

## Mandeln (Info)

Kategorien: Information, Obst, Nüsse, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

**Herkunft & Sorten:** Die Mandel ist der Samenkern des Mandelbaums, der aus Ostasien stammt. Im Altertum gelang der Baum nach Griechenland und Rom. Und schon damals waren die Mandeln nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Heilmittel begehrt. Es gibt auch Belege dafür, dass der Mandelbaum im alten Griechenland auf grossen Flächen kultiviert wurde, was auch erklärt, warum die Römer die Mandel auch als "griechische Nuss" bezeichneten. Auch in Deutschland gab es seit Karl dem Grossen (8.Jh.) Anpflanzungen, allerdings nur in den wärmsten Gegenden am Rhein, denn die Bäume reagieren sehr empfindlich auf Kälte. Daher sind heute die Hauptanpflanzungsgebiete warme Regionen in Südamerika, Kalifornien, Australien und am Mittelmeer.

Der Mandelbaum selbst ist ein wunderschöner blühender 6-9 m hoher Baum, der wie der Pfirsichbaum zu den Rosengewächsen zählt. Im Gegensatz zum Pfirsichbaum trägt der Mandelbaum keine fleischigen Früchte sondern Schalenobst. Dieses besteht aus dem essbaren ovalen, gelblich weissen Samenkern, der Mandel. Diese wird von einer braunlichen Haut bedeckt und ist von einer hellen Schale umschlossen. Am Mandelbaum sind sie noch von einer weiteren festen, faserigen Hülle umschlossen, die aufbricht, wenn die Mandel reif ist. (Mandelblüte Symbol des erwachenden Frühlings.) Es gibt verschiedene Mandelsorten, aber unterteilt werden die Mandeln bei uns nur in die Süss- und Bittermandeln.

**Bittermandeln:** Rosablühende Mandelbäume bringen die Bittermandeln hervor. Bittermandeln enthalten Substanzen (u.a. Amygdalin), die bei der Verdauung in giftige Blausäure umgewandelt werden. Deshalb sollten sie auch nicht roh gegessen werden, denn schon der Genuss kleinerer Mengen (bei Kindern 5-10 Stück, neurologische Ausfallerscheinungen) kann tödlich wirken. Durch Kochen oder Backen verflüchtigt sich die Blausäure, wodurch gesundheitliche Schäden ausgeschlossen werden! Das aus Bittermandeln gewonnene Bittermandelöl wird übrigens von Blausäureverbindungen befreit. Bittermandelöl wird zum Aromatisieren von Likören wie Amaretto und in geringen Mengen auch in der Backwarenherstellung eingesetzt.

**Süßmandeln:** Die Mandeln, die bei uns verkauft werden, sind ausschliesslich die essbaren Samkerne der Süßmandel. Süsse Mandeln wachsen an weissblühenden Bäumen und werden fast ausschliesslich getrocknet verwendet. (Solange ihre Schale noch grün, fest und zart ist, könnte sie auch frisch gegessen werden.)

**Gesundheit:** Im Gegensatz zu anderen Obstsorten ist das Schalenobst wesentlich energiereicher (577 kcal/100 g), denn Nüsse haben bei einem sehr geringen Wassergehalt einen hohen Gehalt an Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten. Mandeln sind zwar fettreich (54 g/100 g), doch ist ihr Fett qualitativ sehr günstig zu bewerten. Denn 65 % davon sind einfach ungesättigte Fettsäuren und 21 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Und gerade diese Fettsäuren zeigen positive Wirkungen auf die Gesundheit. Mandeln sind auch recht mineralstoffreich und haben nach den Pistazienkernen den höchsten Gehalt an Kalium (Säure-Basen-Haushalt, Muskelkontraktion). Auch

## Mandeln (Info)

(Fortsetzung)

Calcium, Magnesium und Eisen sind erwaehnnenswert. Bei den Vitaminen faellt der hohe Gehalt an Vitamin E (Zellschutz) auf, der bei den Mandeln hoeher liegt als bei allen anderen Nuessen. Mandeln wirken lindernd bei Magen-Darm-Entzuendungen.

Einkauf & Aufbewahrung: Vor dem Einkauf sollte man ueberlegen, wie die Mandeln zubereiten werden sollen. Denn davon haengt es ab, ob ich ganze Mandeln oder verarbeitete Mandeln einkaufe. Brauche ich gemahlene Mandeln, koennte ich mir diese aus ganzen Mandeln selber mahlen, brauche aber dafuer die richtige Nussmuehle. Ist mir dies zuviel Arbeit, kann ich sie auch fertig gemahlen - aber etwas teurer - kaufen. Mandeln gibt es auch als Blaettchen oder Splitter, und die kann ich selber nicht herstellen. Ganze Mandeln mit Schale haben den Vorteil, dass sie laenger frisch bleiben. Die Schalen duerfen aber nicht beschaedigt sein! Geschaelte und verarbeitete Mandeln behalten ihr Aroma am besten, wenn sie luftdicht verpackt sind.

Oft verbraucht man gar nicht alles in den Tuetchen und Reste zum Beispiel von den Mandelsplittern bleiben uebrig. Damit sie am besten ihr Aroma behalten, sollten sie in einen Behaelter umgefuehlt werden, der fest verschliessbar ist. Dann koennen die Reste - vor Licht und Feuchtigkeit geschuetzt - noch ein paar Monate gelagert werden (max. 6 Monate). Doch bei einem leckeren Rezept werden die restlichen Mandeln sicherlich viel schneller verbraucht!

Abziehen der Haut: Zuerst knackt man die Mandeln und befreit sie von der Schale. Uebrig bleibt die Mandel mit der duennen braunen Haut. Mit einem Trick kann man die Mandel auch schnell von der braunen Haut befreien. Die Mandeln werden 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchiert. Sobald die Haut etwas anschwillt, nimmt man die Mandeln heraus und laesst sie kurz abkuehlen. Dann reibt man die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger ab und laesst die Mandeln trocknen. Wenn sie getrocknet sind, koennen sie sehr gut fein gemahlen werden.

Rezepte: Moehren-Apfel-Salat Mandelkuechlein auf Pilz-Sauce Mandel-Marzipan-Auflauf mit Rumrosinen und Ananas