

Walnusskerne natur, große helle Hälften - handgeknackte Topqualität - NEUE ERNTE

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

Bei Topfruits erhalten Sie Walnusskerne in einer absoluten Spitzenqualität, die sich deutlich vom gewöhnlichen Handelsangebot abhebt. Unsere naturbelassenen Kerne zeichnen sich durch ein besonders mildes, angenehm nussiges Aroma aus, das vollkommen frei von unangenehm bitteren Nuancen ist. Die großen und hellen Walnusshälften beziehen wir direkt aus Chile. Um die Qualität der Nüsse über die Saison bestmöglich sicherzustellen, werden die Kerne bei uns gekühlt gelagert. Als hervorragender Lieferant für essenzielle Fettsäuren, hochwertiges pflanzliches Eiweiß sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe unterstützen diese edlen Kerne eine vitale Lebensweise und fördern die Konzentrationsfähigkeit im Alltag. Die Verwendung ist denkbar unkompliziert: Die Kerne sind sofort verzehrfertig und bereichern als knackiger Snack oder vitalstoffreiches Extra unzählige Gerichte.

Walnusskerne

Vorteile der Topfruits Walnusskerne auf einen Blick

- **Premium-Sortierung:** Sorgfältig ausgewählte, große und helle Walnusshälften in schönster Sortierung.
- **100 % naturbelassene Rohkostqualität:** Naturgetrocknet, ungebleicht und ungesalzen für den unverfälschten, puren Geschmack.
- **Voller wertvoller Vitalstoffe:** Exzellente Quelle für pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (ALA), Magnesium, Vitamin B1 und B6 sowie Ballaststoffe.
- **Frischegarantie dank gekühlter Lagerung:** Zur Sicherstellung der Premium-Qualität der Walnusskerne über die Saison, werden die Nüsse bei uns gekühlt gelagert.
- **Von Natur aus glutenfrei & vegan:** Die ideale, rein pflanzliche Nährstoffquelle für eine bewusste, vollwertige Ernährung bei jeder Lebensweise.

Was macht unsere Walnusskerne besonders?

Unsere Walnüsse haben wenig mit herkömmlichen Walnüssen aus dem Supermarkt gemein. Das spiegelt auch die Erfahrung unserer Kunden wider. **Doch was genau macht den Unterschied?** Einmal ist es der Ursprung der Nüsse. Topfruits Walnüsse kommen direkt aus Chile. Das Land ist bekannt für seine **Premium-Qualität:** große, helle Kerne mit einem milden Aroma und knackiger Textur. Damit die enthaltenen Fettsäuren nicht oxidieren (ranzig werden), geben wir alles, um die Walnusskerne so schonend wie nur möglich zu behandeln. Unsere Walnüsse werden noch im Herkunftsland **handgeknackt**. So bleibt die wichtige, jedoch empfindliche Haut der Walnusskerne unversehrt und die Fettsäuren geschützt. Walnüsse aus dem Supermarkt werden in großen Maschinen geknackt und bekommen dadurch häufig einen Schlag. Die Vitalstoffe sind so nicht mehr geschützt und werden schlecht. Das verändert einerseits das Aroma und andererseits sinkt der Gesundheitswert. Ein weiterer wichtiger Punkt für Premiumqualität: Topfruits Walnüsse sind **bis zum Versand gekühlt**, denn Fettsäuren sind hitze- und lichtempfindlich. Lagern Sie die Walnüsse daher auch bei Ihnen zu Hause kühl und dunkel, so wie wir es tun.

	Topfruits Walnüsse	Supermarkt Walnüsse
Herkunft	Chile	Meist Kalifornien, China, Türkei, Frankreich oder Italien
Lagerung	Kühlhaus	Raumtemperatur
Wie geknackt?	Handgeknackt	Maschinell
Walnusshaut beschädigt?	Nein bis minimal	Ja
Geschmack	Mild-nussig, frisch	Mild-nussig, bitter, können jedoch auch muffig, ranzig oder seifig schmecken
Fettsäuren	Frische Garantie	Häufig oxidiert (ranzig)

Hier geht es zur Topfruits Firmenphilosophie ...

Walnüsse: Wie werden sie verwendet?

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.

Rezepttipp: Joghurt mit Walnüssen, Müsli und Beeren

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Pflanzenjoghurt oder Naturjoghurt
- 2 EL [4-Korn-Flockenmischung](#) oder [Keimkorn Basis Müsli](#)
- 1 EL [Sonnenblumenkerne](#)
- 1 EL [Leinsamen](#)
- 1 EL [kaltgepresstes Leinöl](#)
- 10 Walnusshälften
- 1 Handvoll [gefriergetrocknete Himbeeren](#), [getrocknete Beeren](#) oder frische Früchte / Beeren
- 1 EL [Proteinpulver](#) (optional)

Zubereitung:

Walnusshälften in gewünschte Größe hacken, Leinsamen schroten. Joghurt in ein Schälchen geben und alle weiteren Zutaten untermischen.



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. Beachten Sie Folgendes während der Walnusskur: Die Walnusskerne sind nicht zusätzlich zur Ernährung gedacht, sondern können im Verlauf der Kur andere Mahlzeiten ersetzen.

Wissenswertes zu Walnusskerne

Walnüsse - der Gesundheitssnack mit wertvollen pflanzlichen Ölen, essentiellen Fettsäuren, Mineralien, Spurenelementen 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.** Haben Sie keine Angst vor dem hohen Fett- bzw. Kaloriengehalt in den Walnusskernen. Ob ein Lebensmittel gut für den Organismus ist oder nicht, entscheidet sich nicht am Kaloriengehalt. Die enthaltenen Fette sind wertvoll und daher wichtiger Bestandteil einer vitalen Ernährung. Fett sparen sollten Sie lieber bei anderen Lebensmitteln wie Wurst oder Käse. 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 von amerikanischen Biologen und Altersforscher 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 Walnussskerne 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 Herz-Kreislauf-Gesundheit hat. Der gesundheitsförderliche Effekt wird durch den täglichen Verzehr von 30 g Walnüssen (ca. eine Handvoll) erreicht. **Ein interessantes Video über unsere Walnussskerne finden Sie im Reiter "Produktvideos".**

Walnussskerne sind eine sehr gute Arginin Quelle

walnussskerne-handgeknackt-mit-schaufel

Neben Erdnüssen, Kürbiskernen und Zedernkernen sind auch Walnussskerne 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 Walnussskerne 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**, welches Schutz eine gesunde Ernährung einschließlich Walnusskernen bieten kann, finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=JVeJy0nhwh8>

Kleine Warenkunde zu Walnüssen

Walnussskerne 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 Walnussskerne 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 beispielsweise Haselnussskerne.

Jetzt Topfruits Walnussskerne kaufen & vital genießen!

Erleben Sie den Unterschied echter, handverlesener Premium-Qualität. Investieren Sie in Ihr Wohlbefinden und bestellen Sie naturbelassene Walnusskerne von Topfruits – für maximale Frische, volles Aroma und pure Lebensenergie!

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	2929 kj
Brennwert kcal	700 kcal
Fett	67 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,8 g
Kohlenhydrate	8,53 g
davon Zucker	5,25 g
Ballaststoffe	4,8 g
Eiweiß	15,7 g