



Bio-Mandelpüree in Rohkostqualität

von Urs Hochstrasser

Gesund, reich an Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren, ein unverändertes Naturprodukt und gleichzeitig schmackhaft, lecker und vielseitig in der Küche einsetzbar. Unmöglich denken Sie?

Gibt es aber dennoch. Urs Hochstrassers 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 bewährt hat. Der ausgewogene hohe Nährwert der Mandel lässt diesem Produkt gerade in der heutigen Zeit mit den immensen Anforderungen einen besonderen Stellenwert zukommen.

Ob zum Verfeinern von Gerichten, Herstellen von Shakes, Milch, Saucen, Süßspeisen – lassen Sie Ihre eigene Kreativität walten und genießen Sie das Bio-Mandelpüree ganz nach Ihrem Geschmack.

Die Mandel – ein wertvolles Geschenk der Natur

Allergien und Unverträglichkeiten verschiedener Nahrungsmittel sind heute ein allgegenwärtiges Problem, mit welchem sich die Betroffenen und Fachleute auseinander zu setzen 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. Das Bio-Mandelpüree wird aus sorgfältig auserlesenen Biomandeln hergestellt. Es bedarf eines besonderen Geschicks, diese Mandeln so fein zu mahlen, ohne dass sie zu stark erhitzt werden, da sonst viele wertvolle Substanzen Schaden nehmen würden. Ebenfalls ist das im Mandelpüree enthaltene Fett, wenn auch nicht mit bloßem Auge sichtbar, sehr hitzeempfindlich. Der Aufbau der Fette ist sensibel und daher ist es wichtig, dass dieser Tatsache bei der Verarbeitung Rechnung getragen wird.

Mandeln sind großartige Quellen für erstklassige Proteine, Mineralien und Vitamine, hauptsächlich E, B1 und B2. Die Zusammensetzung der Nährstoffe in Mandeln ist hochwertig und essentielle Aminosäuren sind ausreichend vorhanden. Sie haben eine enorme Nährstoffdichte und stellen so eine konzentrierte Nahrung dar. Trotz diesen Eigenschaften führt der Verzehr in vernünftigem Maße nicht zur Gewichtszunahme. Mandeln enthalten Fettstoffe in Form ungesättigter Fette. Ungesättigte Fettsäuren dienen auch als Zellbausteine und sind Ausgangsstoffe für die Bildung von lebenswichtigen Hormonen. Die erforderlichen Nährstoffe zur Verstoffwechslung dieser Fette sowie deren Umwandlung in Energie 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 fehlen. Vitamin E und ungesättigte Fette sind ein optimales Duo. Die ungesättigten Fettsäuren werden durch das Vitamin E vor der Oxidation geschützt. Vitamin E hält die ungesättigten Fette stabil und schützt sie davor, ranzig zu werden.

Die Mandel hat einen sehr hohen Kalziumgehalt. Kalzium wird vom Körper auch als Puffer im Säure-Basen-Ausgleich eingesetzt. Die Ernährungsform des heutigen Menschen ist jedoch meist säureüberschüssig und bedingt somit einen erhöhten Bedarf an Kalzium. Die basische Eigenschaft der Mandel wirkt sich auch in dieser Hinsicht positiv auf den Kalziumhaushalt aus. Durch die vorteilhafte Zusammensetzung der Nährstoffe hat sie auch eine weit bessere Verfügbarkeit.

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 schnelllebigen Lebensstil mit dem dazugehörigen Stress. Auch hier kann das Bio-Mandelpüree als eine natürliche Quelle an Magnesium hilfreich sein. Mit seinem hohen Gehalt an Magnesium können bereits 133 g Bio-Mandelpüree 100 % der empfohlenen Tagesdosis decken.

Zudem weisen epidemiologische Studien von F. B. Hu und M. J. Stampfer darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Mandeln und Nüssen dazu beitragen kann, die Mortalität aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Außerdem enthalten Mandeln einen sehr hohen Anteil an Folsäure, welche vor allem bei Schwangerschaft sehr wichtig ist.

Im sportlichen Bereich hat sich das Mandelpüree als sehr interessanter Nahrungsbestandteil entpuppt. Dr. D. Graham hat in den USA nachgewiesen, dass die wirkliche Höchstleistung des einzelnen Sportlers nur dann erbracht wird, wenn er seine Ernährung auf Früchte und Nüsse reduziert. Bei den Früchten waren Banane und Dattel die Favoriten, bei den Nüssen die Mandeln.

BIO-MANDELPÜREE

Nährwert-Analyse in 100 g

Energie	672 kcal
Eiweiß	20,8 g
Kohlenhydrate	5,2 g
davon Zucker	4,9 g
Nahrungsfasern	10,4 g
Fett gesamt, davon	55,6 g
gesättigte FS	4,2 g
einfach unges. FS	39 g
mehrfach unges. FS	10,8 g
Cholesterin	1 g
Wasser	4,5 g

(Tagesration bei veganer und/oder Rohkost-Ernährung mind. 100 g)

Mineralien und Vitamine in 100 g

Mineralien		100 g enthalten in % der empfohlenen Tagesdosis	Empfohlene Tagesdosis*
Calcium	249 mg	31 %	800 mg
Eisen	3,96 mg	28 %	14 mg
Natrium	16,8 mg		
Phosphor	498 mg		
Magnesium	198 mg	66 %	300 mg
Kalium	813 mg		
Vitamine			
A	18,1 µg	0,2 %	800 µg
E	24,7 mg	247 %	10 mg
B ₁	0,21 mg	15 %	1,4 mg
B ₂	0,53 mg	33 %	1,6 mg
Niacin (B ₃)	3,1 mg	17 %	18 mg

*Quelle: Nährwertverordnung des EDI

Kalzium ist ein wichtiger Bestandteil/Baustein von Knochen und Zähnen. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem.

Magnesium ist ein Bestandteil der Knochen und Zähnen. Es spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und bei der Reizübertragung im Nervensystem sowie bei der Muskelkontraktion.

Vitamin E ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktionen. Es stabilisiert ungesättigte Fettsäuren und Zellmembranen. Als Antioxidans kann es freie Radikale abfangen.

Vitamin B1 (Thiamin) ist zur Erhaltung des Kohlenhydratstoffwechsels (Zucker, Stärke) und der Funktion des Nervensystems notwendig sowie zur Bereitstellung/Freisetzung von Energie.

Vitamin B2 (Riboflavin) ist an den Stoffwechselvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt. Es ist notwendig für das normale Wachstum und die Blutbildung. Zudem dient es dem Unterhalt der Gewebe, der Hautoberfläche und der Schleimhäute.

Niacin (Vitamin PP, B3) ist notwendig für die normale Funktion der Haut, des Nervensystems und des Gesamtstoffwechsels.

Rezepte von Urs Hochstrasser:

500 ml	Wasser
1 EL	Mandelpürée
1	Banane
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Kokosöl

Mandelmilch

Alle Zutaten außer Kokosöl in den Mixer geben und verarbeiten. Kokosöl bei laufendem Mixer dazugießen. Sofort servieren. Kann auch ohne Kokosöl zubereitet werden.

Probieren Sie auch Variationen mit weiteren frischen Früchten, eingeweichten Trockenfrüchten oder Goji Beeren.

1 Tasse	Datteln
500 ml	Wasser
2 EL	schwarze Melasse
2 EL	Mandelpürée

„Vor dem Sport“-Drink

Die entsteinten Datteln ca. 4 h einweichen und mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und fein verarbeiten.

Dieser Drink ist sehr reich an Mineralien. Er füllt auch den Glukosespeicher auf. Dieser Drink sollte, wie schon der Name verrät, vor dem Training oder Wettkampf genossen werden.

1 Ltr.	Wasser
1 St.	Mango
2 EL	Braunhirsepulver
2 EL	Mandelpurée
etwas	Agavendicksaft

Aufbaudrink für Sportskanonen

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verarbeiten.

2 min stehen lassen, damit die Hirse quellen kann.

Nochmals mixen und dann ist der Aufbaudrink fertig zum geniessen.

Anregung: Anstelle von Mango können auch andere Früchte genommen werden, wie z.B. Bananen, Ananas, Kaki, Papaya. An stelle von Honig können auch Datteln verwendet werden.

1/2 St.	Orange
1/2 St.	Zitrone
2 EL	Mandelpurée
1 dl	Wasser
2 dl	kaltgepr. Speiseöl

Hausmacher Margarine

Den Saft der Orange und Zitrone sowie die Hälfte des Wassers in den Mixer geben sowie das Mandelpurée. Unter laufendem Mixer langsam das Öl beigießen. Wenn die Hälfte des Öls im Mixer ist, das restliche Wasser dazugeben und erneut mixen. Dann die so entstandene Masse in eine Schale füllen und mindestens 1 Std. stehen lassen, dann ist die Margarine schnittfest.

2 Ei	Mandelpurée
1-2 dl	Wasser
1 TL	Kräutersalz
Saft einer 1/2 Zitrone u. einer 1/2 Orange	
1 MS	Curry
1/2 TL	Senf
etwas	Tamari/Soyasoße
2 1/2 dl	kaltgepr. Speiseöl
etwas	Naturhefe
1 MS	Muskat

Mandelmayonnaise

Zitronen/Orangensaft, 1 dl Wasser sowie Mandelpurée im Mixer vermischen und das Öl bei laufendem Mixer langsam eingiessen, also wie bei einer herkömmlichen Mayonnaise aufmontieren. Das restliche Wasser mit dem Öl abwechslungsweise dazugeben. Je mehr Öl zugegossen wird, umso fester wird die Soße.

Hinweis: Die Soße erst nach dem Aufmontieren würzen, dann bindet sie besser.

Das Aprikosenöl sollte kaltgepresst sein. Erdnussöl oder Mandelöl können ebenfalls verwendet werden.

Die Gewürze können Sie nach belieben variieren. Frische Tomaten hineingemixt geben eine leichte Note.

Rezepte von Urs Hochstrasser:

3 TA	getrocknete Feigen
2 St	Apfel
2 St	Bananen
1 EL	Mandelpurée
2 EL	Kokosflocken
1 LS	Vanille gemahlen
1 MS	Sternanis

Feigen-Müsli

Die Feigen einweichen. Wenn sie weich sind, mit dem Einweichwasser im Mixer verarbeiten. Das Mandelpurée und die Gewürze dazugeben und darunter mixen. Die so entstandene Soße in eine Schüssel geben. Nun die Äpfel ganz fein reiben und darunter ziehen. Die Bananen in feine Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Kokosflocken darüber streuen.

4 dl	Wasser
1 EL	Mandelpurée
1 TL	schwarze Melasse
2 TL	Kokosöl
1 EL	Honig
½ TL	Carob

Capuccino à l'amande

Das Wasser, Mandelpurée, Melasse und den Honig in den Mixer geben. Zusammen verarbeiten. Während laufendem Mixer das Kokosöl dazu giessen. Das so entstandene Milchkaffee-ähnliche Getränk etwa 2 min stehen lassen. Mit einem Löffel den beim Mixen entstandenen Schaum abheben und in ein separates Gefäss geben. Den Melassenmilchkaffee in die Tassen abfüllen und den Schaum oben drauf geben. Anschliessend das Carob mit Hilfe eines kleinen Siebes auf das Schaumkrönchen stäuben.

1 TA	Pinienkerne
1 TA	eingeweichte Datteln
1 EL	geriebener Ingwer
5 dl	Wasser
1 LS	Vanille gemahlen

Pinien-Ingwer-Milch

Nachdem der Ingwer gerieben ist, in ein Sieb geben und den Saft auspressen. Diesen mit den übrigen Zutaten im Mixer gut verarbeiten, bis eine feine, sämige Milch daraus entsteht.

Tipp: Dies ist ein mineralreiches, wärmendes, energispendendes Getränk.

1/2 Ltr.	Wasser
1 EL	Mandelpurée
2 EL	Maronipulver
1 MS	Lebkuchengewürz
4 St	Datteln (frisch oder eingeweicht)

Winter-Drink mit Kastanien/Maronen

Die Zutaten in den Mixer geben. Gut verarbeiten. Anstelle von Datteln kann auch Honig dazugegeben werden. Getrocknete eingeweichte Birnen vertragen sich mit Maronenpulver ebenfalls sehr gut. Das Getränk könnte dann auch mit Birnbrotgewürz oder Stollengewürz parfümiert werden.

Weitere Rezepte finden Sie in Urs Hochstrassers beiden Büchern:

„Rohkost - die lebendige Nahrung“

„Kinderernährung - lebendig und schmackhaft“

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte!