

WILLKOMMEN BEIM ALMOND BOARD!



ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

GESUND DURCH DEN SOMMER MIT MEDITERRANER ERNÄHRUNG

Gerade im Sommer raten Ernährungsexperten ihren Kunden zu einer besonders leichten Ernährung. Wenn die Temperaturen steigen, sinkt der Appetit auf schwere Mahlzeiten. Die perfekte Gelegenheit, auf die mediterrane Ernährungsweise umzusteigen, bei der vor allem regionales und saisonales Obst und Gemüse, weniger Fleisch und mehr Nüsse wie Mandeln auf dem Speiseplan stehen. Wir freuen uns über einen Beitrag von Christine Blohme, in dem sie ihre Sichtweise über die mediterrane Ernährung schildert, mit der auch Sie gesünder durch den Sommer kommen.

NÜTZLICHE WERKZEUGE

Das Almond Board hat diesen neuen „Guide für gesundes Snacking“ erstellt, der Ihren Patienten und Kunden dabei hilft, herauszufinden, was für ein Snack-Typ Sie sind. Zu wissen, ob man ein Gewohnheits-Snacker ist oder aus Langeweile in die Tüte greift, kann bei der Auswahl besserer Snacks erheblich helfen. **Hier** geht es zum neuen Handout, das Sie in Ihrer Praxis verwenden können.



MEDITERRANE ERNÄHRUNG

GESUND ALTERN AUF MEDITERRANE ART

CHRISTINE BLOHME, ÖKOTROPHOLOGIN

Weil Alterserkrankungen wie Demenz immer häufiger auftreten, sind wirksame vorbeugende Maßnahmen gefragt wie nie.

Wissenschaftliche Erkenntnisse ergaben einen Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und kognitiver Leistung, z. B. verbesserte sich in einer Studie bei der Gruppe „Mediterrane Ernährung plus Nüsse“ das Erinnerungsvermögen gegenüber der Kontrollgruppe.¹

Die Forschung zeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Lebensmitteln wie Olivenöl und Mandeln das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen senken und dem Verlust kognitiver Funktionen bei älteren Erwachsenen bis zu einem gewissen Grad entgegenwirken kann.^{1, 2}

Die mediterrane Kost folgt einem Ernährungskonzept, das den regelmäßigen Verzehr von Olivenöl, Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten vorsieht, ergänzt durch proteinreiche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel und andere Fleischsorten. Auch Mandeln sind ein nährstoffreicher, herzgesunder Bestandteil der mediterranen Ernährungsweise. Sie liefern 15 lebenswichtige Nährstoffe (pro 100 g), darunter „gute“ ungesättigte Fette, Proteine und Ballaststoffe.

Die mediterrane Ernährungsweise ist im Alltag leicht umsetzbar. Die tägliche Handvoll Nüsse ist bereits ein erster, ganz einfacher und sehr effektiver Schritt. Eine weitere denkbar einfache Maßnahme ist der Austausch von gehärteten Fetten durch Olivenöl. Die Verbesserung der Fettqualität durch solche kleinen Maßnahmen trägt zur Erhaltung normaler Cholesterinwerte im Blut bei und kann so das Risiko für Herzerkrankungen mindern.



Quellen:

¹ Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, et al. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. Veröffentlicht am 11. Mai 2015. doi:10.1001/jamainternmed.2015.1668.

² Estruch R., Rose E., Salas-Salvado J. et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N. Engl J Med. 2013; 368: 1279-1290.

NEUE SNACK- KOMBINATION: MOJITO MANDELN



Genießen Sie den erfrischenden Geschmack eines Cocktail-Klassikers, kombiniert mit dem feinen Aroma unserer nahrhaften Mojito Mandeln. Bereiten Sie größere Mengen für unterwegs oder als Party-Snack vor.

ZUTATEN:

- 120g ganze naturbelassene Mandeln
- Fein geriebene Limettenschale und 2 EL Limettensaft
- 2 EL weißer Rum
- 1 TL Streuzucker
- Minzeblätter und Limettenkeile zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Die Mandeln in einer Bratpfanne eine Minute unter gelegentlichem Schwenken anrösten.
2. Limettenschale, Limettensaft, Rum und Streuzucker hinzugeben.
3. Gut vermengen und kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Mandeln überzogen sind.
4. Abkühlen lassen. Die Mandeln mit Minzeblättern und Limettenkeil garniert servieren. Statt Limettenschale und -saft können Sie auch Zitrone nehmen.

NÄHRWERTINFORMATION (PRO PORTION)

Kalorien	200 kcal
Fett	15g
Gesättigte Fettsäuren	1g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4g
Eiweiß	6g
Kohlenhydrate	9g
Ballaststoffe	4g
Cholesterin	0mg
Natrium	0mg
Magnesium	80mg
Kalium	220mg
Vitamin E	8,0mg**

**Gesamtmenge Alpha-Tocopherol-Äquivalenten

NEUES AUS DEM MANDEL- GARTEN

Im Juli und August öffnet sich die äußere Mandelhülle, sodass die Mandelhaut freigelegt wird und trocknen kann. Wussten Sie, dass **alle drei Teile der Mandelfrucht verwendet werden?**

Die Hülle

Die Hülle besteht aus einer trockenen, flauschigen Oberfläche. Sie wird als Viehfutter verkauft, wodurch sich die Menge an Wasser reduziert, die sonst für den Anbau von anderen Futterpflanzen benötigt wird.

Die Schale

Die Schalen werden für verschiedene alternative landwirtschaftliche Zwecke genutzt, unter anderem als Vieheinstreu.

Der Kern

Die Kerne sind die nährstoffreichen Mandeln die wir essen. Jede Portion Mandeln – 28 g oder eine Handvoll – enthält 6 g energiehaltiges Protein, 4 g sättigende Ballaststoffe, 13 g „gute“ ungesättigte Fette und nur 1 g gesättigtes Fett.



FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK