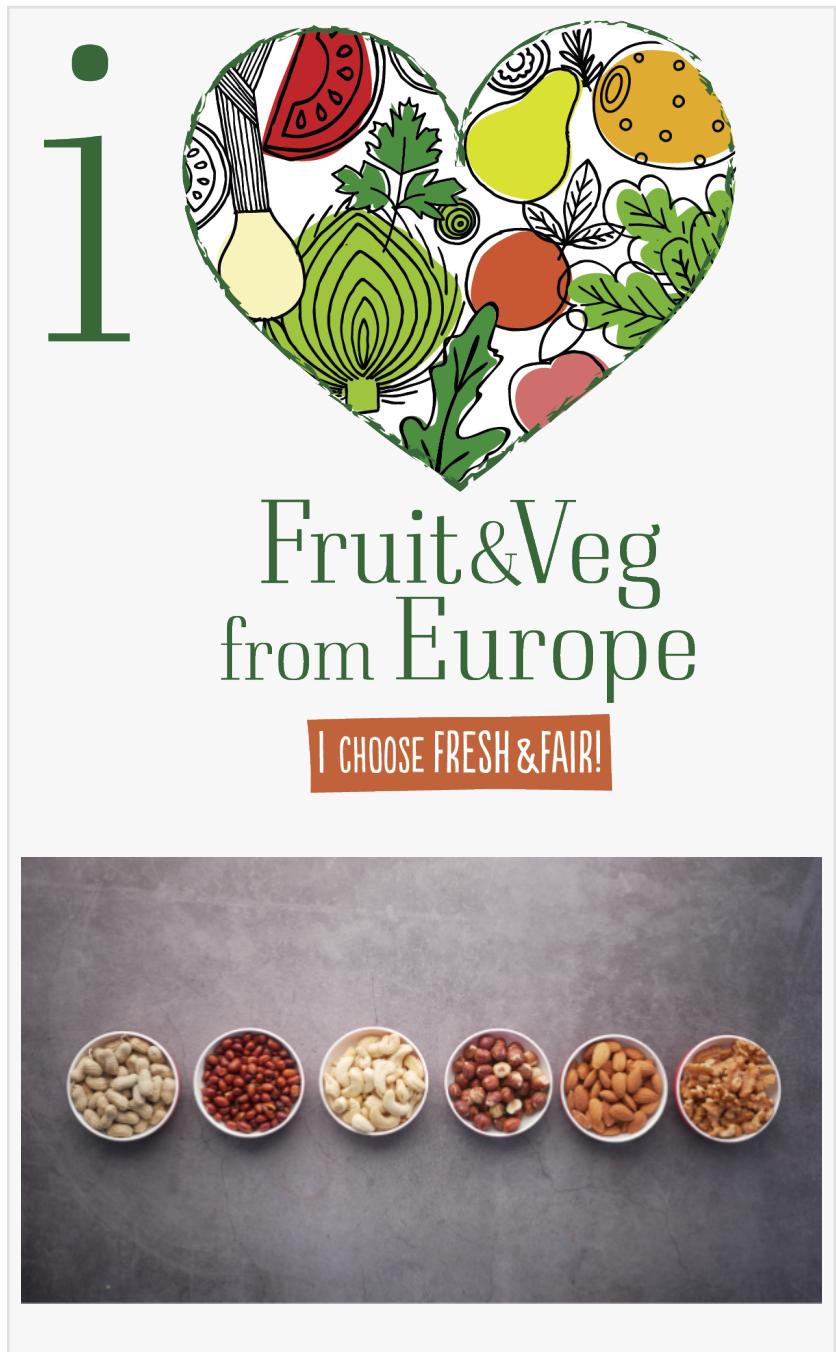


# Diesen Frühling blüht das Wohlbefinden auf unter dem Motto "I love fruit and veg from Europe": Nüsse und Trockenfrüchte

*Nüsse und Trockenfrüchte können Stress entgegenwirken, dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, und sogar für selbstgemachte Kosmetika verwendet werden.*

FIRENZE, ITALIA, March 10, 2022 /EINPresswire.com/ -- Nüsse und Trockenfrüchten können viel mehr als nur Müsli. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Pinienkerne, Pistazien und viele Trockenfrüchte sind eine regelrechte Nährstoffbombe für unseren Organismus: Sie bekämpfen Müdigkeit, sind wertvolle Zutat für viele Rezepte und können sogar zur Herstellung von DIY-Kosmetikprodukten verwendet werden. Die Bandbreite reicht von der Zubereitung einer leckeren Schnitzel-Panade, über Cremes, Masken und feuchtigkeitsspendende Öle oder einfach als gesunden Snack für zwischendurch.

Das von der EU mitfinanzierte Projekt "I love fruit and veg from Europe", mit dem der Verzehr von Obst und Gemüse gefördert wird, weist besonders darauf hin, dass Nüssen und Trockenfrüchten sehr gute Helfer bei der Rauchentwöhnung sind: denn Nüsse und Trockenfrüchte sind stets griff- und einsatzbereit, um das Verlangen nach einer Zigarette zu



unterdrücken und mit ihrem hohen Vitamin E-Gehalt verbessern sie zudem die Durchblutung.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Angst und Stress oft mit schlechter Ernährung und psychologischen Faktoren zusammenhängen. Das Erwachen des Frühlings bringt nicht nur mehr Licht, Farben, sondern auch viele tolle Produkte der Erde mit sich. Auch unser Geist und Körper werden wieder in Schwung gebracht und brauchen dazu Energiespender: Obst und Gemüse sind die Rettung, denn sie können im Alltag dank ihres hohen Nährstoffgehalts und ihrer guten Verdaulichkeit zu Anti-Stress-Mitteln werden. Grünes Licht also für Nüsse und Trockenfrüchte. Einer der wichtigsten Mineralstoffe, die den Organismus ankurbeln, ist zum Beispiel Magnesium, das in großen Mengen in getrockneten Feigen, Walnüssen und Mandeln enthalten ist. Trockenfrüchte sind außerdem reich an Antioxidantien, Nährstoffen und Polyphenolen. Zusätzlich enthalten sie die Vitamine B1, B2 und B6, Kalium, Phosphor sowie Calcium und sind eine wichtige Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Linolsäure, die den Körper mit Energie versorgen und für gute Laune sorgen.



Eine kreative Idee, Nüsse beim Kochen zu verwenden, ist ein leckeres und besonderes Paniermehl. Zerkleinerte Walnüsse, Mandeln und Cashews eignen sich hervorragend zum Panieren von Thunfischsteaks und Filets aus rotem Fleisch. Aber auch mit einem panierter Schnitzel kann man sich austoben: eine leichtere Panade mit Walnüssen, Mandeln und Haselnüssen oder eine aromatische Panade aus Pistazien. Auch Salate lassen sich im Handumdrehen mit Nüssen und Trockenfrüchten aufpeppen und eine angenehm knackige Note verleihen. Als Zwischenmahlzeit wird eine Portion von 30-40 g empfohlen.

Zudem können Nüsse auch zur Herstellung von Naturkosmetika verwendet werden, z.B. für eine Nussmaske, die trockene Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Einfach 6 Nüsse zerkleinern, mit 3 Esslöffeln Sahne vermischen und 4 Stunden lang ziehen lassen. Dann einen Esslöffel Honig hinzufügen und vermischen. Die Mischung anschließend auf ein Wattepad geben und aufs Gesicht auftragen. Nach 30 Minuten Einwirkzeit mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Ergebnis wird Sie überraschen: Die Haut wird weicher, glatter und strahlender.

I Love Fruit&Veg  
from Europe  
[email us here](#)

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.