



## Mandeln

**Mandeln sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Wenn Ihr regelmäßig Mandeln esst, beugt Ihr unter anderem Heißhunger vor und haltet Eure Haut jung. Was Mandeln so gesund macht, erfahrt Ihr hier:**

- Mandeln sind eine **hervorragende Quelle** für **gesunde Fette, Eiweiß** und **Ballaststoffe**. Sie sind außerdem reich an Magnesium, Vitamin E und weiteren Mikronährstoffen. Ein geringer Anteil der Energie wird vom Körper ungenutzt wieder ausgeschieden.
- Mandeln enthalten **viel Vitamin E**, ein wichtiges Antioxidans. Es wirkt im Körper als Radikalfänger und unterstützt somit die Gesundheit der Zellen. Eine ausreichende Zufuhr schützt vor zahlreichen Erkrankungen.
- **Magnesium** ist für die reibungslose Funktion von Nerven und Muskeln unerlässlich. Mandeln sind eine **gute Magnesiumquelle**. Ihr regelmäßiger Konsum ist somit ein wichtiger Bestandteil einer bedarfsgerechten Ernährung.
- Wer Mandeln als Zwischenmahlzeit knabbert, zügelt automatisch seinen Appetit und **reduziert** die Gefahr einer **Heißhungerattacke** zum Opfer zu fallen
- Die ungesättigten Fettsäuren in Mandeln unterstützen einen **gesunden Cholesterinspiegel**. Durch die zahlreichen Antioxidantien kommt es zu einer geringen Oxidationsrate des LDL-Cholesterins. Dies senkt das Risiko für Arteriosklerose.
- Mandeln können Diabetiker unterstützen. Ihre Fette und Ballaststoffe helfen bei der **Stabilisierung des Blutzuckerspiegels**. Magnesium unterstützt die Insulinsensitivität der Zellen.
- Mandeln unterstützen eine **gesunde Darmflora**. Gesundheitsförderliche Bakterien lieben ihre gesunde Fette und Ballaststoffe. Je mehr sie sich vermehren, desto weniger schädliche Bakterien finden sich im Darm.



## Das solltet Ihr über Avocados wissen

- Gerade mal 40 Jahre ist es her, dass bei uns kaum jemand die Avocado kannte – und heute gehört sie zu den absoluten **Favoriten aller exotischen Früchte**.
- Die Avocado wird auch „**grünes Gold**“ oder „**Butter des Waldes**“ genannt: Ihr zartgrünes Fruchtfleisch zergeht auf der Zunge und schmeckt so mild, dass fast jeder es mag. Für eine Frucht schmeckt die Avocado sogar ungewöhnlich neutral, weshalb man sie gern und oft pikant zubereitet oder kombiniert. Trotzdem handelt es sich **botanisch** eben nicht, wie viele denken, um ein Gemüse, sondern um **Obst**.
- Experten schätzen, dass **weltweit** ungefähr **400 verschiedene Sorten der Avocado** an den bis zu 20 m hohen Bäumen wachsen. In Farbe, Form und Gewicht können sie sich ziemlich stark unterscheiden: Manche Avocadosorte wiegen z.B. zwischen 200 und 400 g, andere bringen es auf stolze 2 kg.
- Die **Schale einer Avocado** kann je nach Sorte schwarz, dunkelgrün oder braunrot und sowohl glatt als auch stark „genoppt“ sein. Und nicht immer hat die Avocado die typische birnenartige Form – manche Sorten erinnern eher an Äpfel oder Pflaumen. In jeder Avocado aber verbirgt sich das weißliche bis grüne Fruchtfleisch mit dem runden Samenkern, den man nicht mitisst.

## Wie lagert Ihr Avocados?

Unreife und sehr feste **Avocados reifen** zuhause meist gut **nach**. Sie können den **Reifeprozess beschleunigen**, wenn Ihr die Frucht zusammen mit Äpfeln und Bananen lagert. Wenn Ihr die **Avocado im Kühlschrank** lagert, wird dieser Prozess gestoppt. Grundsätzlich solltet Ihr Avocados immer **bei Zimmertemperatur aufbewahren**. Ist sie ganz reif, sollte man sie möglichst bald genießen.

## Vorbereitung

Zum **Halbieren und Entkernen einer Avocado** einmal der Länge nach rundherum bis zum Kern ins Fruchtfleisch schneiden. Dann die die beiden Hälften leicht gegeneinander drehen, so dass sie sich voneinander lösen. Ist die Avocado noch etwas fest, können Ihr den Kern durch leichtes Drücken herausbekommen. Bei reifen, weichen Früchten besser mit einem Teelöffel entkernen.

Auf der Schale können sich Pestizide befinden, die beim Aufschneiden ins Innere gelangen. Daher die **Avocados immer gründlich waschen und trocknen**.

Falls Ihr die **Avocado nicht sofort weiterverarbeiten**, unbedingt mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln! Die Säure sorgt dafür, dass das Fruchtfleisch schön grün bleibt.