

ORAC August 2013

Nüsse - die Burgen gegen üble Raubritter

Ja, es gibt sie, die üblen Raubritter: die Freien Radikalen, die in den gesunden Zellen räubern und deren Strukturen zerstören. Die Folgen der zerstörten Zellen sind vielfältig aber immer schlimm: Hautalterungen gehören dabei zu den harmloseren Auffälligkeiten. Schlimmer sind Krebs-, Herz- und Kreislauferkrankungen. Auch Erbgut-Veränderungen werden festgestellt.

Freie Radikale entstehen durch Stress, Umweltgifte, Nikotin, Ozon und Sonneneinstrahlungen - leicht zu sehen: Diesen Einflüssen kann man nicht ausweichen.

Aber man kann dafür viel dagegen tun. Mit Antioxidantien - sie wirken wie Ritter mit blankem Schwert und machen Schluss mit den Freien Radikalen, sie "befreien" die Zellen vom Feind.

Wichtig also für die Gesundheit sind Antioxidantien. Eine besonders stattliche Anzahl von ihnen versammeln sich in jeweils 100 Gramm leckerer Nusspezialitäten, wie der ORAC-Wert als Indikator aufzeigt: Cashewkerne punkten mit 1505 ORAC, Erdnüsse mit 2893 ORAC, Mandeln mit 4282 ORAC, Pistazien mit 7295 ORAC, Haselnusskerne mit 9275 ORAC - und die Walnüsse als absoluter Star unter den Nüssen, die 13057 ORAC-Einheiten pro hundert Gramm vorweisen können.

ORAC? Das ist die Abkürzung von "Oxygen Radical Absorbance Capacity" und signalisiert die Fähigkeit eines Nahrungsmittels, Freie Radikale zu absorbieren, zu neutralisieren. ORAC ist gewissermaßen die Maßeinheit für die Kampfstärke eines Lebensmittels gegen die Freien Radikalen.

Man kann also durchaus sagen: Nüsse sind die Burgen der Antioxidantien - harte Schale - gesunder Kern. Oder gleich gesunder Kern, wenn man sie bereits geschält in handlichen Einheiten kauft. 5000 ORAC-Einheiten am Tag empfehlen die Wissenschaftler, um Freie Radikale auszuschalten - eine Handvoll Nüsse also reicht vollauf und schützt uns nachhaltig vor vielen Erkrankungen.

Nüsse schmecken also nicht nur lecker, sondern helfen uns auch bei einer ausgewogenen Ernährung: bei der Arbeit, in der Schule, unterwegs, beim Sport und bei vielen Freizeitaktivitäten wie Ausflügen und Wanderungen. Sie sind spannende Teamplayer für eine kreative Küche und machen viele Gerichte erst richtig interessant - von Antipasti und Salaten, Pasta- und Reisgerichten über Müsli bis zu Walnuss-Brot.