



## ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

Von November bis Januar halten die Mandelbäume „Winterschlaf“, werfen ihre Blätter ab und „chillen“ im kühlen und feuchten kalifornischen Winter. Wie die meisten von uns verbringen sie die Wintermonate sozusagen gemütlich auf dem Sofa! In diesem Ernährungsrundbrief präsentiert das Almond Board of California neue Untersuchungen zum Thema Nüsse und Körpergewicht und legt den Fokus auf zukünftige Forschungsansätze zu Mandeln und Hautgesundheit. Wir berichten über Aktuelles aus den Mandelplantagen und informieren Sie über unsere vier Nachhaltigkeitsziele. Unsere professionellen Gesundheitsinformationen befassen sich in diesem Monat mit einem spannenden Social-Media-Workshop zu diesem Thema, den das Almond Board in London veranstaltet hat. Außerdem stellen wir Ihnen noch eine gesunde Snackinspiration mit Mandeln vor!

### FORSCHUNG AKTUELL:

Beim American Heart Association Meeting im November wurden zwei unterschiedliche vorläufige Studien zum Thema Nüsse vorgestellt. In einer der beiden, durchgeführt an der Harvard University, wurde der Langzeiteinfluss von Nüssen inklusive Mandeln und Erdnüssen auf das Körpergewicht von Männern und Frauen in den USA untersucht. Kofinanziert wurde diese Untersuchung von den US National Institutes of Health und der California Walnut Commission. Eine weitere Studie der Universität von San Diego, die von der American Heart Association finanziert wurde, befasste sich mit der Wirkung von Paranüssen als Snack auf die Sättigung. Diese neuen Untersuchungen werden mit ihrer Veröffentlichung die bereits vorhandenen Erkenntnisse zum Thema Nüsse und Gewichtsmanagement untermauern.



### HARVARD UNIVERSITY – NÜSSE UND GEWICHTS- ZUNAHME: DIE STUDIE AUF EINEN BLICK

#### METHODIK:

Die Forscher nutzten Daten aus Food Frequency Questionnaires von Männern und Frauen aus der Nurse's Health Study, der Nurse's Health Study II und der Health Professionals Follow-Up Study mit insgesamt über 126.000 Teilnehmern, um den Nussverzehr festzustellen. Eine Portion Nüsse wie beispielsweise Mandeln wurde dabei als 28 g ganze Nüsse oder zwei Esslöffel Nussbutter definiert.

#### ERGEBNISSE:

Der Verzehr einer täglichen Portion beliebiger Nüsse oder Erdnüsse war für die untersuchten 4-Jahres-Intervalle mit einem verminderten Risiko für Gewichtszunahme oder Adipositas assoziiert. Der Ersatz einer täglichen Portion von rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch, Pommes Frites, Süßspeisen oder Chips durch eine Portion beliebiger Nüsse, war über die 4-Jahres-Intervalle hinweg mit einer geringeren Gewichtszunahme assoziiert.

#### EINSCHRÄNKUNGEN:

Zwar handelte es sich bei den Teilnehmenden der Nurse's Health Studies und der Health Professionals Follow-Up Study in erster Linie um Weiße mit einschlägigem Wissen zur Thematik Gesundheit, aber die Forscher sind der Meinung, dass die Ergebnisse trotz dieser Einschränkung auf die allgemeine Bevölkerung übertragbar sind.

### FORSCHUNG IM FOKUS:

#### MANDELN UND HAUTGESUNDHEIT

Traditionelle medizinische Heilverfahren schreiben der Mandel bereits seit Jahrhunderten eine positive Wirkung auf die Hautgesundheit zu. Die 3.000 Jahre alte, gut dokumentierte und anerkannte Heilmethode Ayurveda kennt bei Mandeln neben anderen gesundheitlichen Vorzügen auch Vorteile für die Frische der Haut. Mandeln enthalten mehrere für die Hautversorgung relevante Nährstoffe wie Kupfer, Zink, Niacin und Riboflavin; außerdem sind sie reich an Vitamin E, was ebenfalls förderlich sein kann. Angesichts ihrer historischen Vorgeschichte zu den hautgesundheitsfördernden Wirkungen sowie ihres Nährstoffprofils bieten sich Mandeln geradezu an, mit modernen wissenschaftlichen und klinischen Methoden genauer untersucht zu werden.



Das Almond Board of California finanzierte eine klinische Studie, bei der untersucht wurde, ob der Verzehr von Mandeln möglicherweise dazu beitragen kann, die Hautalterung zu verlangsamen. Dabei konzentriert sich die Studie auf den problematischsten Aspekt der Hautalterung, nämlich Falten und das bei den beiden empfindlichsten Hauttypen: Hauttyp 1 (bräunt nicht, entwickelt immer Sonnenbrand) bzw. 2 (bräunt nur wenig, entwickelt meistens Sonnenbrand) nach Fitzpatrick. Mit dem Studiendesign soll herausgefunden werden, ob der tägliche Verzehr von Mandeln als Teil einer gesunden Ernährung dazu beitragen kann, das Ausmaß der Faltenbildung bei Frauen nach der Menopause zu verringern. Dabei wurden die Frauen jeweils einer von zwei Gruppen zugewiesen: Gruppe 1 nahm für die Dauer von 12 Wochen Mandeln als Zwischenmahlzeit zu sich und Gruppe 2 übliche Snacks wie Salzgebäck oder Müsliriegel.

Ziel ist es festzustellen, ob Mandeln mit ihrem Nährstoffprofil, das durch Vitamin E und hochwertige Fettsäuren gekennzeichnet ist, andere mit der Nahrung aufgenommene weniger gesundheitsfördernde Fettsäuren ersetzen und damit die Oxidation der Haut und somit die Faltenbildung reduzieren können. Diese Forschungsarbeit ist die erste dieser Art, die vom Almond Board of California finanziert wird, und ihre Ergebnisse werden in mögliche Ansätze für weitere Forschungen einfließen. Weitere Studien zu anderen Hauttypen sind bereits in Planung und wir freuen uns, Sie noch 2019 über diese informieren zu können.

### GESUNDHEITS- PROFIS IM FOKUS:



#### IM NOVEMBER 2018 VERANSTALTETE DAS ALMOND BOARD OF CALIFORNIA DEN WORKSHOP „LIGHTS, CAMERA, ALMONDS!“ IN LONDON.

Dabei trafen sich Gesundheitsprofis, um zu erfahren, wie man spannende Rezeptvideos dreht und bearbeitet, um sie dann auf den jeweiligen Social-Media-Kanälen zu teilen. Der Workshop wurde von dem professionellen Lebensmittelfotografen Howard Shooter geleitet, gleichzeitig informierte die staatlich anerkannte Diätassistentin Juliette Kellow über die neuesten Erkenntnisse aus der Mandelforschung. Außerdem erhielten die Teilnehmer wertvolle Praxistipps von der lizenzierten Ernährungsberaterin und Social-Media-Größe Rhiannon Lambert.

Hat diese Veranstaltung Ihr Interesse geweckt oder möchten Sie sich vorstellen an einem ABC organisierten Event teilzunehmen? Für nähere Infos melden Sie sich gern bei uns unter [californiaalmonds@brandzeichen-pr.de](mailto:californiaalmonds@brandzeichen-pr.de). Wir freuen uns auf Sie!

### SNACK INSPIRATION: MANDELN MIT DUNKLER SCHOKOLADE UND ORANGE



#### PROBIEREN SIE DIESE KLASSISCHE AROMAKOMBINATION IN UNSEREM MANDELREZEPT MIT DUNKLER SCHOKOLADE UND ORANGENGESCHMACK.

#### ZUTATEN:

- 120 g ganze Mandeln
- 2 Abgezogene Mandeln
- 2 Teelöffel feiner Zucker
- 100 g dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil), zerkleinert

#### ZUBEREITUNG:

- Die Mandeln auf Backpapier legen.
- Die Orangezesten mit einem scharfen Messer fein schneiden.
- Den Zucker und 3 Esslöffel Wasser in einen Topf geben
- Erhitzen, bis sich der Zucker löst, dann leicht köcheln lassen, bis die Orangenschale weich und das Wasser verdunstet ist (ca. 2 – 3 Minuten). Abkühlen lassen.
- Die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen. Umrühren, dann über die Mandeln geben. Darauf die Orangenschalenstücke verteilen und ruhen lassen, bis die Schokolade fest ist. Servieren.

#### Nährwertinformationen

##### (pro Portion):

Kalorien	220 kcal
Fett	17 g
Gesättigte Fettsäuren	5 g
Eiweiß	5 g
Fasern	14 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	3 mg
Calcium	67 mg
Magnesium	93 mg
Kalium	262,8 mg
Vitamin E	5,3 mg**

\*\*Alpha-Tocopherol-Äquivalente gesamt

Ergibt 6 Portionen.

### AKTUELLES AUS DEN MANDEL- PLANTAGEN:



Wenn die Mandelbäume in der Zeit von November bis Januar eine Ruhephase durchlaufen, speichern die Böden in den Mandelgärten Regenwasser für die kommende Anbauphase und die Bäume Nährstoffe und Energie für die Ernte des nächsten Jahres. Gegen Ende der Ruhephase beginnen dann die Knospen an den Ästen der Bäume, sich in Vorbereitung auf die Blüte zu entwickeln.

### NACHHALTIGKEITSZIELE ALMOND ORCHARD 2025

#### IN DER ERSTEN DEZEMBERWOCHE 2018 VERANSTALTETE DAS ALMOND BOARD OF CALIFORNIA DIE 46. JAHRESMANDELKONFERENZ, BEI DER DIE NEUEN NACHHALTIGKEITSZIELE, DIE ALMOND ORCHARD 2025 GOALS BEKANNT GEGEBEN WURDEN.

Die Gemeinschaft kalifornischer Mandelfarmer möchte nicht nur ein gesundes Nahrungsmittel kultivieren, das die Menschen lieben, sie verpflichtet sich zudem zu Anbaumethoden, die von Verantwortungsbewusstsein für die Wirtschafter, die Umwelt und die Gesellschaft in Kalifornien geprägt sind. Wir erkennen unsere lokale Aufgabe in der kalifornischen Landwirtschaft sowie unsere weltweite Rolle als treibende Kraft in der Mandelproduktion an und arbeiten daran, Mandeln besser, sicherer und gesünder anzubauen und dabei unsere Gemeinden und die Umwelt zu schützen. Die Almond Orchard 2025 Goals stellen dabei die jüngste Verankerung der Gemeinschaft kalifornischer Mandelfarmer zur kontinuierlichen Verbesserung dar. Dazu gehören abfallfreie Mandelplantagen, in denen alles, was angebaut wird, optimal genutzt wird, aber auch eine möglichst umweltfreundliche Schädlingsbekämpfung, die Reduzierung des Wasserverbrauchs und die Verbesserung der lokalen Luftqualität während der Ernte.

Mehr zu unseren Nachhaltigkeitszielen 2025 finden Sie [hier](#).

