

Mandeln

– mehr als nur ein gesunder Snack

Ob in Likör, Kuchen, als gebrannte Mandel oder Mandelmus, die Mandel ist in vielen Lebensmitteln zu finden. Ihr Geschmack macht die Mandel vielfältig einsetzbar und ihre Inhaltsstoffe haben positive Effekte auf unsere Gesundheit.



Die Mandel ist keine Nuss

Die Mandel (*Prunus dulcis*) gehört zur Familie der Rosengewächse und ist botanisch gesehen keine Nuss, sondern ein Steinobst.

Ursprünglich stammt die Mandel aus Südwestasien und wird dort schon seit 4000 Jahren kultiviert. Schließlich waren es die Griechen, welche die Pflanze nach Europa brachten. Da der Baum sonnige, windgeschützte und kalkartige Böden braucht, werden diese überwiegend im Mittelmeerraum angebaut. In Deutschland wachsen die Bäume am besten in Weinbaugebieten.

Was alles in der Mandel steckt

Die Mandel ist reich an Nährstoffen. Sie besitzt hochwertiges Eiweiß, größere Mengen an Vitamin E, Magnesium und Ballaststoffen, sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Der Hauptbestandteil der Mandel ist Fett. Dabei zeigt sich ein günstiges Verhältnis an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, das sich positiv auf die Blutfettwerte auswirkt. Auch die Ballaststoffe haben einen positiven Effekt und tragen dazu bei, dass der Cholesterinspiegel sinkt. All diese Eigenschaften können Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken.

Vorsicht bei bitteren Mandeln

Bei der Mandel unterscheidet man zwischen der süßen Mandel, der Bittermandel und der Krachmandel. Rein äußerlich sind die Sorten schwer zu unterscheiden. Die Krachmandel und die süße Mandel sind für den Rohverzehr geeignet, wohingegen die unbehandelte bittere Mandel giftig ist und nicht roh verzehrt werden sollte. Verantwortlich dafür ist das Glykosid Amygdalin, das in Kontakt mit der Magensäure Blausäure abspaltet. Blausäure kann zu schweren akuten Vergiftungserscheinungen führen, die bei höheren Dosen tödlich sein können. Bei Kindern können, je nach Körpergewicht, 5 bis 10 der Bittermandeln tödlich sein.

Vielfältige Verwendung

Mandeln sind häufig als Zutat von süßen Speisen in Form von Bittermandelöl, gemahlenden Mandeln oder Marzipan anzutreffen. Aber auch zu Mus, Butter oder Drinks wird die Mandel weiterverarbeitet. Gerade für Menschen, die aus gesundheitlichen, ethischen oder geschmacklichen Gründen auf Milch verzichten wollen, dient pflanzlicher Mandeldrink oft als Ersatz.

Wussten Sie schon: Die Bezeichnung „Mandelmilch“ ist laut europäischer Verordnung nicht erlaubt. Im Handel ist sie als „Mandeldrink“ erhältlich.

Mandeldrinks als Muttermilchersatz ungeeignet

Im Vergleich zur Milch enthält ein Mandeldrink weniger Vitamin C, B2 bzw. kein Vitamin B12, sowie wenig Calcium und ist deshalb für die Zubereitung von Säuglingsnahrung ungeeignet.

Zwar gibt es verschiedene Produkte von Mandeldrinks, die mit Zusätzen, wie z. B. Meeresalgen versuchen, dem Calciumdefizit entgegenzuwirken, trotzdem kann dadurch die Kuhmilch in ihrer Zusammensetzung und ihrem ernährungsphysiologischen Wert nicht ersetzt werden.

Wer gerne Mandeldrinks trinkt, kann sie auch einfach selbst herstellen. Dazu werden die Mandeln entweder für kurze Zeit im heißen Wasser blanchiert oder im heißen Wasser für mehrere Stunden eingeweicht und anschließend mit Wasser gemixt. Nach Bedarf kann gewürzt oder gesüßt werden.



Tipp

Gemahlene Mandeln kann man auch sehr gut morgens zu einem Müsli dazugeben.

REZEPTIDEE: SALAT MIT ROTER BETE UND SCHAFKÄSE

Zutaten	Zubereitung
4-5 mittelgroße Rote Bete (ca. 500 g) 4 EL Olivenöl 1 EL brauner Zucker 1 EL Aceto balsamico Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 100 g Rucola 100 g Feldsalat Saft von 1 Zitrone 150 g geröstete Mandelkerne 120 g Schafkäse, zerbröckelt	Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Boden einer großen Bratform mit Backpapier belegen. Rote Bete waschen und schälen, dabei zarte Blätter auf die Seite legen. In 2 cm große Spalten schneiden und mit 2 EL Olivenöl, braunem Zucker und Aceto balsamico vermischen, salzen und pfeffern. Das Gemüse in einer Lage in der Form verteilen. Rote Bete 40-50 min. im Backofen garen, bis sie weich sind und gerade beginnen, etwas einzuschumpfen. Herausnehmen und in der Form vollständig abkühlen lassen. Rucola und Feldsalat gründlich waschen und putzen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den restlichen 2 EL Olivenöl anmachen. Den Salat auf sechs Teller verteilen, die Rote-Bete-Spalten darauf anrichten und mit Mandeln und Schafkäse bestreut servieren.
Tipp Falls Sie keine gerösteten Mandeln bekommen, verteilen Sie die ganzen Mandeln auf einem Backblech und schieben sie ca. 7 bis 12 min. bei 175 °C, Gas Stufe 2-3 in den Ofen, bis sie leicht gebräunt sind.	

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / www.ernaehrung-bw.de
 Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: R. Schwarzer
 Bilder: F. Wöhrlin