

# Das goldene Buch der Baumnuss

## Alles über die Königin der Nüsse

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 128 Seiten, 60 Farbbilder, davon  
30 ganzseitige Foodfotos

Hardcover

978-3-03780-349-3

**Preis: CHF 28.00**



## Gut für Herz, Hirn und Gaumen

Die Baumnuss, eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit, hat es wortwörtlich in sich: Die Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe, zum Beispiel das ausgewogene Verhältnis der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, macht sie zu einem unverzichtbaren Nahrungsmittel für den gesamten Organismus. Früher galt die Baumnuss als Medizin; dem Baum wurde nachgesagt, er trage die Weisheit des Überirdischen in sich und gebe diese in Form seiner Nüsse an die Menschen weiter. Noch vor wenigen Jahren stand bei jedem Bauernhof ein majestätischer Nussbaum, oft waren es auch ganze Alleeen. Heute verschwindet er je länger je mehr aus unserem Landschaftsbild. Höchste Zeit also, ihm ein ganzheitliches Buch zu widmen, das die wahren Qualitäten der Baumnuss neu beleuchtet. Nach der Lektüre ist klar, dass man auf seine phänomenalen Gaben in Naturheilkunde und Küche nicht verzichten will.

Denn auch kulinarisch hat die Baumnuss sehr viel zu bieten. Nicht nur die Kerne setzen in der pikanten wie süssen Küche spannende Akzente: Auch das Nussöl, eher ein Würzmittel, und das beim Pressen anfallende aromatische Mehl beleben unseren Menüplan. In den vielfältigen Rezepten finden sich unter anderem verschiedene Nussbrote, eine Nuss-Dattel-Butter, ein pikanter Nuss-Kräuter-Braten, Lammspiesse mit Nussdip oder Nussknöpfli. Für die nötige Süsse sorgen ein grünes Nusseis sowie verschiedene Parfaits, Flans, Crêpes, Cakes und Torten. Und wer zur Sommersonnwende einen Likör aus grünen Nüssen ansetzt, darf sich über mehrere Wochen auf einen unvergleichlichen Tropfen freuen. Die restlichen Rezepte jedoch haben dank der guten Haltbarkeit der Nüsse das ganze Jahr über Saison...

## Aus dem Inhalt

**Einführung** | Herkunft und Geschichte | Mythen und Bräuche | Botanik | Ernte – Lagerung – Einkauf – Verwendung | Nussöl | Inhaltsstoffe | Heilkunde | Hausapotheke | Sagenhaft

## 60 Rezepte

**Aperitif** | Nuss-Thymian-Brötchen | Nuss-Dattel-Butter | Pikanter Roquefort-Birnen-Cake mit Nüssen | etc.

**Vorspeisen** | Fischsalat mit Nussvinagrette | Birnensalat mit karamellisierten Nüssen | etc.

**Mahlzeiten** | Nussknöpfli mit grünen Bohnen | Kartoffel-Nuss-Gnocchi | Nuss-Kartoffel-Pastete | etc.

**Desserts** | Melonen-Feigen-Salat mit Likör und Nüssen | Nussparfait mit Rotweinzwetschen | etc.

**Kuchen und Torten** | Nuss-Ricotta-Torte mit Schokoraspele | Nusstorte mit Himbeeren | etc.

**Kleingebäck** | Indisches Nussgebäck | Nuss-Cantucci | Brownies | Sultanien-Nuss-Brötchen | etc.

**Likör und Wein** | Nusslikör | Tessiner Nusslikör | Rotwein mit Nüssen | Nusswein aus dem Perigord | etc.

**Erica Bänziger** ist diplomierte Diätköchin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute ist sie vor allem als Referentin und Ausbilderin tätig. Von der Köchin aus Leidenschaft und Pionierin des gesunden Genusses sind bei Fona bereits viele erfolgreiche thematische Primeurs erschienen, die meisten davon haben sich als Longseller einen Platz erobert.