

Week Flow: Täglich Nüsse, bei Bedarf einweichen

Tipp der Woche: Nüsse

In Nüssen sind sehr viele wertvolle Nährstoffe enthalten wie

- Omega-3 Fettsäuren
- Vitamine (z.B. B3, B6, B7 in Mandeln,...)
- Mikronährstoffe (Magnesium, Calcium, Eisen, Flour,...)
- Spurenelemente (Selen)

Daher sollten Nüsse in unseren täglichen Speiseplan, was unter anderem unseren Gelenken sehr gut tut.

Allerdings sind in Nüssen auch säurebildende Stoffe wie Phytinsäure enthalten, die bei manchen wiederum den Organismus belasten. Dies kommt auf die Grundversorgung mit Nährstoffen an. Daher wird zur besseren Verträglichkeit empfohlen, Nüsse einzuweichen:

- mindestens 12 Stunden in Salzwasser einzuweichen
- dann auf einem Küchentuch trocknen zu lassen
- das Küchentuch öfter zu wechseln
- solange wiederholen, bis die Nüsse trocken sind (ca. 12 Stunden)

Warum das Einweichen von Nüssen in manchen Fällen empfohlen wird

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/nuesse-kerne/nuesse-einweichen-oder-nicht>

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und umgekehrt, also: Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.