



Mandeln sind ein wahres Naturtalent in der Rohkost-Küche.

Ein Joker in der Gourmet-Rohkost-Küche

Das aufkeimende Bewusstsein in der Ernährung ruft schon seit einiger Zeit nach Lösungen, um den Problemen der tierischen Produkte vollwertig und vegan begegnen zu können.

Der fortschrittliche Mensch mit zeitgemässer, umweltfreundlicher und einigermaßen ethischer Einstellung will sich nicht nur vegan, sondern auch ausgeglichen, vital und gourmetmässig ernähren. Erfreuliche und vielseitige Möglichkeiten in Sachen Milch, Rahmverfeinerung und feinen Saucen bieten sich mit Mandelpüree an. In der Rohkost konnten leider die schon bestehenden Mandelmuse nicht mehr mithalten. Die Rohkost trägt längst kein Aussteigerprädikat mehr und hat den Krankendiätcharakter abgelegt. Sie hat sich heimlich durch alle Schichten hindurch bis in die Hautevolee durchgesetzt und gilt sogar in der ultramodernen Lifestyle-Society als Geheimtipp.

Mandelpüree in Rohkostqualität

In Zusammenarbeit mit der Soyana konnte das besondere Mandelpüree mit den verlangten Qualitäten realisiert und für den ernährungsbewussten Menschen verfügbar gemacht werden. Die wichtigsten Qualitätskriterien sind: europäische Mandeln, aus biologischem Anbau, in Rohkost-Qualität, d.h., auch im Verarbeitungsprozess muss die 43-°C-Grenze strikte eingehalten werden. Dieses Bio-Mandelpüree in Rohkostqualität ist nicht nur in der modernen Küche ein interessantes Naturprodukt, sondern auch im Bereich Sport, Diät und Kinderernährung ein

äusserst wertvolles Nahrungsmittel, das sich längst bestätigt hat. Der ausgewogene hohe Nährwert der europäischen Mandel lässt diesem Produkt gerade in der heutigen Zeit mit den immensen Anforderungen einen besonderen Stellenwert zukommen.

Warum die Mandel geschält wird

Das braune Häutchen, welches die Mandel umgibt, hat keinerlei nennenswerten Nährwert. Es ist von der Natur nur für den Schutz der Mandel mit dem Keim gedacht. Dieses Kriterium hat uns dazu bewogen, das Püree aus geschälten Mandeln herzustellen. Dadurch ist es schöner und eleganter in der Verarbeitung bei Mandelmilch, Shakes, Saucen usw. Ob zum Verfeinern von Gerichten, Herstellen von Shakes, Milch, Saucen, Süssspeisen, das Mandelpüree ist ein Joker in der Gourmet-Rohkost-Küche.

Die Mandel – ein wertvolles Geschenk der Natur

Allergien und Unverträglichkeiten verschiedener Nahrungsmittel sind heute ein allgegenwärtiges Problem, mit welchem sich die Fachleute auseinandersetzen haben. Milchallergien sind an der Tagesordnung und bedeuten für die betroffenen Menschen meistens eine grosse Ratlosigkeit.

Bio-Mandelpüree bietet hier eine ideale Lösung an. Durch die schonende und verantwortungsvolle Verarbeitung wird so gut wie nichts an Nährwert eingebüsst. Es bedarf besonderen Geschicks, diese Mandeln so fein zu mahlen, ohne dass sie erhitzt werden, da sonst viele wertvolle Substanzen Schaden nehmen würden. Ebenfalls ist das im Mandelpüree enthaltene Öl, wenn auch nicht von blossen Auge sichtbar, sehr hitzeempfindlich. Der Aufbau der Fettsäuren ist sensibel und daher ist es wichtig, dass dem bei der Verarbeitung Rechnung getragen wird.

Wertvolle Nährstoffe

Mandeln sind grossartige Quellen für erstklassige Proteine, Mineralien und Vitamine, hauptsächlich E, B₁ und B₂. Die Zusammensetzung der Nährstoffe in Mandeln ist hochwertig und essenzielle Aminosäuren sind ausreichend vorhanden. Sie haben eine enorme Nährstoffdichte und stellen so eine konzentrierte Nahrung dar. Trotz dieser Eigenschaften führt der Verzehr in vernünftigem Masse nicht zur Gewichtszunahme. Die hochwertigen Fettsäuren der Mandeln können als Zellbausteine herangezogen werden und sind Ausgangsstoffe für die Bildung von lebenswichtigen Hormonen. Die erforderlichen Nährstoffe zur Verstoffwechslung dieser Fette, sowie deren Umwandlung in Energie,



Dattelmilch-Shake

8 St.	Datteln (Deglet Nour) oder (3 St. Medjool)
2 EL	Mandelpüree
5 dl	Wasser
1 MS	Vanille, gemahlen

Die Datteln entsteinen und etwa 8 Std. einweichen. Danach kann der Shake hergestellt werden. Wasser in den Mixer geben, Mandelpüree dazu und die Datteln beifügen. Alles gut durchmischen. Dieser Shake ist eine geballte Ladung Energie und ideal als Frühstück oder wenn körperliche Leistung gefragt ist. Für Sportler kann die Menge der Datteln auch erhöht werden.

sind in den Mandeln selbst bereits vorhanden. Dies bewirkt eine optimale Verwertung aller Stoffe und zeigt keine nachteiligen Effekte. Nüsse und Samen, vor allem aber Mandeln, bieten in dieser Hinsicht einen geeigneten und wichtigen Bestandteil der modernen Ernährung, besonders in den kälteren Ländern, wo reife Früchte und hohe Sonneneinstrahlung in ungenügender Menge vorhanden sind.

Power im Mini-Format

Vitamin E und ungesättigte Fette in der Mandel sind ein optimales Duo. Die ungesättigten Fettsäuren werden durch das Vitamin E vor der Oxydation geschützt. Vitamin E hält die ungesättigten Fettsäuren stabil und

schützt diese vor dem Ranzigwerden. Kalzium wird vom Körper auch als Puffer im Säure-Basen-Ausgleich eingesetzt. Die Ernährungsform vieler Menschen ist säureüberschüssig und stellt einen erhöhten Bedarf an Kalzium dar. Die basische Eigenschaft der Mandel wirkt sich auch in dieser Hinsicht positiv auf den Kalziumhaushalt aus. Die Mandel hat einen sehr hohen Kalziumgehalt. Durch die vorteilhafte Zusammensetzung der Nährstoffe hat sie auch eine weit bessere Verfügbarkeit. Im Gegensatz zu tierischer Milch ist das Kalzium in der Mandel für den Menschen verfügbar.

Viele Menschen leiden zeitweise oder regelmässig und ohne ersichtlichen Grund an Gereiztheit, Nervosität, Abgespanntheit, Müdigkeit

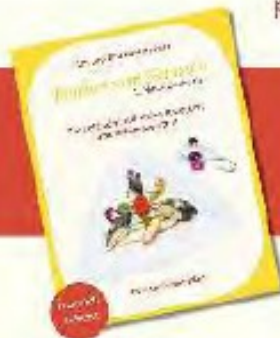
oder an Muskelkrämpfen. In diesen Fällen ist es wichtig, dass ein eventueller Magnesiummangel ausgeglichen wird. Zeitweise aber besteht auch ein erhöhter Bedarf an Magnesium, wie zum Beispiel während der Schwangerschaft und der Stillzeit, während des Wachstums bei Jugendlichen, im Sport sowie durch unseren schnellen Lebensstil mit dem dazugehörigen Stress. Eine natürliche Ressource an Magnesium stellt auch hier das Bio-Mandelpüree dar. Es kann mit seinem hohen Gehalt an Magnesium 100% der empfohlenen Tagesdosis decken. Der vorteilhafte Proteingehalt der Mandeln ist nicht nur besonders günstig für Sportler, sondern bietet auch eine ausgezeichnete Ressource in der Kinderernährung.

Verbinden von Genuss mit Wohlergehen ist einfacher denn je.

Urs Hochstrasser

Urs und Rita Hochstrasser

präsentieren



Rohkost vom Feinsten

La Haute Cuisine Crue

Ein Leitfaden mit vielen Rezepten und Wissenswerten

356 Rezepte mit Anleitungen und einem Begleitbuch mit Hintergrundinformationen zur Rohkost
ISBN 978-3-81982-010-1, 33,- Euro (D), 33,95 Euro (A), 41,- sfr

Edition Sonnenklar u.a. sein www.siva-natura-verlag.de

Wertvolle Hilfsmittel sind in dieser Hinsicht meine Bücher:

- «Rohkost – die lebendige Nahrung»
- «Kinderernährung – lebendig und schmackhaft»
- «Rohkost vom Feinsten»
- DVD: «La Haute Cuisine Crue»
- Website: urshochstrasser.ch