

FRÜHLINGSGRÜSSE VOM ALMOND BOARD!

ERNÄHRUNGS- RUND BRIEF

MAI 2016

Die Blütezeit der Mandelbäume im Central Valley von Kalifornien ist vorüber – für uns ist das der Auftakt zum Frühlingsbeginn! In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen neue Vorfeldstudien zum Thema Mandeln vor und berichten über den aktuellen Stand der Studie von Dr. Baer sowie des King's College in London. Außerdem haben Sie die Chance, über das neue Dosendesign für das kommende Jahr abzustimmen und wir verraten Ihnen unser köstliches Rezept für Schoko-Orangen-Mandeln. Viel Spaß bei der Lektüre!

ANSTEHENDE STUDIEN

Anfang des Monats wurden bei den wissenschaftlichen Sitzungen und der Jahresversammlung der American Society of Nutrition (ASN) insgesamt sieben spannende neue Vorfeldstudien zum Thema Mandeln vorgestellt. Diese versprechen wertvolle Erkenntnisse zur Einflussnahme von Mandeln auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den Körperfettanteil, die Energieaufnahme und die Darmflora. Zwei dieser Studien fanden wir besonders interessant: Die eine befasst sich mit der Auswirkung von Mandeln und dunkler Schokolade auf kardiovaskuläre Risikofaktoren, während die andere die Beziehung zwischen dem Verzehr von Mandeln und der Reduzierung von Körper- und Bauchfett untersucht.

Hier finden Sie Links zu den Zusammenfassungen beider Studien:

- Yujin Lee, Pennsylvania State University (USA): „Effects of polyphenolic-rich dark chocolate and almonds on cardiovascular risk factors in overweight and obese adults“
- Jaapna Dhillon, Purdue University (USA): „Effects of an Almond-Enriched Energy Restricted Diet on Body Composition, Visceral Adipose Tissue and Blood Pressure in Obese Adults“

Am 8. März diskutierte das Almond Board im Rahmen eines Roundtable-Gesprächs mit Dr. Baer seine aktuelle Forschungsveröffentlichung im American Journal of Clinical Nutrition. Diese belegt, dass beim Verzehr ganzer Mandeln 20 % weniger Kalorien verdaut und absorbiert werden als ursprünglich vermutet. Falls Sie an den Inhalten der Präsentation interessiert sind, melden Sie sich einfach bei uns. Wir senden Ihnen dann eine Abschrift.

Um den Zusammenhang zwischen Mandeln und Kalorien geht es auch in der Forschungsarbeit des King's College in London. In den letzten zwei Jahren wurden mehrere Beiträge veröffentlicht, die zeigen, wie die Zellwände in Mandeln als Barriere dienen. Diese schützt davor, dass das Fett innerhalb der Mandelzelle austritt und so für die Verdauung zur Verfügung steht.

STUDIEN- UPDATE

SNACK-KOMBINATION MANDELN MIT ORANGE UND SCHOKOLADE



Mandeln und Schokolade passen perfekt zusammen. Allerdings verführt Schokolade oft dazu, mehr zu essen, als man eigentlich will. Wenn Sie aber Schokolade mit Mandeln und Orangenschale kombinieren, entsteht ein gleichermaßen süßer und knackiger Snack, bei dem der Kalorienmesser nicht übermäßig stark ausschlägt.

- Zutaten:**
- 120 g ganze, naturbelassene Mandeln
 - Schale einer Orange (Sparschäler verwenden)
 - 2 Teelöffel Zucker
 - 100 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil), in Stücke gebrochen

Zubereitung:

- Die Mandeln auf Backpapier verteilen.
- Die Orangenschale mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden, mit dem Zucker und 3 Esslöffeln Wasser in einen Kochtopf geben.
- Erhitzen, um den Zucker aufzulösen und sanft köcheln lassen, bis die Schalenstreifen weich sind (ca. 2-3 Minuten) und das Wasser verdampft ist. Abkühlen lassen.
- Die Schokolade in eine hitzebeständige Schale geben und im Wasserbad schmelzen. Umrühren und über die Mandeln träufeln.
- Die Orangenschale darüber verteilen und ruhen lassen, bis sich die Schokolade gesetzt hat. Nun ist der Snack verzehrbereit.
- Tipp: Falls Sie mögen, können Sie eine Handvoll Rosinen oder Sultaninen zu den Mandeln geben.

Nährwertangaben (pro Portion)

Kalorien	220 kcal
Fett	17 g
Gesättigte Fettsäuren	4,7 g
Einfach ungesättigt Fettsäuren	8,4 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,7 g
Eiweiß	5,3 g
Kohlenhydrate	14 g
Ballaststoffe	4,7 g
Cholesterin	0 mg
Salz	3 mg
Kalzium	66 mg
Magnesium	93 mg
Kalium	266 mg
Vitamin E	5,3 mg**

**Gesamtes Alpha-Tocopherol Äquivalent



Die Blüte ist für dieses Jahr vorüber und die Bienenvölker haben die Plantagen verlassen. Das ABC arbeitet aber weiterhin mit den Mandelbauern daran, die Bedeutung der Bienengesundheit besser zu verstehen und einen wichtigen Beitrag dazu zu leisten. Die kalifornische Mandel-Community treibt aktiv die Erforschung der Bienengesundheit und die Implementierung entsprechender Best Practices durch Imker und Mandelfarmer voran. Dazu zählen auch Empfehlungen für die sichere Nutzung von Pestiziden. Wir arbeiten eng mit der kalifornischen Pestizid-Regulierungsbehörde (California Department of Pesticide Regulation), der Forschungsgemeinschaft Bee Informed Partnership, Imkern und anderen Stellen zusammen, um eingehenden Meldungen über die Schädigung von Bienenpopulationen nachzugehen. Das betrifft vor allem das Absterben unreifer Bienenlarven zum Ende der diesjährigen Mandelblüte und darüber hinaus. Zwar wurde auf wissenschaftlicher Ebene noch kein Konsens zu den Ursachen erreicht, aber Imker und die Mandel-Community arbeiten daran, diese Wissenslücke zu füllen.

NEUES AUS DEM MANDELHAIN: DAS ABC BEKRÄFTIGT SEIN ENGAGEMENT FÜR BIENEN- GESUNDHEIT

MANDELDOSEN

GEOMETRIC

POLYCHROME

MANDALA



MASQUERADE

BLOSSOM

FLORET

Unsere praktischen Mandeldosen eignen sich perfekt, um den knackigen Snack auch unterwegs zu genießen. Das Almond Board entwirft jedes Jahr eine neue Dose, und wir freuen uns, wenn Sie uns dabei helfen, das schönste Design auszuwählen. Klicken Sie **hier**, um für Ihren Favoriten abzustimmen.

FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK