Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

Artikel: Nicht nur für Marzipan : süsse und bittere Mandeln
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558471

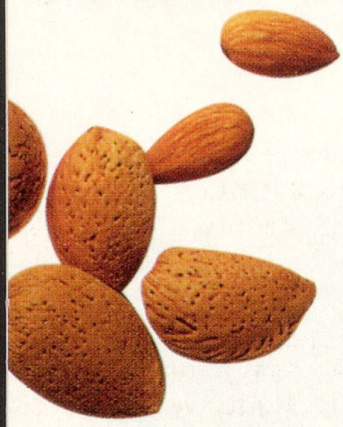
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Hauptlieferanten für den europäischen Markt sind Spanien und Italien.

Nicht nur für Marzipan: Süsse und bittere Mandeln

Bei Mandeln denkt man meist an Marzipan, süsses Gebäck und Jahrmarktstände. Dabei kann die älteste und meistangebaute Nuss der Welt viel mehr: sie glänzt als Zutat in salzigen Gerichten, ist Heil- und Kraftnahrung par excellence und ein effizienter Schönmacher. Jetzt sind frische Mandeln im Handel.

Die Keimlinge des Rosengewächses sind in einer harten Samenschale eingebettet. Um sie zu essen, muss man erst die Schale knacken – weshalb sie zu den Nüssen zählen. Die lichten, bis 10 Meter hohen Bäume, die im Frühjahr zauberhafte, zartrosa Blüten und im Herbst die ockerfarbenen Steinfrüchte tragen, sind auf der ganzen Welt verbreitet. Neben der Pistazie fanden sie als einzige Nuss in der Bibel Erwähnung. Sie wurden bereits im vorchristlichen Mesopotamien und Griechenland kultiviert, von Ägypterinnen, wegen ihres Werts für die Schönheit, und Römern, wegen des angeblichen Schutzes vor Trunkenheit, geschätzt und auch vom Rest der antiken Welt rege genutzt.

Die Heimat der Mandelbäume ist West- oder Zentralasien. Über den Vorderen Orient gelangten sie in den Mittelmeerraum. Spanische Missionare führten sie in Mexiko ein, von wo aus sie sich nach Kalifornien verbreiteten. Heute ist Kalifornien mit Abstand der grösste Mandelproduzent der Welt. Dafür mussten sie allerdings ein zweites Mal eingeführt werden: Mit Aufgabe der Missionen verschwanden die Mandelbäume, erst Mitte des 19. Jahrhunderts kamen sie, diesmal über Neuengland, erneut nach Kalifornien, wo die ursprünglich wild wachsenden Bäume bald in Plantagen angebaut wurden.

Süsse Mandeln, Bittermandeln und Blausäure

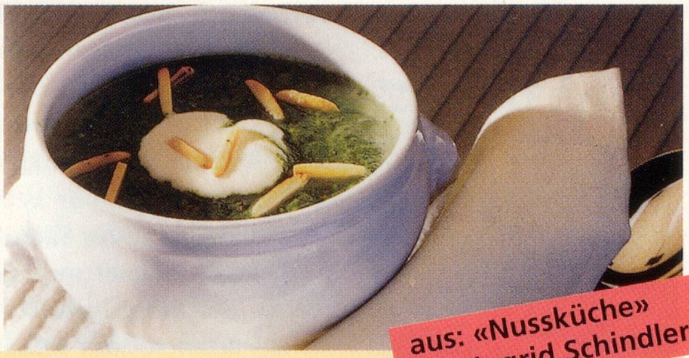
Das Wort Mandel geht auf griechisch «amygdálee» bzw. «amygdalos» zurück. Die botanische Bezeichnung «Prunus dulcis» stammt aus dem

Lateinischen und bedeutet «süsse Pflaume». Mit den Pflaumen sind die Mandeln in der Tat verwandt, ebenso mit Pfirsichen und Aprikosen. Diesen Früchten ist gemeinsam, dass ihre Kerne Blausäure bilden. In den bitteren Mandeln (Prunus amaris) ist der Bitterstoff Amygdalin enthalten, der in der Magensäure die hochgiftige Blausäure abspaltet. Fünf roh verzehrte Bittermandeln können für Kinder tödlich sein. Bei Erwachsenen besteht die tödliche Dosis in zirka 80 Bittermandeln. Aber keine Angst: Süssmandeln sind durch jahrhundertelange Zucht amygdalinfrei und man würde den Genuss einer bitteren Mandel sofort schmecken und auf den weiteren Verzehr verzichten.

Aufgrund ihres besonders intensiven Aromas stehen Bittermandeln häufig auf der Zutatenliste für Süsses und Backwaren. Da die Blausäure flüchtig und hitzeempfindlich ist, verlieren sich die toxischen Stoffe beim Backen, das Aroma bleibt jedoch erhalten. Anders beim Rösten und Braten: Im Gegensatz zu den Süssmandeln, die man sogar vorzugsweise rösten sollte, empfiehlt sich das Rösten von Bittermandeln nicht. Die im Handel erhältliche Bittermandelessenz zum Parfümieren von Marzipan, Keksen und Kuchen ist blausäurefrei.

Keine andere Nuss findet sich häufiger in alten Rezepten

Süsse Mandeln sind in den verschiedenen asiatischen Küchen, vor allem in der indischen, persischen und chinesischen, fest verankert. Dabei werden sie keineswegs nur für Süssspeisen verwendet. Mit Mandeln, wie mit allen Nüssen, lassen sich schmackhafte, raffinierte und gesunde Gerichte zaubern. In der ayurvedischen Küche werden sie zusammen mit anderen Gewürzen, z.B. Zimt, Ingwer, Muskatblüte und Knoblauch, geröstet und mit Jogurt abgelöscht. Ein feines, unkompliziertes Rezept mit exotischer Note ist z.B. die …



aus: «Nussküche» von Ingrid Schindler

Mandel-Spinatcrèmesuppe

Zutaten:
2 EL Butterschmalz/Bratbutter
4 EL Mandelstifte
1 TL Garam Masala (Curry)
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
2 EL geriebene Mandeln
500 g Blattspinat
0,8 l Plantaforce Gemüsebrühe
1 Becher (180 g) Crème fraîche
Meersalz
abgeriebene Schale und etwas Saft einer unbehandelten Zitrone

So wird's gemacht:
Die Mandelstifte in Butterschmalz goldbraun anziehen und aus dem Topf nehmen. Garam Masala (Gewürzmischung aus gemahlenen Nelken; Kardamom, Koriander, Kümmel, Pfeffer, Zimt usw.), Muskatnuss und Pfeffer im verbleibenden Butterschmalz kurz rösten. Geriebene Mandeln dazugeben und leicht bräunen. Spinat unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen, 5 Minuten köcheln lassen und pürieren.
Die halbe Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Die Suppe auf vier Teller verteilen, mit den Mandelstiften und je einem Klecks Crème fraîche garnieren.

Während man hierzulande Mandeln, wie Nüsse überhaupt, zu Unrecht vernachlässigt und als Dickmacher verunglimpft, greifen Spitzenköche aus Frankreich und Italien ungeniert zu, um vom Fischgericht bis zum Risotto herzhafte Speisen mit ihrer Hilfe zu verfeinern. In Südfrankreich gilt ein kräftiges Bauernbrot mit Butter und frischen Mandeln als Delikatesse – und ist dazu noch besonders gesund. Mandeln enthalten wie die meisten Nüsse alle acht lebenswichtigen Aminosäuren. Daher sind sie vor allem in Verbindung mit Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse ein idealer Fleischersatz. Freilich soll man angesichts ihres hohen Nährwerts und Fettgehalts nicht übertreiben. Pro Tag und Person sind 40 bis 60 Gramm genug.

Urgesunde Heilnahrung

100 g Mandeln enthalten rund 50 Prozent Fett, 19 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate und 15 g Ballaststoffe. Sie sind reich an B-Vitaminen, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Magnesium, Kalium, Kalzium und anderen Vitalstoffen. Unter den Nüssen sind sie neben den Cashewkernen die verträglichsten. Der hohe Fettanteil sollte nicht abschrecken, denn die Fettsäuren sind hauptsächlich essentielle und ungesättigte und sorgen für einen ausgeglichenen Cholesterinhaushalt. Damit bewahren sie die Blutgefässe vor schädlichen Verengungen und helfen, das Herzinfarktrisiko zu senken. Ein weiterer Pluspunkt ist die Wirkung der Vitalstoffe. Sie steigern die Muskelleistung, verbessern die Gehirnfunktionen und festigen das Nervenkostüm.

Das aus den Mandelkernen gewonnene Öl ist sehr kostbar und deshalb zum Kochen zu schade. Als Schönheits- und Hautpflegemittel ist das Öl wie auch die Milch aus Mandeln seit Jahrtausenden bekannt. In Kosmetik und Heilkunde finden beide nach wie vor Verwendung. Mandelmilch hat sich als Heilnahrung für Säuglinge und Kleinkinder, die an Hautausschlägen, Akne und Milchschorf leiden, ebenso bewährt wie als Stärkungsmittel für Kranke und Rekonvaleszente. Last but not least sollten Milchallergiker Mandelmilch ausprobieren. Sie ist ein hervorragender Ersatz für Kuhmilch und fast genauso kalziumreich wie diese. • StS

Cantucci sind eine italienische Mandelgebäck-Spezialität. Mehr Rezepte finden Sie in der «Nussküche», darunter Mandelmilch und Mandelrisotto.

Die neue, gesunde «Nuss-Küche»

Das Buch der früheren Chefredakteurin der «Gesundheits-Nachrichten» geht auf die vielseitige Verwendung von Nüssen in der Küche ein. Es enthält viele Tips zur ihrer Handhabung, Wissenswertes über Geschichte, Herkunft und Besonderheiten der einzelnen Nusssorten und geht der Frage nach, warum Nüsse so gesund sind und wie man sie lange lagern kann. Dazu fast 100 erlesene Rezepte.

Bestellmöglichkeiten: siehe Buchtip Seite 4 und Bestellkarte Seite 43