

Nüsse aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern:

Abenberg

Hofmanns Hofladen GbR

Güssübelstr. 4
91183 Abenberg
Tel. 09178 835
www.hofmannshofladen.de
Haselnüsse

Georgensgmünd

Bergmann's Hoflädele

Hauslach 15
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172 684633
Walnüsse

Kammerstein

Hofladen Bub

Alexanderstr. 9
91126 Oberreichenbach
Tel. 09122 85479
Haselnüsse

Haager Hofladen

Schwabacher Str. 1
91126 Haag
Tel. 09122 13171
*Haselnüsse in der Schale oder
geknackt, Haselnüsse geröstet,
Haselnussöl*

Rohr

Obstbau Winkler

Dorfstr. 2
91189 Gustenfelden
Tel. 09122 85519
www.obstbau-winkler.de
Haselnüsse, Walnüsse

Roth

Seebühler Bauernladen

Rückert und Seitz
Eichelburger Hauptstr. 6
91154 Eichelburg
Tel. 09176 5573
www.seebuehler-bauernladen.de
Haselnüsse

Thalmässing

Karl Bernreuther

Landersdorf 7
91177 Thalmässing
Tel. 09173 1060
Walnüsse

Schwabach

Der Bauernladen

Höllgasse 5
91126 Schwabach
Tel. 09122 16256
www.bauernladen-schwabach.de
*Haselnüsse, Walnüsse, Walnuss-
mus, Walnussöl, Walnussnudeln*



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

mit
Rezepten

Dezember

Produkt des Monats

www.agenda21-roth.de

www.schwabach.de



NÜSSE



Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.agenda21-roth.de

www.direktvermarkter-roth.de

thomas.pichl@landratsamt-roth.de

Tel. 09171 81-1326

www.schwabach.de

monika.roder@schwabach.de

Tel. 09122 860-584



Das Amt für Ernährung, Land-
wirtschaft und Forsten in Roth
unterstützt diese Aktion.

November 2019, Auflage: 4.000, Gedruckt auf 100% Altpapier

Eine Initiative des
Landkreises Roth und
der Stadt Schwabach
zur
Förderung regionaler
Wirtschaftskreisläufe



original
regional



*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Genießer regionaler Produkte,*

heimische Nüsse schmecken nicht nur richtig lecker, sie sind durch ihre vielen wertvollen Inhaltsstoffe auch äußerst gesund. Deshalb sind Nüsse aus der Region sowohl für Genießer, als auch für gesundheitsbewusste Menschen in der Ernährung unverzichtbar.

Als regional erzeugtes Produkt sind heimische Nüsse in jeder Hinsicht ein ganz besonders frisches, gesundes und auch energiesparendes Lebensmittel. Denn: Walnüsse und Haselnüsse aus der Region punkten mit kurzen Wegen zum Verbraucher. Nüsse aus der Region garantieren ebenso hohe Qualität, lange Haltbarkeit und volles Nussaroma.

Überzeugen Sie sich selbst bei Ihrem Direktvermarkter/Hofladen in Ihrer Nähe!

Nüsse – knackige Kraftpakete

Nüsse sind die essbaren Samenkerne von Früchten, daher bezeichnet man sie als Schalenobst. Da die Fruchtschale verhärtet ist, kann sie nicht mitverzehrt werden.

Als kleine Kraftpakete liefern Nüsse jede Menge Energie und gesunde Inhaltsstoffe. Sie enthalten nur wenig Wasser, jedoch reichlich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Ihr Fett liefert wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel und damit auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

In Maßen genossen (auf Grund des hohen Energiegehalts) bereichern Nüsse den Speiseplan. Denn mit ihrem Gehalt an Vitaminen aus der B-Gruppe, Vitamin E sowie den Mineralstoffen Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor können Nüsse in jedem Fall punkten.

Nüsse sollten grundsätzlich kühl, dunkel, trocken und gut verpackt in Säcken oder Netzen luftig aufbewahrt werden. Dies beugt vor, dass die Nüsse schimmeln oder ranzig werden. Ungeschälte und bereits zerkleinerte Nüsse halten sich am besten in einem gut verschließbaren Gefäß im Kühlschrank. Das dichte Verpacken verhindert, dass Nüsse (vor allem Walnüsse) Fremdgerüche annehmen.

Mit dem Einfrieren von Nüssen kann man deren Lagerdauer bis zu zwölf Monate verlängern.

In der Küche sind Nüsse unverzichtbar, da sie sich sehr vielseitig verwenden lassen, z.B. für Kuchen und Gebäck, als Topping für Salat oder für viele weihnachtliche Leckereien.

TIPP: Die feinen Häutchen von Haselnüssen lassen sich durch Rösten in der Backröhre bei 180 °C und anschließendem Rubbeln zwischen einem Tuch sehr gut entfernen.

Rezepte

Haselnussaufstrich- Nussnougatcreme

Zutaten (für ein Glas):

70 g Haselnüsse (frisch)
100 g Zucker
50 g Kakaopulver
2 TL Vanillezucker
80 g Kokosfett

Zubereitung:

Die Haselnüsse bei 160°C für ca. 10 – 20 Minuten goldbraun rösten, bis sie duften. Nüsse anschließend auf ein Tuch geben und abreiben. Alle weiteren Zutaten zusammen mit den Haselnüssen im Mixer mixen, bis eine cremige Masse entsteht.



Nuss-Kaffee-Melange

Zutaten (für 4 Portionen):

50 g Haselnüsse (gemahlen)
1 EL Zucker
40 g gemahlener Kaffee
300 ml Milch, z.B. von einer
Milchtankstelle

Zubereitung:

Nüsse und Zucker in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren goldbraun rösten, sofort mit gemahlenem Kaffee und 400 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch einen Kaffeefilter in eine Kanne gießen und auf 4 Tassen verteilen. Milch auf 70°C erhitzen, mit einem Milchaufschäumer schaumig schlagen und auf die Tassen verteilen.

Pikante Knabbernüsse

Zutaten:

1 Limette (ungespritzt)
1 1/2 EL Zucker
1 TL Salz
2 TL Currypulver (mittelscharf)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL Chiliflocken
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 Eiweiß, ganz leicht verschlagen
300 g Walnüsse und Haselnüsse

Zubereitung:

Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Schale mit Zucker und Salz im Mörser zerreiben. Restliche Zutaten zugeben und gut vermischen. Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze 12 Minuten rösten. Backpapier nach 6 Minuten entfernen, dabei die Nüsse wenden.