



DIE ERDMANDEL - EINE KNOLLE, DIE GERNE EINE NUSS WÄRE

Heutzutage sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien in aller Munde. Der eine verzichtet auf Weizen, der nächste auf Kuhmilch oder Soja. Andere vertragen keine Nüsse. Es gibt tatsächlich ein Lebensmittel, das all jenen eine leckere Alternative bietet: die Erdmandel.

Bei archäologischen Ausgrabungen in Ägypten fand man Erdmandeln bereits als Grabbeilage. Von den Arabern nach Spanien verbracht sind Chufas oder Tigernüsse, wie sie aufgrund ihres Aussehens auch genannt werden, dort noch heute sehr beliebt. Bei den kleinen Knollen handelt es sich um die Wurzelknollen einer Graspflanze. Rein botanisch hat die Erdmandel also mit der an Bäumen wachsenden Mandel nichts gemein.

Warum gerade Erdmandeln?

Im Gegensatz zu Mandeln und Nüssen enthalten Erdmandeln weniger Proteine und ungesättigte Fettsäuren, dafür mehr Stärke. Ihr Gehalt verschiedener Mikronährstoffe ist durchschnittlich, lediglich Vitamin E und Biotin sind hervorzuheben. Da die Ernte relativ aufwändig ist, sind die Erzeugnisse recht teuer. Warum sollte man also Erdmandeln bevorzugen, wenn Mandeln oder Nüsse zudem auch noch viel kostengünstiger sind? Ein klarer Vorteil der Tigernüsse liegt darin, dass sie für Nussallergiker eine gute Alternative zu Nüssen bieten. Von Natur aus sind sie gluten- und laktosefrei. Auch Menschen, die an einer Fruktosemalabsorption oder Histaminintoleranz leiden, können Erdmandeln meist gut vertragen.

Ein weiterer Pluspunkt der kleinen schrumpeligen Knollen liegt in ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen. 100 g enthalten bis zu 25 g Ballaststoffe. Im Vergleich dazu ist der Gehalt in Mandeln nur halb so groß. Hervorzuheben ist, dass die die Hälfte der in Erdmandeln enthaltenen Ballaststoffe löslich ist. Lösliche Ballaststoffe, sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten, während in Getreide und Hülsenfrüchten unlösliche Ballaststoffe überwiegen. Lösliche Ballaststoffe sind in der Lage, wesentlich mehr Wasser zu binden als unlösliche. Hierdurch wird das Stuhl-Volumen stärker erhöht. Daher sind Erdmandeln ein gutes Mittel bei Verstopfungen



und Darmträgheit. Wie bei allen stark ballaststoffhaltigen Lebensmitteln ist es vor allem wichtig, die Menge langsam zu erhöhen und entsprechend die Trinkmenge anzupassen, um Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfungen zu vermeiden.

Genuss und Zubereitung

Erdmandeln schmecken süßlich und nussig, ähnlich wie Mandeln. Traditionell werden sie in Spanien in Form eines erfrischenden Getränkes, der Erdmandelmilch, Horchata de Chufa genannt, genossen. In Deutschland erhältlich sind sowohl ganze Erdmandeln und Erdmandelflocken, als auch das Mehl, die Milch und das Öl der Tigernuss.

Ganze Erdmandeln werden ausschließlich getrocknet angeboten. Sie müssen vor dem Verzehr für 24 Stunden in Wasser eingeweicht werden. Der ohnehin niedrige Gehalt an Phytinsäure sinkt hierdurch. Phytinsäure ist eine natürliche, in Pflanzen vorkommende Substanz. Sie kann jedoch im menschlichen Verdauungstrakt die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe hemmen.

Tigernüsse können geröstet oder roh genossen werden. Die Flocken eignen sich gut als Zusatz zu Müslis, zur Quark-Leinöl-Kost oder sie geben einem frischen Salat eine besondere Note. Das Mehl der Erdmandel eignet sich vorwiegend für süßes Gebäck und kann gut als Ersatz für gemahlene Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse verwendet werden.





Erdmandel-Frühstückskekse (12 Stück)



Zutaten

- 160 g Erdmandelmehl
- 50 g Kokosöl
- 1 Ei
- Salz
- 1/2 Vanilleschote
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Alle Zutaten mit einander verrühren, das Mark einer halben Vanilleschote hinzugeben, mit einem Esslöffel Portionen von dem Teig abteilen, auf ein Backblech setzen und bei 180 °C für ca. 10-15 Minuten backen. Die Kekse eignen sich gut für „Frühstücksmuffel“ oder als Notreserve für unterwegs. Aufgrund der natürlichen Süße der Erdmandeln müssen die Kekse nicht gesüßt werden. Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen sättigen sie sehr gut.

Im Ernährungsplan sind die Erdmandeln übrigens unter der Rubrik Nüsse/Kerne eingeordnet, auch wenn es sich botanisch streng genommen eher um ein Gemüse handelt.

Autorin: Nina Meyer

