

"Uschi hoch zu Beet" – Folge 25 (29. August 2017)

Erdmandel – gesundes Schulbeginn-Frühstück

Die Erdmandel ist eine der delikatesten, der so genannten „fast vergessenen Pflanzen“.

Ihre ursprüngliche Heimat ist Nordafrika und der Mittelmeerraum. Von den Arabern wurde sie nach Europa gebracht und schon im 17. Jahrhundert bei uns einmal angepflanzt. Damals wurden die erbsengroßen, braunen Knollen wie Kaffee geröstet oder zu einer Art Schokolade verarbeitet.

Die Erdmandel gehört zur Gattung der Zyperngräser. Sie wird ca. 60 cm hoch, hat hellgrüne, v-förmige Laubblätter und bildet lange, unterirdische Ausläufer. Dort sitzen die Knollen die an Mandeln und Haselnüsse erinnern. Eine Knolle kann bis zu 1500 neue Knollen hervorbringen.

Obwohl sie milde Temperaturen mag, ist sie dennoch winterhart und kann sich sogar ziemlich stark vermehren. Im Garten und im Hochbeet mag sie sandig-lehmige Erde. Die Knollen werden bis zum Spätherbst, wenn die Pflanzen ganz eingetrocknet sind, geerntet.

Die Erdmandel spendet wertvolles, leicht verdauliches pflanzliches Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe und ungesättigte–herzschützende Fettsäuren. Aus diesem Grund verwende ich es auch gerne als Speiseöl in meiner Küche.

Wer Erdmandeln nicht selber anbauen, sie aber trotzdem genießen will, kann Erdmandelprodukte: Getrocknete und geröstete Knollen, Erdmandelmehl, -milch und -flocken in gut sortierten Reformhäusern kaufen.

Die Erdmandel besitzt nämlich außer ihrem einzigartigem Geschmack auch viele gesundheitlich wertvolle Eigenschaften: Ihr Vitamin E senkt den Cholesterinspiegelwirkt. Sie wirkt sich auch bei Verdauungsproblemen günstig aus, denn ihre Faserstoffe unterstützen dabei ganz speziell den Dickdarm und senken das Darmkrebsrisiko. **Erdmandeln sind glutenfrei und eignen sich sowohl für Nussallergiker als auch für Diabetiker.**

Erdmandeln sind die perfekte Nervennahrung und können Heißhungerattacken und Hungergefühl mildern.

Gemischt mit anderen Nüssen, frischen oder getrockneten Früchten bilden sie ein tolles, Energie spendendes Frühstück für Groß und Klein.

Kinder lieben den Geschmack von Erdmandeln, deshalb sind sie als Flocken und Milch gern verwendete Bestandteil in meinem „Wiff-Zack“- **Schulbeginn-Müsli**“ Dazu mische ich nach Belieben Erdmandelflocken mit verschiedenen, gehackten Nüssen und frischem Obst der Saison. Datteln, Feigen und Rosinen geben zusätzliche Süße. Zum Schluss übergieße ich alles mit etwas Mandelmilch.