Gesund genießen in Rohkostqualität

REZEPTTIPP Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen für mehr Power



Pumpkin-Spice Energy-Balls sind nicht nur herbstlich-aromatisch, sondern auch echte Nährstoffpakete.

BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

IM NORDWESTEN/DJD – Gesunde Ernährung hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert: Im Ernährungsreport 2025 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat ordnen 90 Prozent der Befragten diesen Aspekt als für sie wichtig oder sehr wichtig ein. Doch bei einer ausgewogenen Kost kommt es nicht nur darauf an, was auf dem Teller landet. Auch wie ein Lebensmittel verarbeitet wurde, spielt eine Rolle. Sämtliche Ernährungslehren empfehlen einen möglichst hohen Anteil an roh belassenen Lebensmitteln. Doch selbst Nussmuse werden heute oft geröstet oder bei 130 Grad vermahlen, auch im Biobereich.

So schonend wie möglich, dadurch intensiverer Geschmack und bessere Wirkung

Es gibt Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die empfindlich auf Hitze reagieren. Anthozyane etwa, also sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale binden können, zählen hierzu. In Rohkostqualität bleiben diese weitgehend erhalten, womit eine maximale Verarbeitungstemperatur von höchstens 42 Grad Celsius gemeint ist. Bereits mäßig höhere Temperaturen können viele Vitamine zerstören, starke Hitze kann in Fetten zur Bildung von Transfettsäuren führen, die den Körper belasten. Der Bio-Lebensmittelhersteller ingvi etwa hat sich auf die schonende Verarbeitung mit niedriger Temperatur spezialisiert und bietet eine verlässliche Auswahl an Grundprodukten.

Aktivierte Nüsse und Samen im Trend

Was bedeutet aktivieren? Darunter versteht man das Einweichen von Nüssen und Samen in Wasser, je nach Sorte für ein paar Stunden oder über Nacht. Die Nährstoffdichte wird durch diesen Ankeimvorgang erhöht und die Verträglichkeit verbessert, da unerwünschte Stoffe wie Tannine oder Phytine im Einweichwasser verbleiben. So werden Nüsse leichter verdaulich, und gesunde Snacks wie aktivierte Erdnüsse, Rote-Bete-Chips, Grünkohlchips und Cashewnüsse mit Vitalpilzkakao lassen sich mit gutem Gewissen genießen. Unter www.ingvi.de finden sich weitere Lebensmittel in Rohkostqualität, unter anderem Nussmuse, Nüsse, Trockenfrüchte und Superfoods.



Die Verarbeitung macht den Unterschied. Bei schonender Trocknung werden Farbstoffe wie Anthocyane besser erhalten.

BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

Rezept Energiekugeln

Gesunde Snacks für zwischendurch, wie Pumpkin-Spice Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen, lassen sich einfach selbst herstellen.

Zutaten für ca. 20 Energy Balls:
150 g Mazafati-Datteln
55 g aktivierte ingvi-Walnüsse
55 g Pekannüsse
1 TL Vanille
2 EL Kürbispüree
2 TL Pumpkin-Spice-Gewürz
30 g Chiasamen, gemahlen
gehackte Nüsse zum Wälzen

Zubereitung:

Die Datteln im Mixer cremig pürieren, Wal- und Pekannüsse mahlen und unterheben. Kürbispüree, Vanille, Pumpkin-Spice-Gewürz und Chiasamen dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Kleine Kugeln formen und in gehackten Wal- und Pekannüssen wälzen.

