

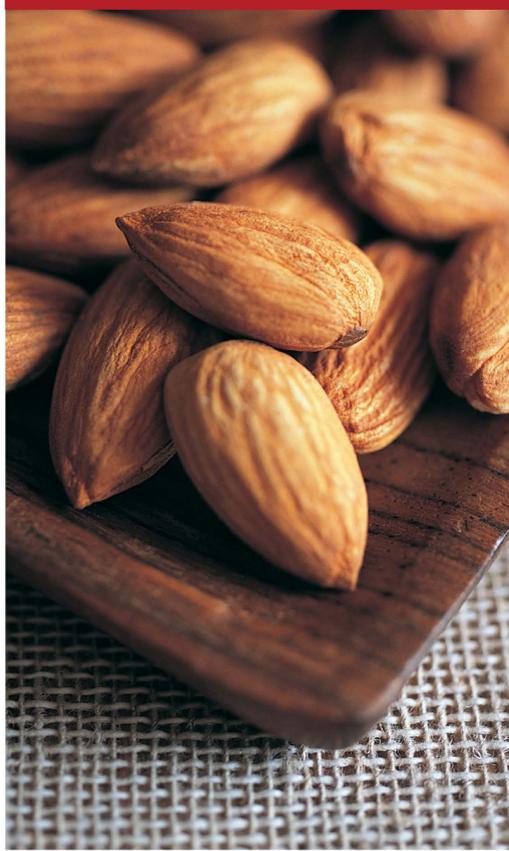
**DAS ALMOND BOARD OF CALIFORNIA
WÜNSCHT IHNEN SCHÖNE HERBSTTAGE!**

**california
almonds®**
Almonds.de

ERNÄHRUNGSRUNDBRIEF OKTOBER 2015

Wie Sie sehen, haben wir das Aussehen unseres Ernährungsrundbriefs ein wenig überarbeitet. Wir hoffen, dass Ihnen die neue Optik zusagt und dass die Direktlinks unsere Inhalte für Sie noch verständlicher machen.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen den faszinierenden Lebenszyklus von Mandeln vor und beteiligen uns, im Rahmen des Almond Board Symposiums auf der 12. Europäischen Ernährungskonferenz (FENS), an der Kaloriendebatte. Schwerpunkt des Symposiums waren die Mechanismen für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement. Natürlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder ein tolles Rezept für Sie: mit Zimt aromatisierte Mandeln.



Um auch weiterhin effiziente, nachhaltige und umweltverträgliche Anbaumethoden entwickeln zu können, müssen Mandelanbauer mit dem 25-jährigen Lebenszyklus der Pflanze vertraut sein.

Das **Journal of Industrial Ecology** kündigte unlängst die Veröffentlichung einer **neuen unabhängigen Studie** zum Thema Nachhaltigkeit und Mandelanbau an. Die Studie zeigt auf, welche Verbesserungen im Hinblick auf Treibhausgase erreicht wurden und legt die Basis für künftige Umweltziele der Branche.

Zudem erläutert sie, wie wichtig die Wiederverwendung von Nebenprodukten aus Mandelerzeugnissen und Ernte (wie Hüllen, Schalen und Baumschnitt) für die positive Umwelt-Performance der Branche ist und wie sie hilft, die CO₂-Emissionen weiter zu reduzieren. Mandelbäume können signifikante Mengen von CO₂ ansammeln und binden. Die Branche arbeitet daher darauf hin, mit Blick auf Treibhausgase, CO₂-neutral oder sogar CO₂-negativ zu werden.

Dies ist die bislang umfassendste **Bewertungsstudie** zum Lebenszyklus von Nahrungsmitteln. Das Forscherteam der University of California Davis dokumentiert die Komplexität landwirtschaftlicher Systeme und zeigt Potenziale für signifikante Umweltvorteile auf. Es wird dabei eine Mandelplantage über ihren gesamten Lebenszyklus von 25 Jahren abgebildet, und zwar von der Bodenaufbereitung und dem Setzen der jungen Bäume bis hin zu deren letztendlicher Rodung.

Mehr über aktuelle Forschungsprojekte zum Thema Lebenszyklus und dessen Bedeutung für die Mandelbranche erfahren Sie **auf unserem Blog**.



ANALYSE DES LEBENSZYKLUS VON MANDELN

Kalorien zählen, Kalorien verstehen, „bessere“ Kalorien zu sich nehmen – wie man es auch dreht und wendet, die Kaloriendebatte nimmt kein Ende. Ein kürzlich im **Open Heart Journal erschienener Gastkommentar zum Thema Volksgesundheit fand in den europäischen Medien große Beachtung. Statt Kalorien zu zählen, empfehlen die Autoren eine gute Ernährung und kritisieren die Abnehmindustrie, weil sie nach wie vor Kalorien „dämonisiert“. Als Gesundheitsexperte wissen Sie natürlich, dass Ernährungsqualität und Gewichtsverlust Hand in Hand gehen, aber viele Kunden sind leider noch immer eher zahlenfixiert.**

In den letzten Jahren haben einige **wichtige Studien** am Beispiel von Mandeln untersucht, wie sich Kalorien präzise messen lassen. Das ist wichtig, um zu bestimmen, wie sich nahrhafte Lebensmittel wie Mandeln in verschiedene Kalorienpläne einbauen lassen. Beim Messen der Verdaulichkeit fanden Forscher heraus, dass wir aus ganzen Mandeln rund 20 Prozent weniger Kalorien aufnehmen als mit Hilfe der Atwater-Faktoren geschätzt¹. Das liegt vermutlich an der festen Zellstruktur der Mandel, die verhindert, dass alle Makronährstoffe absorbiert werden können.

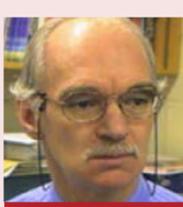


DIE KALORIENDEBATTE VERSTEHEN

DAS ALMOND BOARD AUF DER FENS IN BERLIN

Im Rahmen der 12. Europäischen Ernährungskonferenz (FENS) veranstaltete das Almond Board of California am 22. Oktober in Berlin ein Symposium. Der Fokus lag auf den Mechanismen eines erfolgreichen Gewichtsmanagements unter Berücksichtigung von Energieaufnahme, Appetit und Sättigung. Die Redner waren Prof. John Blundell und Dr. David Baer.

Sollten Sie Interesse an den neuesten Studien oder auch den Präsentationen haben, melden Sie sich bitte bei Marietta.Beielerstein@brandzeichen-pr.de



Prof. John Blundell



Dr. David Baer

ES DARF GESNACKT WERDEN: HERBSTLICHE ZIMTMANDELN



Portionen: 4

Zutaten:

- 120 g ganze natürliche Mandeln
- 1 Esslöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt

Zubereitung:

- Die Mandeln in einer trockenen Pfanne 1-2 Minuten erhitzen.
- Anschließend einen Esslöffel Wasser dazugeben. Wenn die Flüssigkeit fast verdunstet ist (nach wenigen Sekunden), Zucker und Zimt hinzugeben und schwenken, um die Mandeln damit zu überziehen.
- Abkühlen lassen und auf vier kleine Schalen oder verschließbare Beutel verteilen

Nährwertangaben (pro Portion)

Kalorien	187 kcal
Fett	14 g
Gesättigte Fettsäuren	1 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,5 g
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	11 g
Ballaststoffe	3,5 g
Cholesterin	0 mg
Salz	0 mg
Kalzium	76 mg
Magnesium	77 mg
Kalium	208 mg
Vitamin E	7 mg**

**Alpha-Tocopherol -Äquivalente, gesamt



Im kalifornischen Central Valley ist gerade die Ernte zu Ende gegangen. In der Zeit zwischen November und Februar durchlaufen die Mandelbäume nun eine Art Ruhephase. Dabei bietet ihnen das kältere Wetter die Möglichkeit, sich zu erholen und für die wichtige Ernte wichtige Nährstoffe einzulagern.

NEUES VON DER PLANTAGE

ABSCHLIESSENDE ANMERKUNGEN

Weitere Rezepte und Ernährungsinformationen finden Sie auf Almonds.de.

Falls Sie Fragen haben oder die neue Mandeldose für die Portionskontrolle anfordern möchten, wenden Sie sich bitte wie gewohnt an Marietta.Beielerstein@brandzeichen-pr.de oder rufen Sie unter der **040/4133019-21** an.

Ihr Team des Almond Board of California

Kimberly J. Haider

Kimberly Haider
Registered Dietitian

1. Forschungsergebnisse belegen, dass ganze Mandeln im Hinblick auf die Messung der Verdaulichkeit rund 20 Prozent weniger Kalorien liefern als ursprünglich angenommen. Das bedeutet, dass eine 30-Gramm-Portion Mandeln etwa 135 kcal haben dürfte, statt der auf dem Etikett ausgewiesenen 170 kcal. Novotny JA et al. Discrepancy between the Atwater factor predicted and empirically measured energy values of almonds in human diets. American Journal of Clinical Nutrition. Am J Clin Nutr 2012; aijn.035782; zuerst online veröffentlicht am 3. Juli, 2012. doi:10.3945/ajcn.112.035782