur Reduktion der Cholesterin- und LDL Cholesterinreduktion.

Machen Walnusskerne dick?

Trotz des hohen Fett- und Energiegehaltes ist das Risiko einer Gewichtszunahme bei häufigem Nussverzehr gering. Als Ursache hierfür werden das spezielle Fettsäurespektrum und der hohe Ballaststoffgehalt gesehen. Außerdem wird der sättigende Effekt von Nüssen und eine möglicherweise nicht vollständige Resorption des Fettes im Darm als Ursache diskutiert. [Quelle Ernährung in Prävention und Therapie, Leitzman et al.]
Wer unter Schlafstörungen leidet, kann vor dem Einschlafen eine Hand voll Walnüsse essen. Dies raten Neurologen der Universität San Antonio in Texas. Eine Studie unter der Leitung des Wissenschaftlers Russel J. Reiter ergab, dass Walnüsse eine sehr gute Quelle für das Schlafhormon Melatonin sind. Außerdem könne der Körper das in der Walnuss enthaltene Melatonin leicht aufnehmen. Wenn Walnüsse gegessen werden, steigt der Melatoninspiegel im Blut um das Dreifache an, bemerkten die Wissenschaftler.
Ein interessantes **Video**, welchen Schutz eine gesunde Ernährung einschließlich Walnusskernen bieten kann, finden Sie hier: https://www.youtube.com/watch?v=JVeJy0nhwh8

Kleine Warenkunde zu Walnüssen

Walnusskerne werden nach Größe der Nüsse sortiert, nach der Größe der Teilstücke und teilweise nach der Farbe der Nüsse gehandelt (Nuss-Hälften, Stücke, Nuss-Bruch etc., hell/dunkel). Außerdem wird zwischen maschinen- und handgeknackten Nüssen unterschieden. Bei Topfruits bekommen Sie nur die schönste und großfallende Ware - hell und handgeknackt (Halfes, large, extra Light). Die Saison der Chile Walnüsse und deren Verfügbarkeit hier bei uns beginnt meist im Juli des Jahres. Dann sind die Walnusskerne am schönsten und besten. Zu beachten ist, dass die Ware im Jahresverlauf, selbst bei bester Lagerung in Kühllagern, oft dunkler wird und auch geschmacklich nachlassen kann. Beim Walnüsse mit Schale kaufen empfiehlt es sich zum Ende der jeweiligen Saison, vielleicht ab April/Mai eines jeden Jahres, keine großen Vorräte an Nüssen mehr anzulegen und nur für den überschaubaren Bedarf einzukaufen. Walnüsse schmecken nicht nur pur. Bereits in geringen Mengen verleiht die Walnuss vielen Blattsalaten, Rohkost, Obstsalaten oder Müsli eine besondere Note und den zusätzlichen Vitalstoffkick, der heute oft genug fehlt. Auch als Zutat zu Backwaren wie Brot, Obstkuchen oder Stollen sind Walnüsse hervorragend geeignet. Walnüsse werden in der Regel von nussempfindlichen Menschen deutlich besser vertragen als beispielweise Haselnusskerne.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Premium Walnüsse

Zutaten: Walnusskerne, natur, handgeknackt
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Walnusskerne natur, große helle Hälften - handgeknackte Topqualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2805 kj
Brennwert kcal	679 kcal
Fett	63 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.4 g
Kohlenhydrate	11 g
davon Zucker	7 g
Ballaststoffe	6.1 g
Eiweiß	14 g