

Frische Energie schnell gewonnen

Macadamias liefern gesunde Nährstoffe in der richtigen Mischung

Überall herrscht Frühlingsstimmung und der Körper macht sich mit neuem Tatendrang bemerkbar. Jetzt ist es wichtig, den Körper mit der richtigen Ernährung optimal auf die kommenden Aktivitäten vorzubereiten.

Was sollte also unbedingt auf den Teller? Ernährungswissenschaftler betonen immer wieder, dass eine ausgewogene Nährstoffdichte unserer Nahrungsmittel wichtig ist. Das Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen zum Energiegehalt der Nahrungsmittel muss stimmen – es kommt also darauf an, richtig zu kombinieren, z.B. mit Macacanianüssen. Aus ernährungsphysiologischer Sicht haben sie eine ideale Nährstoffzusammensetzung: Sie sind reich an Ballaststoffen und übertreffen viele Fleisch- und Fischarten sowie Eier in ihrem Gehalt an Kalzium, Magnesium und Vitaminen des B-Komplexes. Dazu kommt, dass ihr hoher Fettgehalt – der Energiespender überhaupt – zu über 84 % aus den so genannten „guten“, ungesättigten Fettsäuren besteht und die Macadamia damit den Cholesterinspiegel nachgewiesenermaßen sogar senkt.

Bleibt nur noch zu sagen, dass Macadamias nicht nur pur ein Genuss sind, sondern sich auch anders vielseitig einsetzbar. Zum Beispiel wie in unserem Rezeptvorschlag der die richtige Power bringt:

Tagliatelle mit frischem Spinat und Macadamianüssen

Für 2 Portionen:

Zutaten:

300 g Bandnudeln
1 Pr. Salz
150 g frischer Spinat
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten in Öl

außerdem:

1 EL Australische Macadamianüsse
1 Pr. Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Spinat auftauen. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Macadamianüsse grob hacken. Tomatenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Spinat und Tomaten darin etwa 5 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen. Sofort mit dem Spinat mischen. Mit den Macadamianüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten; pro Portion 240 kcal

Australische Macadamias 2006