

BEWÄHRTES DER NATUR: *Macadamia*

# *Die Nusskönigin*

Die australische Macadamia verzaubert unsere Sinne

*Unter der harten Schale verbirgt sich  
ein weicher Kern mit aromatischem Duft.*

*Wer die Nuss aus Übersee in seinen  
Speiseplan integriert, gewinnt auch für  
die Gesundheit dazu.*



Vergessen Sie den Nussknacker. Der hilft hier nicht weiter. Denn die hellbraune Schale der reifen Macadamia ist ausgesprochen hart. Es braucht schon einen speziellen Macadamia-Knacker, um an ihren zart-butterigen Kern mit der angenehm süßlichen Note zu gelangen. Alternativ kann man es auch mit einem Schraubstock oder einem Hammer versuchen, doch bei diesen Methoden fliegt nicht nur die Schale durch den Raum – und vielleicht ins Auge –, es könnte auch der Kern zerstört werden, sodass die Krumen mühsam zusammengesucht werden müssen.

Mit dieser Methode wären Sie in erprobter Gesellschaft, denn die Aborigines, die Ureinwohner Australiens, knacken die Schale der »Kindal Kindal«, wie sie die Baumfrucht nennen, seit Jahrhunderten mit Steinen. Auch da bleibt nicht jeder Kern ganz. Allerdings entwickelten sie mit der Zeit eine schonende Technik, bei der ein Stein eingekerbt wird und die Nuss »umfängt«, bevor mit einem zweiten Stein auf die Nuss geschlagen wird.

Auch Ferdinand von Mueller, der wohl als erster Weißer die Macadamia kostete, dürfte so zu Werke gegangen sein. Der Botaniker entdeckte die Früchte 1857 in den Tropenwäldern Queenslands. Von Mueller benannte sie jedoch nicht nach ihrem Fundort, sondern nach dem befreundeten Arzt und Philosophen John McAdam.

Was der weit gereiste Deutsche sicherlich nicht ahnte: Die Mühe des Knackens lohnt sich nicht nur aus kulinarischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Denn im Inneren verbirgt sich ein wahrer Schatz an kostbaren Nährstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Phosphor. Auch zellschützendes Vitamin E, Beta-Carotin sowie die B-Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>9</sub> (Folsäure) sind in nennenswerter Menge enthalten. Dank dieser Zusammenstellung versorgen Macadamias unter anderem unsere Zähne, Knochen und Nerven optimal.

## Der zarte Nusskern beugt Kreislauf-Erkrankungen vor

Vegetarier und Veganer schätzen die etwa zwei bis drei Zentimeter großen Nüsse wegen ihres hohen Anteiles an sättigenden Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß. Dem Protein Arginin wird zudem eine blutdrucksenkende Wirkung zugesprochen. Es weitet die Blutgefäße und fördert sogar die Rückbildung von Ablagerungen an den Blutgefäßen, wirkt also auch Arteriosklerose entgegen. Ein häufiger Einwand gegen den Genuss der Macadamia: Ihr Fett- und damit auch ihr Kaloriengehalt ist selbst für eine Nuss sehr hoch. ➤

In der Fülle liegt die  
ABWEHRKRAFT.

Vitamin-C-Komplex nach  
dem Rezept der Natur



DR. GRANDEL  
Augsburg · Germany  
dialog@grandel.de · www.grandel.de



Siegfried Bäumler.  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Buchinger-Klinik sowie Autor  
von »Heilpflanzenpraxis heute«



#### EXPERTENTIPP

### *Kostbares Pflegeöl für die Haut*

*Hauptanteil des Macadamiaöls ist mit 20 Prozent Palmitoleinsäure – die auch in den Lipiden der menschlichen Haut enthalten ist. Das Nussöl unterstützt also die Aufrechterhaltung des Lipidmantels der Haut. Regelmäßig verwendet wirkt es regenerationsfördernd und hautstraffend. Zudem besitzt es einen natürlichen Lichtschutzfaktor. Es ist zudem ein Basisöl für hautpflegende Rezepturen aus der Aromatherapie.*

Sollte man also doch lieber verzichten? Nein, denn die Macadamia besteht zwar zu etwa 76 Prozent aus Fett, aber dieses ist gesundheitsförderlich: Über 80 Prozent sind einfach oder mehrfach ungesättigt, darunter findet sich auch ein hoher Anteil der wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Somit sind Macadamianüsse vor allem für Vegetarier und Veganer eine ergiebige und cholesterinfreie Omega-3-Quelle.

Der Ruf von Nüssen als Dickmacher ist ohnehin längst überholt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt den maßvollen Genuss ausdrücklich, weist aber auch darauf hin, dass die Fettkalorien an anderer Stelle, zum Beispiel an der Kuchentafel, wieder eingespart werden sollten.

### Für den einzigartig weichen Biss muss die »Königin der Nüsse« ganz bleiben

Bei uns werden die Nusskerne meist geschält verkauft – in der Regel sind sie noch dazu geröstet und gesalzen. Denn durch das Rösten entfalten sich die Aromen besser, auch die enthaltenen Mineralstoffe werden dem Körper so besser zugänglich gemacht. Geschälte Nüsse werden bei zu hoher Luftfeuchtigkeit sehr schnell ranzig, davor schützt das leicht austrocknende Salz.

## Von Mensch und Tier

### Tipps und Fakten zur Macadamia

#### *Australischer Exportschlager*

Die Macadamia, auch Austral- oder Queenslandnuss genannt, ist die einzige ursprünglich australische Frucht, die es zu weltweiter Beliebtheit gebracht hat.

#### *Wohlschmeckende Währung*

Nicht nur wir schätzen den hohen Gesundheits- und Gourmetwert der Macadamia: Die Aborigines sollen die nahrhaften Nüsse bisweilen sogar als Zahlungsmittel genutzt haben.

#### *Nichts für Hund und Katze*

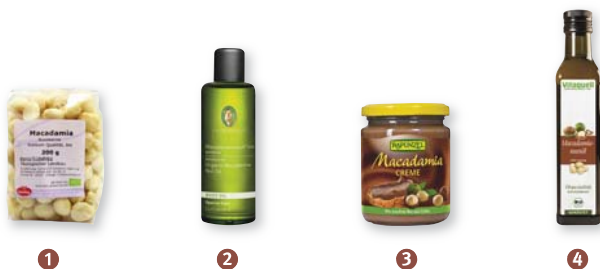
Auch wenn sie noch so betteln, geben Sie Ihrem Vierbeiner keine Nuss ab: Die für uns so gesunden Kerne vertragen Bello und Mieze leider gar nicht. Die Ursache konnte noch nicht geklärt werden.

#### *Zum Dahinschmelzen*

Je 50 g Schokolade und Macadamiacreme, z. B. von Rapunzel oder Vitaquell, mit 1 EL Milch in einem Topf schmelzen lassen. ¼ l Milch dazugeben, mit Zimt würzen, aufkochen lassen. Lecker!







## Hier wurde die Nuss geknackt

### PRODUKTE MIT MACADAMIA IN BIO-QUALITÄT

- 1 **Keimling »Macadamianüsse«:** Die großen Kerne wurden weder geröstet noch gesalzen – Genuss pur! [www.keimling.de](http://www.keimling.de)
- 2 **Primavera »Macadamianussöl«:** Die schützende Hautpflege eignet sich besonders gut für trockene oder reife Haut. [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)
- 3 **Rapunzel »Macadamia Creme«:** Die Schokocreme enthält 26 Prozent geröstete Macadamia. Schmeckt Groß und Klein! [www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de)
- 4 **Vitaquell »Macadamianussöl«:** Die Nüsse wurden vor der Kaltpressung schonend geröstet. Verfeinert Wok-Gerichte und Süßspeisen. [www.vitaquell.de](http://www.vitaquell.de)

Doch zu viel Salz ist nicht gesund und wertet das eigentlich überaus empfehlenswerte Lebensmittel wieder ab. Zudem überlagert es die sanfte Süße. In manchem Rezept findet sich daher sogar der Tipp, das Salz vor dem Verarbeiten der Kerne zu Süßspeisen und Cremes erst wieder abzuwaschen. Im Reformwaren-Fachgeschäft sind auch naturbelassene Kerne erhältlich – in kleineren Filialen häufig allerdings nur auf Bestellung.

Vielen Menschen ist die Macadamia gar kein Begriff, das liegt vermutlich an ihrem Seltenheitswert in unserer Küche und auf dem Nusssteller. Denn die Macadamia wird nicht nur ihres edlen Geschmacks wegen als »Königin der Nüsse« bezeichnet, sie hat auch ihren Preis. Zwar ist ihr Anbaugebiet längst nicht mehr auf den australischen Regenwald beschränkt – Macadamias werden heute in Neuseeland, Hawaii, Kalifornien, Brasilien, Paraguay, Kenia, Südafrika und Israel im großen Stil geerntet –, doch die gebürtige Australierin stellt hohe Ansprüche an ihre Umgebung und ist nur unter großen Anstrengungen anzubauen. Die reifen Früchte fallen selbst von den Bäumen, dann aber müssen sie aufwendig geknackt, getrocknet und verlesen werden.

Aber wer ihren sanften Duft schon einmal gerochen, wer schon einmal in den weichen Kern gebissen hat, wer schon einmal fühlen konnte, wie die Macadamia im Mund fast schmilzt, der weiß: Dieser Schatz ist jede Mühe wert. ➡ fre

# KULTVERDÄCHTIG!

Die ideale Zwischenmahlzeit!

20% mehr Inhalt!



- Verarbeitung von ausgesuchten, handverlesenen Trockenfrüchten aus den besten Anbaugebieten der Welt
- besonders hohe Mandel- und Fruchtanteile
- keine Konservierungsstoffe
- schonend, ohne thermische Behandlung hergestellt und verarbeitet
- ohne gentechnisch veränderte Rohstoffe

**AB SOFORT IN IHREM REFORMHAUS!**

Fruchtwerk Dr. Balke GmbH · 32758 Detmold · [www.drbalke.de](http://www.drbalke.de)