

## WILLKOMMEN BEIM ALMOND BOARD!



# ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

**FÜR DIE ERSTE AUSGABE DIESES  
JAHRES HABEN WIR WIEDER  
EINIGE INTERESSANTE  
THEMEN VORBEREITET:**

- Neue Forschungsergebnisse zur tatsächlichen Kalorienaufnahme aus Mandeln
- Eine Infografik zur Verdeutlichung der neuen Erkenntnisse
- Ein gesundes Rezept für das neue Jahr
- Neues aus dem Mandelhain – unsere Initiative zur Kompletต์vermeidung von Abfall

## FORSCHUNGS- UPDATE: KALORIEN- AUFNAHME AUS MANDELN UNTER DER LUPE

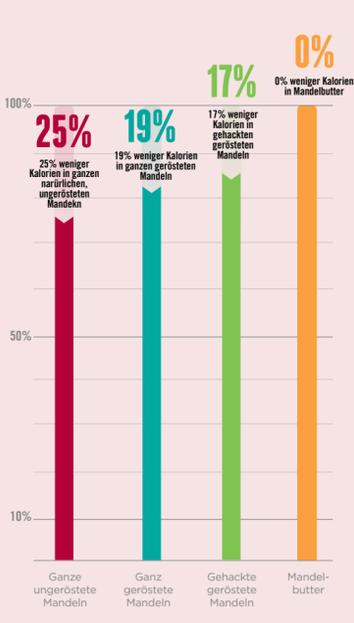
Mandeln gelten zu Recht als gesunder und sättigender Snack. Jetzt hat ein neues, vom Almond Board of California unterstütztes Forschungsprojekt des US-Landwirtschaftsministeriums gezeigt, dass es für Ihre Kunden und Patienten noch einen weiteren Grund gibt, Mandeln zu ihrem bevorzugten Snack zu machen: Die tatsächlich metabolisierte Kalorienmenge ist signifikant geringer als bisher angenommen!

Die in der Zeitschrift Food and Function veröffentlichte Studie zeigt, dass verschiedene Zubereitungsarten von Mandeln (geröstet, ungeröstet, ganz oder gehackt) weniger Kalorien liefern als ursprünglich vermutet. Zudem kam heraus, dass die jeweils resorbierte Kalorienmenge weitgehend von der Darreichungsform abhängt. So nahmen die Studienteilnehmer beim Verzehr ganzer ungerösteter Mandeln 25 % weniger Kalorien auf, als laut Nährwertangaben enthalten. Bei ganzen gerösteten Mandeln 19 % weniger.

Im Rahmen der Studie sind die Wissenschaftler über die traditionelle Methode der Kalorienbestimmung hinausgegangen und haben stattdessen die tatsächlich mit verschiedenen Mandelzubereitungen aufgenommene und verdaute Kalorienmenge gemessen. Die so generierten Daten zeigten, dass (mit Ausnahme von Mandelbutter) alle analysierten Darreichungsformen wesentlich weniger Kalorien liefern als mithilfe der herkömmlichen Methoden berechnet.

Was verursacht die Diskrepanz zwischen den beiden Messmethoden? Die traditionelle Atwater Methode setzt den Kaloriengehalt von Mandeln vermutlich deshalb zu hoch an, weil sie die Bioverfügbarkeit nicht berücksichtigt. Der Kauprozess zerkleinert die Zellwände von Mandeln nicht vollständig, sodass ein gewisser Anteil unverdaut wieder ausgeschieden wird. Ebenso wie der Kauvorgang beeinflussen auch andere mechanische Prozesse wie das Rösten, Hacken oder Mahlen die Zellwandstruktur sowie die Partikelgröße und damit auch die Kalorienverfügbarkeit.

Dazu Dr. David Baer: „Kalorien sind im Ursprung gleich, doch ihre Verfügbarkeit unterscheidet sich bei den einzelnen Lebensmitteln. Diese neuen Erkenntnisse bestätigen, dass wir mit Mandeln tatsächlich weniger Kalorien aufnehmen als vermutet, ganz gleich, ob diese ganz, gehackt, geröstet oder ungeröstet verzehrt werden. Dabei hängt die exakte Kalorienzahl weitestgehend von der Darreichungsform der Mandeln ab.“



Dr. Baer stellte seine Forschungsergebnisse kürzlich im Rahmen einer Seminarreihe des Forschungsdienstes des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA Agricultural Research Service) vor. Klicken Sie [hier](#) um sich seine Präsentation sowie die Diskussion der Erkenntnisse anzuschauen und [hier](#) um sich die passende Infografik anzuschauen. Um die Ergebnisse der Studie besser einordnen zu können und zu verstehen, wie diese Messmethode auch bei anderen Nahrungsmitteln die Kalorienbestimmung beeinflussen könnte, sind zweifellos weitere Untersuchungen erforderlich.

Mandeln gelten seit Langem als herzgesunder und gewichtsfreundlicher Snack. Die Erkenntnis, dass sie weniger Kalorien liefern als ursprünglich vermutet, macht sie für Kunden und Patienten, die ihre Gesundheitsziele mithilfe cleverer Snacklösungen im Auge behalten wollen, umso attraktiver.

**Diese Kombination aus Mandeln und Ingwer ist die perfekte Snacklösung für unterwegs!**



- ZUTATEN:**
- 120 g ganze naturbelassene Mandeln
  - 1 Esslöffel Zucker
  - 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer

**ZUBEREITUNG:** Mandeln in einer trockenen Pfanne 1 bis 2 Minuten anrösten, dann Zucker und Ingwer hinzugeben und die Pfanne schwenken, bis die Mandeln überzogen sind. Abkühlen lassen und auf vier Schälchen, verschließbare Dosen oder Frischhaltebeutel verteilen. Ein kerngesunder Snack mit feurigem Finish!

**TIPP:** Wer es besonders scharf mag, nimmt ein daumengroßes Stück Ingwerwurzel und schneidet es hauchdünn auf, am besten mit dem Sparschäler. Mit jeweils 2 Esslöffeln Wasser und Zucker in einer Pfanne erhitzen und einkochen lassen, bis das Wasser verdampft ist und der Ingwer schon leicht karamellisiert. Abkühlen lassen und zu den Mandeln geben.

## SNACK- INSPIRATION: MANDELN UND INGWER

## NEUES AUS DEM MANDELHAIN: UNSERE INITIATIVE ZUR KOMPLETT- VERMEIDUNG VON ABFALL

Wussten Sie schon, dass Mandelbäume außer der Mandel selbst auch sogenannte „Beiprodukte“ zu bieten haben? Neben der Schale und der Mandelhaut, die den Kern während des Wachstums schützen, zählt dazu auch die holzige Biomasse des Baumes.

Die kalifornischen Mandelbauern pflegen schon seit Langem einen besonders verantwortungsvollen Umgang mit diesen Beiprodukten und stellen sicher, dass sie nutzbringend verwendet werden, statt auf der Deponie zu landen. Marktveränderungen bei diesen Produkten haben das Almond Board of California nun dazu bewogen, neue Verwendungsmöglichkeiten zu entwickeln, wobei so unterschiedliche Branchen wie die Nahrungsmittel-, die Automobil-, die Pharma- und die Kunststoffindustrie eine Rolle spielen. Das bietet klare Vorteile für die Mandelbauern, die Umwelt vor Ort. Ein entscheidender Schritt auf ihrem Weg zur Kompletต์vermeidung von Abfall.

Weitere Informationen zur gegenwärtigen und künftigen Nutzung von Beiprodukten aus dem Mandelanbau finden Sie [hier](#) in unserer Infografik „Sinnvolle Nutzung von Mandelbeiprodukten: unsere Initiative zur Kompletต์vermeidung von Abfall.“



**FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK**