Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Sind rohe oder geröstete Nüsse besser?

Mo, 15.02.2021 - 10:32

Nüsse und Samen sind reich an hochwertigen pflanzlichen Fetten, Proteinen und Ballaststoffen und zudem eine ausgezeichnete Quelle für bestimmte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Antioxidantien. Im Handel werden sie roh und teilweise auch geröstet angeboten, für manche Rezepte werden die Kerne in einer Pfanne oder im Backrohr geröstet. Das macht ihr Aroma intensiver und ihre Konsistenz knackiger, hat jedoch auch nachteilige Wirkungen.

Die schlechte Nachricht lautet: hohe Temperaturen schädigen die empfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, führen zu Fettoxidation, zerstören einen Teil der Vitamine und Antioxidantien und bewirken die Bildung des krebserregenden Acrylamids. Die gute Nachricht dabei ist aber, dass all diese nachteiligen Prozesse reduziert oder verhindert werden können, wenn Nüsse und Samen bei maximal 130°C bis 140°C und nicht zu lange geröstet werden. Die herzschützenden Eigenschaften der Nüsse scheinen dadurch nicht beeinträchtigt zu werden. Der Gehalt an Kalorien, Fetten, Proteinen und Mineralstoffen steigt durch das Rösten sogar geringfügig an – weil durch die Hitze der Flüssigkeitsgehalt der Kerne reduziert wird.

Doch reagiert nicht jede Nuss gleich. Besonders empfindlich gegenüber der Fettoxidation sind Walnüsse, wegen ihres hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Eine Abnahme des Vitamin-E-Gehalts wurde u.a. bei Mandeln und Haselnüssen beobachtet. Mandeln bilden beim Rösten aufgrund ihres Aminosäurenprofils mehr Acrylamid als andere Nüsse.
Für das Rösten wird damit argumentiert, dass Nüsse manchmal mit krankheitserregenden Bakterien belastet sind. Diese werden durch Hitze tatsächlich verlässlich abgetötet. Sind Nüsse jedoch mit Schimmelpilzgiften (z.B. mit Aflatoxinen) belastet, ist das Rösten wirkungslos, denn Aflatoxine sind hitzebeständig.

Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, fasst zusammen: „Wer geröstete Nüsse und Samen bevorzugt, sollte hohe Temperaturen und eine zu lange Röstdauer vermeiden: geröstet wird bei 130°C, allerhöchstens 140°C, für 15 bis maximal 25 Minuten. Gegenüber dem Erhitzen in der Pfanne bietet das Backrohr den Vorteil, dass die Temperatur genau eingestellt werden kann. Da geröstete Nüsse und Samen schneller ranzig werden, sollten sie immer rasch

verbraucht werden.“