



5 GUTE GRÜNDE, HÄUFIGER MANDELN ZU ESSEN

Der Mandelbaum zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Bereits in der Bibel finden sich Hinweise, dass Mandeln für das Brot ägyptischer Pharaonen verwendet wurden.

Fälschlicherweise werden Mandeln häufig als Nüsse bezeichnet. Dabei handelt es sich um Kerne von Steinfrüchten. Zur Familie der Mandeln gehören unter anderem auch Pflaumen oder Pfirsiche. Nüsse sind botanisch gesehen Schalenfrüchte. Mandelbäume mit weißen Blüten tragen übrigens süße Mandeln, Bäume mit rosafarbenen Blüten bittere. Geerntet werden sie zwar im September, erhältlich sind Mandelkerne aber dank ihrer guten Lagerbarkeit das ganze Jahr über.

Die 5 besten Gründe, Mandeln häufiger auf den eigenen Speiseplan oder den der Familie zu setzen:

1. Schlankmacher und Appetitzügler

Durch Studien wurde belegt, dass Menschen, die regelmäßig Mandeln essen, im Durchschnitt schlanker sind als Menschen, die keine Mandeln essen. Die Wissenschaftler haben mehrere Gründe für diesen Effekt gefunden. Vor allem sättigen Mandeln gut. Auch wenn sie leicht süßlich schmecken, lassen sie den Blutzuckerspiegel aufgrund der enthaltenen Eiweiße, Fette und Ballaststoffe nur gering ansteigen. So wird Heißhunger vermieden. Es kann sogar die Blutzuckerwirkung einer nachfolgenden kohlenhydratreichen Mahlzeit verringert werden.

Außerdem liefern Mandeln weniger Kalorien als ursprünglich angenommen. Durch den hohen Ballaststoffanteil werden die enthaltenen Fette nur teilweise vom Körper verwertet. Aufgrund dieser Erkenntnis wurde offiziell der Kaloriengehalt einer Portion Mandeln von 160 kcal auf ca. 130 kcal herabgesetzt.

2. Wertvolle Inhaltsstoffe

Mandeln beinhalten ungefähr 20% hochwertiges Eiweiß und lediglich 5% Kohlenhydrate. Sie sind somit ein guter pflanzlicher Protein-Lieferant und auch aufgrund ihres relativ hohen Eisengehaltes ein Liebling der Vegetarier und Veganer.



Zudem kommen in den Kernen Calcium und Magnesium in einem für den Körper vorteilhaften Verhältnis von 2:1 vor. Beide Mineralstoffe sind unter anderem am Muskel- und Knochenstoffwechsel beteiligt. Sie gelangen über den selben Mechanismus in den Blutkreislauf. Ist eines der Mineralien im Überschuss vorhanden, wird das jeweils andere schlechter aufgenommen.

Die in Mandeln reichlich vorhandenen Vitamine B1 (Thiamin) und B2 (Riboflavin) sind unter anderem für die Energiegewinnung im Stoffwechsel zuständig. B6 (Pyridoxin) ist wichtig für das Nerven- und das Immunsystem, während Vitamin E die Zellen vor freien Radikalen schützt.

3. Prebiotisch

Nicht nur die Ballaststoffe der Mandeln tragen zur Darmgesundheit bei. Bestimmte Inhaltsstoffe sind „prebiotisch“. Das heißt, sie wirken sich positiv auf das Wachstum „guter“ Darmbakterien aus.

4. Bei Allergien und Unverträglichkeiten

Mandeln sind für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten besonders interessant. Ihr Histamingehalt wurde als gering eingestuft. Möchte man auf Gluten verzichten oder sich kohlenhydratbewusst ernähren, bietet Mandelmehl einen willkommenen Ersatz für herkömmliches Mehl. Mandelmilch ist eine gute Alternative für Menschen, die kein Kuhmilcheiweiß oder keine Laktose vertragen.





5. Vielseitig und köstlich

Ob im Ganzen als Snack, gemahlen als Backzutat, gaspelt über dem Salat oder Smoothie, als Milch, Mus oder Mehl – Mandeln sind unheimlich vielseitig einsetzbar.

Mandelmus ist als helle und als dunkle Variante erhältlich. Für das dunkle, etwas aromatischere Mus werden ungeschälte Mandeln verwendet. Mandelmus hält sich im Kühlschrank einige Tage. Wenn sich Öl auf der Oberfläche absetzt, ist dies ganz normal und eher ein gutes Zeichen, da offensichtlich keine künstlichen Emulgatoren zugesetzt wurden. Genutzt werden kann das Mus unter anderem für Dips und Saucen, für Gebäck und Süßspeisen oder verfeinert mit Honig und Kakao als Brotaufstrich.

Mandelmilch wird normalerweise lediglich aus zwei Zutaten hergestellt: Mandeln und Wasser. Industriell hergestellte Produkte enthalten zusätzlich Stabilisatoren sowie Emulgatoren. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass das Produkt ungesüßt ist. Mandelmilch kann jedoch auch relativ einfach selbst hergestellt werden. Eine Anleitung dazu finden Sie unter gesund-aktiv.com. Die trockenen Rückstände können übrigens noch als Mandelmehl genutzt werden.

Für Gebäck sind **Mandelmehl** oder gemahlene Mandeln geeignet. Entöltes Mandelmehl wird als Nebenprodukt bei der Mandelöl-Herstellung gewonnen. Es eignet sich für Hefeteig, Waffeln, Pfannkuchen oder Brot, da es einen eher luftigen Teig ergibt. Gemahlene Mandeln werden aus dem ganzen Mandelkern hergestellt. Gebäck aus gemahlene Mandeln fällt saftiger aus. Daher sind sie für Rührkuchen oder Tortenböden geeignet.

Mandeln eignen sich für herzhaftere und süße Gerichte. Ein Rezept für einen getreidefreien Pizza- oder Flammkuchenboden finden Sie auf der Homepage gesund-aktiv.com unter der Rubrik Vegetarische Rezepte. Naschkatzen lassen sich vielleicht von folgendem inspirieren:

Rezept Mandelpfannkuchen



Zutaten (2 Personen)

4 Eier | 2 EL Sahne | 50 g Mandelmehl | Honig nach Belieben | Salz | Kokosöl | Mandelmus nach Belieben

Eier aufschlagen, mit Sahne, Mandelmehl, Honig und Salz verrühren. Den Teig in Kokosöl in der Pfanne ausbacken. Die fertigen Pfannkuchen können mit etwas Mandelmus (je nach Geschmack verrührt mit etwas Kakao, Honig und Sahne) bestrichen werden. Frisches Obst bietet eine optimale Ergänzung zu der kohlenhydratarmen Köstlichkeit.

Rezept Mandeleis

Zutaten

500 ml Mandelmilch | 4 EL Mandelmus | 2 reife Bananen | 1-2 EL Honig | 1 Vanilleschote | Salz

Mandelmilch, Mandelmus und die Bananen gemeinsam pürieren und mit Honig, Salz und dem Mark der Vanilleschote abschmecken. Eine Backform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben. Abdecken und für ca. 4 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen. Alle halbe Stunde umrühren.

Autorin: Nina Meyer

