

Erdmandeln

Viele naturheilkundlich orientierten Ärzte und Heilpraktiker bezeichnen die Erdmandel als eine Art „Überlebensnahrung“, da schon 2 – 3 EL täglich ausreichen, um den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Geschichte und Anbau

Die Erdmandel (*Cyperus esculentus*) ist auch unter dem Namen Tiger- oder Chufa-Nuss bekannt. Das ca. 60 cm hoch wachsende, zur Familie der Sauer- oder Riedgras gehörende Gewächs bildet unterirdische Ausläufer. An den fädigen Wurzeln entstehen die braunen, rundlich bis länglichen, etwas schrumpeligen haselnussgroßen Knollen. Unter der dünnen Haut haben sie einen weißen Kern, der leicht süßlich und vanilleartig, an Mandel erinnernd, schmeckt.

Erdmandeln benötigen sandigen Boden und ein mildes Klima. Die geografische Lage Valencias an der Mittelmeerküste Spaniens eignet sich somit ideal, um Erdmandeln von höchster Qualität zu produzieren.

Schon im Altertum schätzten die Ägypter Erdmandeln als Heil- und Aufbaumittel. Seit Jahrhunderten wird diese Frucht in großen Teilen Afrikas genutzt. Über Afrika kamen die Knollen auf die iberische Halbinsel, wo sie in Valencia und Umgebung kultiviert wurden. Bei uns kannte man die genießbaren Knollen bereits im Mittelalter, geröstet verzehrt oder als Kaffeeersatz, ähnlich der Zichorie.

Ernte und Verarbeitung

Die Gräser wachsen von Ende April bis September und trocknen dann auf dem Feld. Wenn die Pflanze vollständig eingetrocknet ist, wird sie geerntet: Zunächst erfolgt das maschinelle Entfernen des oberirdischen Blattwerks, dann wird die obere Bodenschicht von der Erntemaschine abgehoben, über ein Sieb befördert und die Erde abgesiebt, so dass die Knollen der Erdmandel übrig bleiben.

Nach dem Waschen werden sie ca. drei Monate getrocknet. Die Erdmandeln werden regelmäßig gewendet, um einen gleichmäßigen Trocknungsvorgang zu gewährleisten. Anschließend werden die Früchte schonend vermahlen.

Die Erdmandeln für Rapunzel werden nicht

geschält. Denn in der Schale sitzen jede Menge Mineral- und Ballaststoffe. Zum Schälvorgang müsste Zitronensäure eingesetzt werden, auf die wir gerne verzichten wollen.

Ernährungsphysiologie

Die Erdmandel zeichnet sich durch einen ungewöhnlich hohen Ballaststoffanteil aus. Sie spendet wertvolles, leicht verdauliches pflanzliches Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Zink sowie Fett mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Gleichzeitig liefert die Erdmandel das zellschützende Vitamin E sowie Biotin und Rutin. Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen wird die Verdauung sanft angeregt. Außerdem binden Erdmandeln Stoffwechselgifte oder andere toxische Rückstände im Darm. Sie stärken die natürlichen Darmflora und verdrängen gleichzeitig gefährliche Mikroorganismen. Somit unterstützen Erdmandeln die Selbstreinigung des Darms. Darüberhinaus haben die Pflanzenfasern einen appetitdämpfenden Effekt und sind als Ergänzung zur Reduktionskost sehr gut geeignet.

Die Sorten:



Erdmandeln geröstet **Erdmandeln naturell**
fein nussiges Röstaroma leicht süßlich nussig



Erdmandeln sind die unterirdischen Ausläufer der Wurzeln

Verwendung

Erdmandeln sind ein schnell regenerierender Energiespender, Nervennahrung für belastete Menschen jeden Alters und daher leistungsfördernd für Beruf, Schule und Sport.

Die Erdmandel ist im allgemeinen für Allergiker sehr gut verträglich. Sie ist schmackhaft, anhaltend sättigend und durch ihre Natursüße eine ideale Zutat in Joghurt, Quark, Shakes, Süßspeisen, Müsli, Gebäck und Brot.

Beim Backen können Nüsse oder auch der Mehlanteil und Zuckeranteil durch Erdmandelmehl ersetzt bzw. reduziert werden.

Tipp:

Zwei tolle Rezepte finden Sie auf den Verpackungen der Rapunzel Erdmandeln naturell und geröstet.

