



Mandeln

Mandeln sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. In unserer Warenkunde erfahren Sie, was die kleinen Powerpakete so gesund macht.

- Mandeln sind wahre **Eiweiß-Wunder**. Vor allem für Vegetarier, Veganer und sportlich Aktive sind Mandeln geradezu ideal. In 100 Gramm stecken satte 24 Prozent pflanzliche Proteine – das macht sie zur perfekten Alternative von Fleisch, Fisch und Käse.
- Mandeln liefern viele **Ballaststoffe**. Besonders die braune **Haut der Mandel** ist mit 10 Prozent reich an Faserstoffen, der für ein **langanhaltendes Sättigungsgefühl** und gute Verdauung sehr wichtig ist. Mandeln darum am besten möglichst oft ungeschält zum Knabbern, Kochen und Backen verwenden.
- Enthalten Mandeln viel Fett? Ja, und zwar zu mehr als 50 Prozent. Aber dieses Fett setzt sich aus **wertvollen ungesättigten Fettsäuren** zusammen und tut dem Körper daher gut. Mehrere Studien zeigen, dass Mandeln dadurch sogar einen erhöhten **Cholesterinspiegel senken** und so das **Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern** können.
- Mandeln punkten mit **Calcium** und **Eisen**. So enthalten z.B. 100 g Mandeln mit 252 mg gut doppelt so viel knochenstärkendes Calcium wie Joghurt.
- Mandeln bringen Nerven und Gehirn in Topform. Mit ihrem hohen Gehalt an Magnesium (170 mg), Phosphor (454 mg), Vitamin E (25 mg) und Niacin (1,5 mg) gelten Mandeln zu Recht als **pure Nervennahrung** und als **echtes Brainfood**.



TIPPS für Lagerung:

- Mandelkerne müssen trocken gelagert werden. In Plastiktüten verpackte Mandeln haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum und können nach dem Anbrechen noch innerhalb der nächsten sechs Monate gegessen werden, wenn sie wieder fest verschlossen werden.
- Ist einmal Feuchtigkeit an die Mandeln gelangt, schimmeln sie recht schnell. Mandeln mit Haut sind am längsten haltbar.
- Lose gekaufte Mandeln mit Schale bleiben bei kühler, trockener und dunkler Lagerung etwa neun Monate frisch, ohne Qualitätseinbußen.