



Spezialitäten, Gesundheit: Nüsse, richtig gesund, unglaublich knackig

WARUM DIESE NÜSSE SO – OH!



Luzerner Landfrauen um Marlies Rösch (rechts) veredeln Nüsse zu extra gesunden, wunderbar knackigen Geschmackserlebnissen – ohne zu rösten. Stoli-Nüsse sind in über 700 Schweizer Spezialitätengeschäften erhältlich und neu auch für den Arbeitsplatz. Bild: Fotosolar

Stoli-Nüsse sind sorgfältig veredelt: in Handarbeit, von Luzerner Landfrauen, nach natürlichen Verfahren, die unsere Ur-Grosseltern noch kannten. Das Resultat: oh!

Das Dilemma: Isst man Nüsse roh, kann der Körper nur einen Teil ihrer Mineralien aufnehmen. Denn Nüsse enthalten Phytinsäure, und die bindet sich im Verdauungstrakt an eben diese Mineralien, die dann nicht verwertet werden können. Dazu kommt, dass rohe Nüsse manchmal schwer im Magen liegen, Stichwort Protease-Inhibitoren. Also rösten. Und dadurch diese Probleme reduzieren. Alles gut? Nein: Die gesunden Fette und viele der Vitamine gehen verloren. Und wir wollen ja Nüsse, die so gesund sind wie möglich.

Doch geht es nicht nur um Gesundheit. Es geht auch um die Freude am Genuss. Und da muss man sich eingestehen: Rohe Nüsse knacken gar nicht richtig, und viele Nüsse könnten einiges besser schmecken. Aber wer kennt schon diesen umwerfenden natürlich-intensiven Nussgeschmack? Und dieses unglaubliche Knack-Vergnügen? Beides muss man erlebt haben, bevor man weiss, was einem bisher entgangen ist: dieses Knacken, dieser Geschmack.

Natürliche Verfahren

Da kommen die Luzerner Landfrauen ins Spiel. Sie wissen um einige traditionelle Veredelungsverfahren, die manchen Ur-Grosseltern noch bekannt waren. Und so beginnen die

Luzerner Landfrauen, diese Verfahren auszuprobieren, sie testen, testen, testen. Dann ist klar: Für eine Zubereitung, die Fettsäuren und Vitamine schont, und für dieses wunderbare Knacken braucht es drei Schritte, man muss sie sorgfältig anwenden, in Handarbeit:

1) Phytinsäure entfernen. Protease-Inhibitoren ebenso. Ohne zu rösten. Nämlich mit althergebrachten Methoden. Das dauert lange. Sehr lange. Doch ist das ein Grund, warum das Verfahren so schonend ist. Wie genau es funktioniert, möchte man bei Stoli nicht verraten. Nur soviel: viel Handarbeit. «Diese Zeit aufzuwenden», sagt Marlies Rösch von Stoli, «lohnt sich. Wir machen die Nüsse bekömmlicher und gesünder. Danach können die Mineralstoffe vom menschlichen Körper nämlich problemlos aufgenommen werden.» Auch die leichte Bitterkeit, die manchen Nüssen eigen ist, reduziert sich. Fazit: Die Nüsse sind leicht verdaulich, die Mineralstoffe sind ungebunden und stehen somit frei zur Verfügung, die Nüsse stecken voller Vitamine und gesunder Fette.

2) Die Nüsse, die als «ungesalzen» in den Verkauf kommen, überspringen dieses Verfahren, für alle anderen gilt: Jetzt wird gesalzen. Aber nur wenig, ein Hauch reicht, und zwar Meer-

salz. Und nicht einfach nur bestreuen. «Wir machen das mit etwas Druck, nur ganz leichtem», sagt Marlies Rösch. «So gelangt das Salz nicht nur auf, sondern tatsächlich in die Nuss.» Auch das dauert. Fazit: Am Ende schmecken die Nüsse angenehm salzig, nicht sehr, gerade richtig, durch und durch – und auch ihr Eigengeschmack ist verstärkt. Einmalig.

3) Trocknen. Langsam, stetig. «Wir machen das bei sehr niedrigen Temperaturen», sagt Marlies Rösch. «Wir wollen ja die Vitamine und Fettsäuren keinesfalls beschädigen. Dazu variieren wir Temperatur und Luftfeuchtigkeit.» Fazit: Es ist, als ob diese Nüsse von einer sanften Abendsonne getrocknet worden wären.

Also: Am Ende dieses dreiteiligen Verfahrens sind die Nüsse immer noch roh, enthalten also jede Menge gesunder Fettsäuren und Vitamine; ausserdem sind die Mineralstoffe bestens verfügbar und die Nüsse bekömmlich.

Ja und das Knacken? Warum genau knacken jetzt diese Stoli-Nüsse so genüsslich-wunderbar? Nun, das liegt an diesem schonenden Trocknen: extra langsam, fast schon stur und beharrlich konsequent – also, bitte draufbeissen, Vergnügen pur, Gesundheit inklusive.

Im Laden – und neu direkt am Arbeitsplatz

Gesalzen, ungesalzen, als Mix oder als Einzelsorte: Was es in Spezialitäten-Läden in Packungen um die 175 Gramm gibt, kommt neu auch an den Arbeitsplatz und in die Büros. Dies in Grosspackungen sowie in kleinen handlichen Sachets zu Tagesrationen um die 30 Gramm. Ja, wer die Stolis krachen lässt, freut sich – und arbeitet konzentriert und aufmerksam.

Details: www.stoli.ch

Verpackt by Brändi

Die Stoli-Nüsse haben ihren Markt gefunden. Aufgrund dieser Nachfrage wurde professionalisiert: Seit Januar 2019 werden die Nüsse in der Stiftung Brändi durch Menschen mit geistiger oder körperlicher Behinderung sorgfältig abgepackt, natürlich unter strengen hygienischen Bedingungen.

Stoli-Nüsse: roh und trotzdem so richtig knackig

So haben Nüsse schon lange nicht mehr geknackt. Dabei sind sie roh, stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und gesunder Fette. Seit 2017 veredeln Luzerner Landfrauen rohe Nüsse zu Stoli-Nüssen. Initiator ist Roland Stadelmann, er sagt: «Wir wollten einen Feel-Good-Snack kreieren, der grossartig schmeckt und dazu gesund ist.» Deshalb entstehen Stoli-Nüsse durch die Kombination dreier natürlicher Veredelungsverfahren. So werden sie sehr bekömmlich und enthalten dennoch die gesundheitlichen Vorteile, die Nüsse auszeichnen. «Und sie knacken und krachen im Mund, selbst grosse Nussfreunde kommen ins Staunen und Schwärmen», so Stadelmann. Ja, Stoli-Nüsse haben die härtesten Tester überzeugt: die Inhaber kleiner Spezialitäten-Läden. Innerhalb von nur zwei Jahren haben 700 Schweizer Geschäfte Stoli-Nüsse in ihr Sortiment aufgenommen. Verpackt, übrigens, werden alle Nüsse in der Stiftung Brändi, unter strengen hygienischen Bedingungen.

Händlerverzeichnis: www.stoli.ch

Nüsse und Gesundheit

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 20 bis 30 Gramm ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Sie enthalten viele gute Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe. Dazu das Resultat einer Studie von 2016: Täglicher Nusskonsum korreliert mit einer Verringerung des Risikos für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Schlaganfall.

Die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung:

http://www.sge-ssn.ch/media/stufe_le_fette_nuesse.pdf

Die Studie: Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies; Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, Tonstad S, Vatten LJ, Riboli E, Norat T. BMC Med. 2016 Dec 5;14(1):207. DOI: 10.1186/s12916-016-0730-3

stoli GmbH
Roland Stadelmann
Hertensteinstrasse 34
6004 Luzern
+41 41 410 62 64
www.stoli.ch
info@stoli.ch

Flyer als PDF: www.stoli.ch/medienbericht2019.pdf

als Reintext: www.stoli.ch/medienbericht2019.txt

hochaufgelöste Bilddatei: www.stoli.ch/medienbericht2019.tiff