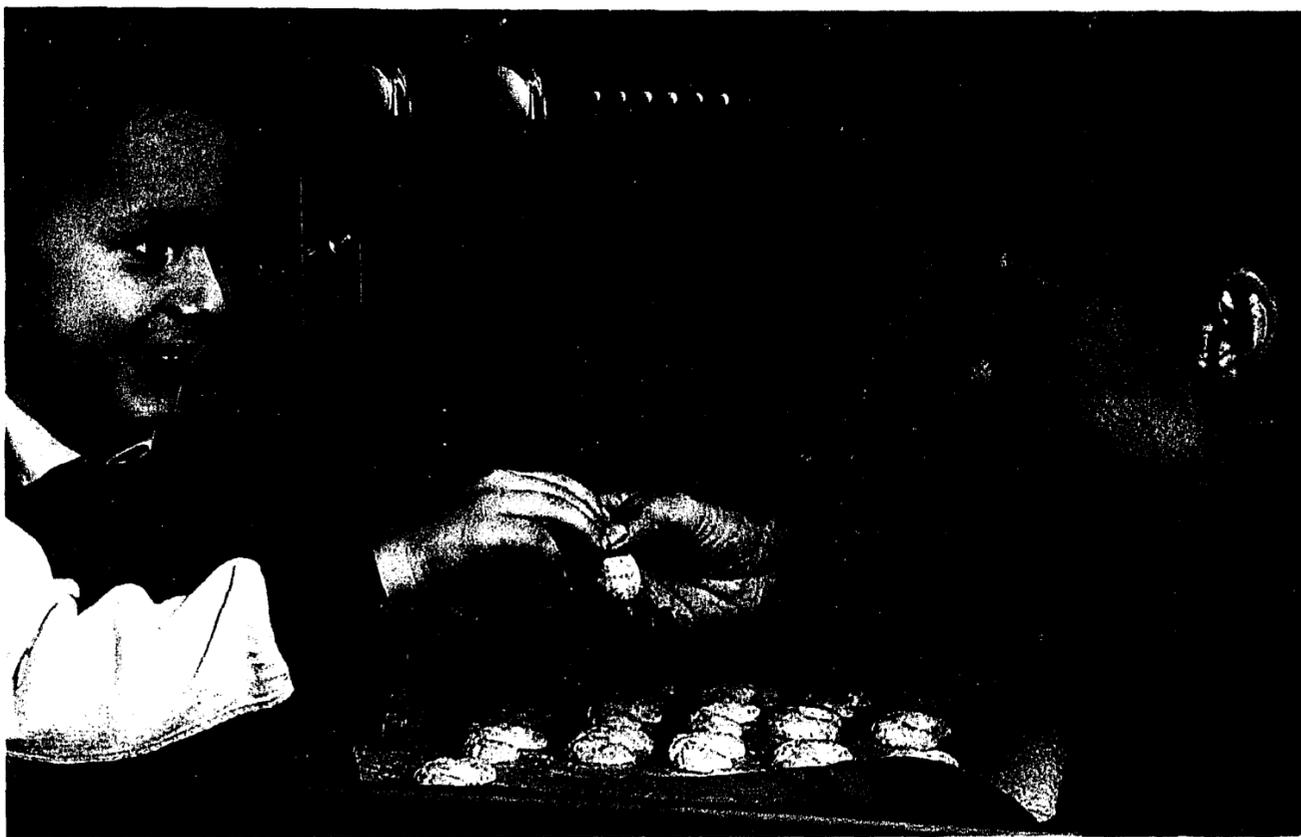




WINTERTRAUM – KRAFTPAKETE

Gesundes in harter Schale



Nüsse sind in den verschiedensten Weihnachtsgebäcken vertreten. Je nach Rezept, gibt es auch in Vanillepfeifen Mandeln oder Haselnüsse.

Bild: Wodicka

Passend zu einem heissen Kakao, einer Tasse Tee oder einem Glühwein, knacken und knabbern wir gerne ein paar Nüsse. Ob pur, kombiniert mit feinsten Schokolade oder in veredelter Form als Marzipan oder Nougat, Nüsse haben das ganze Jahr Saison.

Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, hochwertigem Eiweiss, Vitaminen und Mineralien. Der hohe Fettgehalt von zirka 50 bis 75 Prozent verleiht ihnen einen grossen Nährwert und macht sie zu wertvollen Energielieferanten. Mit ihrem delikaten Innern, das oft ein leicht süssliches Aroma hat, sind

Nüsse und Mandeln bis heute einzigartig. Trotzdem wurden im Laufe der Jahrhunderte viele Rezepte entwickelt, die ihren Geschmack noch weiter verfeinern. Bestes Beispiel ist das Marzipan. «Diese köstliche Masse wird meist aus Mandeln, aber auch aus Pistazien oder Baumnüssen hergestellt und überzeugt durch

ihr weiches Aroma», weiss Andreas Rhyner von der Confiserie Rhyner in Buchs. Auch das Nougat, das seinen Namen vom lateinischen Wort für Nuss, «nux», herleitet, ist ohne Nüsse undenkbar: Die süsse, braune Masse, auch bekannt unter «Gianduja», wird aus Mandeln, Haselnüssen, Zucker, Kakaobutter

Weihnachtskonfekt aufbewahren

Andreas Rhyner rät: Damit die Plätzchen knusprig bleiben, müssen sie luftdicht, zum Beispiel in einer Metall- oder Kunststoffdose, verschlossen aufbewahrt werden. Das Mehl in den Plätzchen enthält Stärke, die Feuchtigkeit aufnimmt. Wichtig: Die Plätzchen nach dem Backen unbedingt auskühlen lassen, bevor sie in die Dose kommen!

