

# Informationsbüro Australische Macadamias



## Heißer Tipp aus Australien: Mit Macadamianüssen gesund & fit durch den Winter

Sydney/Hamburg Winter 2010/11. - In der kalten, dunklen Jahreszeit braucht der Körper ganz besondere Unterstützung: Gerade jetzt ist es wichtig, ihn mit der richtigen Mischung aus gesunden Nährstoffen zu versorgen, damit er den Winter optimal übersteht. Was sollte also unbedingt auf den Teller?

Ernährungswissenschaftler betonen immer wieder, dass eine ausgewogene Nährstoffdichte unserer Nahrungsmittel wichtig ist. Das richtige Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen zum Energiegehalt der Nahrungsmittel, die optimale Kombination macht dabei den Unterschied. Da bieten sich Nüsse an, insbesondere Macadamianüsse. Denn aus ernährungsphysiologischer Sicht haben sie eine ideale Nährstoffzusammensetzung: Macadamias sind reich an Ballaststoffen und damit gut für die Verdauung. Außerdem übertreffen sie viele Fleisch- und Fischarten sowie Eier in ihrem Gehalt an Kalzium, Magnesium und an Vitaminen des B-Komplexes die für „starke Nerven“ sorgen. Dazu kommt, dass Macadamias jede Menge Energie liefern, und das mit sogar auf gesunde Weise: Ihr hoher Fettanteil besteht zu über 84 % aus den so genannten „guten“, ungesättigten Fettsäuren. Damit kann die Macadamia das „schlechte“ Cholesterin im Blut nachgewiesenermaßen sogar senken.

Außerdem hat die „Königin der Nüsse“ immer noch einen ganz besonderen Extrabonus: der Geschmack von original australischem Lebensgefühl. Nicht umsonst gilt die junge australische Küche unter Feinschmeckern weltweit schon lange als heißer Geheimtipp - nicht nur im Winter!

Belege erbeten: Australische Macadamias • [www.macadamias.de](http://www.macadamias.de)



Bild anklicken zum Download