



Nucis e.V. Deutschland



Botanik

Der Mandelbaum gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die Mandel zählt zu den Steinfrüchten.

Der Mandelbaum wird bis zu 6m hoch, ist relativ robust, langlebig und jedes Jahr tragend.

Im Februar/März ist die Blütezeit der Mandelbäume in der nördlichen Hemisphäre, in der südlichen Hemisphäre (Australien und Chile) dagegen erst im Oktober.



Anbauggebiete

Der Hauptanbau erfolgt heute in den USA, Spanien und Italien.

Mandel



Gesundheit

Mandeln liefern 580 kcal/100g und weisen einen Gesamtfettgehalt von 51g auf. Dieses Fett besteht überwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren (ω -9), die sich positiv auf das Gesamtcholesterin sowie den LDL-Cholesterinspiegel auswirken.

Des Weiteren enthalten Mandeln die Aminosäure L-Arginin, die zur Gesunderhaltung der Gefäße beiträgt. Das als Antioxidanz wirkende Vitamin E ist mit 26,1mg/100g enthalten. Es verhindert die Oxidation von ungesättigten Fettsäuren, indem es Radikale abfängt.

www.nucis.de