

Informationsbüro *Australische Macadamias*



Lecker und gesund grillen -

Macadamianüsse und Fisch liefern gesunde Fette beim Grillvergnügen

Hamburg/Sydney, Sommer 2011. - Das Grillen gehört zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten des Sommers, nur leider ist das leckere Grillgut oft schwere Kost. Würstchen, Bauchfleisch & Co. passen nicht so recht zum leichten Sommerfeeling. Dabei gibt es gesunde, geschmackvolle und einfach zubereitete Alternativen, die damit auch ideal für den Sommer sind: Mariniertes Gemüse, Scampis in Knoblauch oder mit Macadamias gefüllter Fisch zum Beispiel.

Letzterer ist nicht nur lecker, er versorgt den Körper obendrein mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Sein Fettgehalt schwankt dabei von Fischart zu Fischart - entscheidend ist aber nicht der prozentuale Fettanteil, sondern die Zusammensetzung des Fettes: Denn Fischöle liefern so genannte Omega-3-Fettsäuren, und diese sind gut für Herz, Gehirn und Immunsystem.

Genau wie die Macadamianuss, denn auch sie hat ein besonders vorteilhaftes Fettsäureprofil: Ihre über 82 Prozent ungesättigten Fettsäuren gehören zu den „guten Fetten“, die Cholesterin senkend wirken. So wird der australischen „Königin der Nüsse“ in Studien eine vorbeugende Wirkung gegen die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen nachgewiesen. Darüber hinaus enthält die Nuss eine ganze Anzahl von wertvollen Mineralien und Vitaminen, die den Stoffwechsel anregen und Nerven und Gehirn in Schwung bringen.

Mit eher ungewöhnlichen Zutaten, wie australischen Macadamias können einfache Rezepte zu einem kulinarischen Geschmackserlebnis und die Grillsaison gesund verfeinert werden. Es muss nicht immer schwere Kost auf dem Grill sein!

Informationsbüro Australische Macadamias

c/o ipr, idee public relations · Große Elbstraße 145 f · D-22767 Hamburg · Telefon: 040 - 28 40 13 - 0 · Fax: 040 - 28 40 13 - 40

www.macadamias.de · macadamias@macadamias.de

Australische Macadamias – Königin der Nüsse