

Stellt die Stiefel raus! Gesunde Ideen für den Nikolausstrumpf.

**Ein Highlight während der langen Wartezeit auf Weihnachten: Nikolaus!
Der bringt kleine Geschenke, Obst und süße Leckereien**

Berlin, November 2018. Am 6. Dezember ist es wieder soweit: Nikolaus-tag! Der Tag, der an den heiligen Nikolaus, Bischof von Myra und Schutzpatron der Kinder erinnern soll. Schon seit dem Mittelalter bringt Nikolaus nämlich – begleitet von Knecht Ruprecht – den Kindern Geschenke oder süße Leckereien, die er vorzugsweise in blank geputzte Schuhe und Stiefel steckt. Aber süß muss ja nicht ungesund sein!

Ein Grund mehr den Nikolaus zu lieben!

In diesem Jahr bringt Nikolaus neben leckeren, erntefrischen Äpfeln, Birnen, und Nüssen mal selbstgemachte Leckereien voller Power – aus Nüssen, Kürbiskernen und selbstgemachtem Aufstrich aus Sauerkirschen, Birnen oder [Zwetschgen](#)! So kommt garantiert Abwechslung in den Nikolausstrumpf: statt gekaufter Süßigkeiten oder Plätzchen einfach selbst ein paar Naschereien zaubern. Die köstlichen Haselnuss-Kürbiskern-Engelsaugen stecken nicht nur voller gesunder Nährstoffe, sie sind auch noch super lecker und das ganz ohne industriellen Zucker. So naschen Groß und Klein ganz ohne schlechtes Gewissen. Wer beim Backen auf Dinkelmehl setzt, der versorgt seinen Körper mit reichlich Eisen und Zink. Zusätzlich sorgt das nussige Aroma des Mehls für die besondere Geschmacksnote.

Ein Kuss für die Nuss

Haselnüsse sind nicht nur unfassbar vielseitig und lecker, sie stecken auch noch voller Ballaststoffe und Vitamine. Nicht zuletzt deswegen spricht man ihnen eine positive Wirkung zu, sowohl für die Verdauung als auch die Zellen im Körper. Dank ihres hohen Lezithin-Gehaltes machen sich die kleinen Nüsse auch toll als Nervennahrung und wirken sich positiv auf die Gedächtnisleistung aus. Ursprünglich stammt die Haselnuss aus dem Raum der heutigen Türkei, von wo sie sich über ganz Mitteleuropa ausbreitete. Denn schon die Römer wussten um die gesundheitsfördernde Wirkung der Nuss und ihrer Inhaltsstoffe.

Pflaume und Sauerkirsche, die fruchtigen Engelsaugen

Geschmacklich rundet [Pflaumen](#)- oder Sauerkirschaufstrich das Engelsauge perfekt ab. Die Süße der Pflaume steht im Gegensatz zum nussigen Aroma des Plätzchenteigs, während für all diejenigen, die es etwas herber mögen, Sauerkirsche die richtige Wahl ist. Im Gegensatz zu ihrer Schwester, der Süßkirsche, ist die Sauerkirsche etwas kleiner. Ihr

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVE0 / Haselnuss-Kürbiskern-Engelsaugen

Geschmack ist mild-säuerlich bis herb und würzig und passt perfekt zur Adventszeit, in der es allerorten nach leckeren Gewürzen und Aromen duftet. Das lockere, saftige Fruchtfleisch eignet sich hervorragend für Marmeladen und Aufstriche. Darüber hinaus ist die Sauerkirsche auch als Heilmittel bekannt. Ihr werden entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften nachgesagt. Positive Effekte soll die Sauerkirsche auch bei Arthritis, Gelenkschmerzen und Herzerkrankungen haben.

Wenn auch Sie Ihre Lieben zum Nikolaustag überraschen wollen, lassen Sie sich von unserer Rezeptidee zum Nikolaustag inspirieren: Haselnuss-Kürbiskern-Küsschen mit Pflaume oder Sauerkirsche

Zutaten für 18 Kekse:

70 g Haselnüsse
50 g Kürbiskerne
85 g Dinkelflocken (Zartblatt)
60 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
1 TL Ceylon-Zimt
1 Prise Meersalz
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
1 Ei (Größe M)
80 g Lindenblütenhonig
80 g Haselnuss-Mus
18 TL Pflaumen- oder Sauerkirschaufstrich

Zubereitung:

- Haselnüsse und Kürbiskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwa 2–3 Min. leicht rösten, bis es duftet.
- Die Hälfte der Haselnuss-Kürbiskernmischung auf einem Teller zur Seite stellen. Die andere Hälfte zusammen mit den Dinkelflocken mit einer elektrischen Kaffeemühle, oder in einem guten Standmixer, zu einem leicht groben Mehl verarbeiten. Zusammen mit Dinkel-Vollkornmehl, Backpulver, Zimt, Meersalz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Ei trennen und das Eiweiß für später in einer kleinen Schüssel zur Seite stellen.
- Eigelb, Honig und Haselnuss-Mus vermischen und in die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben. Mit den Händen gut verkneten und 18 Bällchen formen. Bällchen in Eiweiß tunken, abtropfen lassen und dann in der rest-



© BVE0 / Nuss- und Kürbiskerne rösten



© BVE0 / Bällchen formen



© BVE0 / Mulden machen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

lichen Haselnuss-Kürbiskernmischung wälzen. Auf das Blech legen und mit dem Daumen kleine Mulden hineindrücken. Mulden mit Pflaumen-, Birnen- oder Sauerkirschaufstrich befüllen.

- Im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 12–15 Min. backen. Anschließend auskühlen lassen und ohne Reue genießen.

Tipp: Luftdicht verschlossen an einem kühlen Ort lagern.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern an presse@deutsches-obst-und-gemuese.de wenden.

Der neue Saisonkalender zum kostenlosen Download:

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-frisch/saisonkalender/>

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28



© Ariane Bille für BVEO / Mulden mit Fruchtaufstrich füllen



© Ariane Bille für BVEO / Leuchtend „fruchtige“ Augen



© Ariane Bille für BVEO / Fertig!



© Ariane Bille für BVEO / Zutaten