

FRÜHLING 2022

# ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE  
DES ALMOND BOARD  
ERNÄHRUNGSRUNDBRIEFS:

Der Frühling ist da! Und das ist eine großartige Zeit für frischen Wind. Das Almond Board hilft Ihnen dabei. Diese Ausgabe des Ernährungsrundbriefs enthält ein neues Handout sowie einen brandneuen Almond Academy-Leitfaden, um das Angebot seriöser Gesundheitsbotschaften auf Instagram und LinkedIn zu fördern. Außerdem ist Mai der Monat der Mittelmeerkost, eine Gelegenheit, deren Vorteile für die Herzgesundheit zu feiern. Genießen Sie zu guter Letzt ein neues vielseitiges BOSH! Mandelrezept, das Sie mit neuer Energie versorgt!

## FORSCHUNGSSCHWERPUNKT: HERZGESUNDHEIT UND DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG



Da der Mai der Monat der Mediterranen Ernährungsweise ist, lohnt es sich, die Ergebnisse der wegweisenden PREDIMED-Studie (Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet) erneut zu betrachten und Ihren Klient\*innen bewusst zu machen. Die Studie ergab, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei denjenigen, die eine mediterrane Ernährung zu sich nahmen – ergänzt mit Nativem Olivenöl extra oder mit Nüssen einschließlich Mandeln – im Vergleich zur Kontrollgruppe um etwa 30 % gesenkt wurde. Der primäre Endpunkt dieser Studie war die Rate kardiovaskulärer Ereignisse (Herzinfarkt, Schlaganfall oder Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankung), und die fast 7.000 Teilnehmer\*innen waren Erwachsene mit hohem Risiko für, jedoch ohne kardiovaskuläre Erkrankungen. Wie zu erwarten, hatten diejenigen, die eine durch Olivenöl oder gemischte Nüsse ergänzte mediterrane Ernährung zu sich nahmen, ein um 30 % geringeres relatives Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vergleich zur Gruppe mit einer fettreduzierten Kontrolldiät. Es wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen der Olivenöl- und der Gruppe mit gemischten Nüssen beobachtet. Die Teilnehmer\*innen verzehrten täglich 30 g gemischte Nüsse (15 g Walnüsse sowie jeweils 7,5 g Mandeln und Haselnüsse). (Die Wissenschaftler\*innen identifizierten Protokollabweichungen, einschließlich der Aufnahme von Haushaltsmitgliedern ohne Randomisierung, der Aufnahme in eine Studiengruppe ohne Randomisierung einiger Teilnehmer\*innen an einem von 11 Studienstandorten und einer offensichtlich inkonsistenten Verwendung von Randomisierungstabellen an einem anderen Standort. Daher veröffentlichten sie ein überarbeitetes Paper.)



U.S. News and World Reports haben die Mediterrane Ernährung zum fünften Mal in Folge zur besten Ernährungsweise 2022 zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität gekürt. Mandeln passen perfekt in die Mediterrane Ernährung, ein gesunder Ernährungsansatz, der einfach und genussvoll zu befolgen ist. Die Ernährungsweise betont frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse wie Mandeln, Samen, Hülsenfrüchte, kleine Portionen tierisches Eiweiß und Fisch, ein optionales Glas (125 ml) Rotwein und natürlich Natives Olivenöl extra. Sagen Sie ¡Salud! mit unserem eigens kreierten mediterranen Mandel **Rezept**.

## EXPERTENECKE



Neu!

Almond Academy  
Hilfsmittel

**Almond Academy-Leitfaden** für Instagram und LinkedIn

Wir freuen uns, Ihnen ein neues Almond Academy-Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, das Sie bei der effektiven Kommunikation auf Instagram und LinkedIn unterstützt. Wir teilen benutzerfreundliche Inhaltsideen für beide Plattformen. Da sich die Kanäle ständig weiterentwickeln, lohnt es sich, auf dem Laufenden zu bleiben, was in den sozialen Medien passiert und evidenzbasierte Informationen auf neue Weise mit Ihren Followern zu teilen.

Besuchen Sie unbedingt die **Almond Academy**, um eine Vielzahl an Ressourcen zur Unterstützung Ihrer Kommunikationsfähigkeiten zu erhalten, einschließlich eines **Social-Media-Leitfadens** für Menschen, die gerade erst mit der Reise in den sozialen Kanälen beginnen.



Neu!

Handout: **Gesundes Snacken im Home Office**

Die Arbeit von zu Hause aus hat neue berufliche Flexibilität ermöglicht und uns gleichzeitig geschützt. Zu Hause zu sein bedeutet jedoch, dass man nur wenige Schritte vom Kühlschrank entfernt ist, was positive Essgewohnheiten sabotieren kann. Dieses neue **Handout für Gesundheitsexperten** enthält clevere Snacks, die Ihre Gesundheit fördern, wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, und zeigt, wie Sie eine gesunde Routine für innerhalb und außerhalb des Büros etablieren können.



## NEU BOSH! REZEPT:

# SMOKEY SAVORY GRANOLA



Das aus den sozialen Netzwerken bekannte Team von **BOSH!** hat ein Mandelrezept für uns kreiert und uns nicht enttäuscht. Ihr vielseitiges herzhaftes Granola kann pur genossen werden oder als Topping, um einen Nährstoff und ein leckeres Knuspern zu erhalten! Sehen Sie sich das **How-to-Rezept-Video** an.

### Zubereitung:

1. Bevor Sie beginnen: Backofen auf 180°C vorheizen und eine Rührschüssel und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereithalten.
2. Die Mandeln auf einem Schneidebrett verteilen und grob hacken (die Mandeln sollten nicht weniger als ein Viertel ihrer ursprünglichen Größe haben).
3. Zutaten vorbereiten: Helle Sojasauce, Olivenöl, Nährhefe, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Chilipulver und eine Prise Pfeffer in die Rührschüssel geben und verrühren.
4. Die Mandeln und die gemischten Kerne in die Schüssel geben und gut umrühren, bis die Mandeln und Kerne gut bedeckt sind.
5. Das Smokey Snacking Savory Granola backen: Das Granola auf dem Backblech verteilen, das Blech in den Ofen schieben und 8 Minuten backen.
6. Abkühlen, verwenden und aufbewahren: Das Blech aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben (dies verhindert, dass das Granola auf dem heißen Metallblech überkocht).
7. Lassen Sie das Granola auf Raumtemperatur abkühlen, füllen Sie es in einen sauberen, verschließbaren Behälter und verbrauchen Sie es innerhalb von 12-14 Tagen.

### Zutaten:

Ergibt 8 Portionen.

- 150 g ganze Mandeln
- 100 g gemischte Samen
- 2 EL leichte Sojasauce oder Tamari
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Nährhefe
- 1 TL geräucherter Paprika
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Chilipulver
- Prise schwarzer Pfeffer

Kalorien	217kcal
Fett	8,5g
Gesättigte Fettsäuren	2,3g
Protein	8,5g
Kohlenhydrate	6,8g
Ballaststoffe	3,5g

Cholesterin	0mg
Salz	260mg
Kalzium	60mg
Magnesium	122mg
Kalium	266mg
Vitamin E	5,5mg**

\*\* Gesamt-Alpha-Tocopherol-Äquivalente

TEILEN SIE ES  
IN DEN SOZIALEN  
NETZWERKEN!



Auf der Suche nach einem herzhaften Snack mit dem gewissen Etwas? Probieren Sie das Smokey Savory Granola von BOSH! mit nahrhaften Mandeln. Es ist super, auf einem Salat oder an Pflanzengericht gestreut oder genauso lecker pur gegessen. an \*Mandeln.



FOLLOW US