GRÜSSE VOM ALMOND BOARD

ERNÄHRUNGS-RUNDBRIEF

WAS ERWARTET SIE IN DER ERNÄHRUNGSINFO-AUSGABE NOVEMBER?

- Ein neues Wellnessprogramm für Ihre Kunden, das Ernährung, Achtsamkeit und Yoga miteinander verbindet
- Ein ganz besonderer Bericht der geprüften Ernährungsberaterin Juliette Kellow zu den kalifornischen Mandelhainen
- Ein saisonaler Snack: Brombeeren und Mandeln

NEUE RESSOURCEN FÜR SIE:

Aktuelle Zahlen belegen, dass der Stress am Arbeitsplatz weiter zunimmt. Deshalb hat das Almond Board of California sich mit drei Experten aus den Bereichen Achtsamkeit, Yoga und Ernährung zusammengetan und das neue Programm WIN (Wellness, Inspiration und Nahrung) entwickelt. Dieser 15-Minuten-Zyklus bietet Ihnen in drei einfachen Schritten mentale Entspannung, Übungen zur Muskellockerung und wertvollen Ernährungs-Input. Wir hoffen, dass Sie dieses neue Angebot genauso spannend finden wie wir und dass es Ihnen in Ihrem Berufsalltag weiterhelfen wird.

Die Schritte des Programms auf einen Blick:

- Streckübungen zur Entspannung der Druckpunkte von der führenden Yogaexpertin **Mandy Jhamat**
- Mentales Training von der Achtsamkeitsexpertin **Charlotte Watts**, das Ihnen hilft, Ihr Denken zu trainieren und neu auszurichten
- Ein nährstoffreicher Mandel-Snack von der geprüften Ernährungsberaterin **Lucy Jones**, der Sie auch über stressige Tage bringt

Hier kommen Sie direkt zum vollständigen Programm

ERNÄHRUNGS-EXPERTIN BERICHTET:

Juliette Kellow von der Zeitschrift „Healthy Food Guide“ besucht die Mandelhaine Kaliforniens und geht auf Tuchfühlung mit unserer Lieblingssteinfrucht.

„Hier in Deutschland sind wir mitten in der Apfel- und Birnensaison, während sich drüben in Kalifornien wieder einmal alles um Mandeln dreht. Ich konnte nun endlich aus erster Hand erleben, wie diese beliebte Steinfrucht ihren Weg vom Baum in die Verpackung findet.

Dank jeder Menge Sonnentage und milder Winter zeichnet Kalifornien für 82 % der gesamten weltweiten Mandelproduktion verantwortlich. Dabei werden die jungen Mandelsprösslinge auf alte Pflaumen- oder Pfirsichbäume gepfropft, da deren Wurzeln besser für den dortigen Boden geeignet sind. Nach drei Jahren beginnen sie, Früchte zu tragen und tun das dann für die kommenden 25–30 Jahre.

Die Mandelhaine werden meist Reihe für Reihe mit zwei oder drei verschiedenen Mandelsorten bepflanzt, da das die Fremdbestäubung optimiert. Zwischen Mitte März und Ende Juni bilden sich die Mandelkerne in ihrer Schutzhülle aus. Wenn es dann im Juli so richtig heiß wird, platzt diese auf und gibt den Blick auf die Mandelschale mit ihrem köstlichen Inhalt frei. Dann ist die Sonne als natürlicher Trockenofen gefragt.

Gegen Ende August hat sich die Schutzhülle vollständig geöffnet und es ist an der Zeit, mithilfe mechanischer Rüttler die Mandeln von den Bäumen zu schütteln. Anschließend lässt man sie am Boden noch einige Wochen lang weiter trocknen. Danach werden sie – ebenfalls mit mechanischer Hilfe – aufgesammelt und der Weiterverarbeitung zugeführt.

Nun werden Hüllen und Samen sowie Blätter und Zweigreste entfernt und die Kerne nach Farben und Größen sortiert. Während im Nahen Osten größere Mandeln mit hellerer Haut hoch im Kurs stehen, bevorzugen die Japaner kleinere Mandeln. Nach einer letzten manuellen Überprüfung sind die Mandeln dann versandbereit.

Über 90 % der kalifornischen Mandelplantagen sind Familienbetriebe, die von einer Generation auf die nächste übergehen. Bei der Produktion fällt übrigens keinerlei Müll an. Die Außenhaut wird als Tierfutter verwendet, die Schale dient als Einstreu für Viehställe, und wenn die Mandelbäume selbst ihr Lebensende erreicht haben, werden sie vermahlen und dienen anderen Pflanzen als Dünger.

Obendrein sind Mandeln eine wahre Nährstoffbombe. So enthält eine 30-Gramm-Portion 160 kcal und 16,7 Gramm Fett, zum Großteil herzgesunde, einfach ungesättigte Fettsäuren. Zudem enthalten sie Eiweiß, Eisen, die Vitamine B1 und B3 sowie Folat. Auch Ballaststoffe, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Zink, Mangan, Biotin und die Vitamine B2 und E sind mit von der Partie. Das macht Mandeln nicht nur zum idealen Snack, sondern auch zur perfekten Beigabe zu Zerealien, Haferbrei, Currys und Pfannengerichten. Auch als Kruste für gebackenen Fisch oder als gesunde Zutat zu Kuchen, Plätzchen und Pudding sind sie wärmstens zu empfehlen.“

Juliette Kellow ist als Ernährungsberaterin für die Zeitschrift Healthy Food Guide tätig.

Im November reifen bei uns die Brombeeren, und die passen ganz ausgezeichnet zu Mandeln. Mischen Sie einfach eine Handvoll Mandeln mit frischen Brombeeren und Sie erhalten einen köstlichen Snack.

ZUTATEN:

120 g ganze unbehandelte Mandeln

100 g frische Brombeeren

ZUBEREITUNG:

Vermengen Sie die Mandeln mit den Brombeeren und teilen Sie die Gesamtmenge auf zwei Schälchen, verschließbare Boxen oder Beutel auf. So haben Sie stets einen frischen, fruchtigen Snack mit gesundem, knackigem Biss dabei!

HERBSTLICHE SNACK-INSPIRATION

Brombeeren und Mandeln

NEUES AUS DEM MANDEL-HAIN

Schlafenszeit, liebe Mandeln! Von November bis Februar machen Mandelbäume tatsächlich so etwas wie Winterschlaf. Diese Periode nutzen sie, um sich zu erholen und frische Nährstoffe für die kommende Ernte einzulagern.

FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK

[1] Betriebliches Gesundheitsmangament 2016, https://www.pronovabkk.de/downloads/daae5e87365e21c9/pronovaBKK-160317-Arbeitnehmerbefragung-BGM-2016-Gesamt.pdf