

ERDMANDEL

CHUFAS / TIGERNUSS

NATURSÜSSES MUS
NUSSIGES ÖL
LECKERES MEHL

DIE ERDMANDEL CYPERUS ESCULENTUS



Die Erdmandel (*Cyperus esculentus*) wartet mit allerlei Besonderheiten auf. Obwohl die Pflanze zu den Sauergräsern gehört, schmecken Erdmandeln von Natur aus süß und nussig. Das Gras bildet an seinen Wurzelstöcken kleine, etwa mandelgroße Verdickungen. Somit ist die auch als Tigermandel oder Chufa bekannte Erdmandel gar keine Mandel. Sie ist auch keine Nuss, sondern eine öl- und stärkehaltige verdickte Wurzel. Auch das macht sie außergewöhnlich, denn üblicherweise lagern Pflanzen nur in Samen und Früchten Öl ein.

MEHL

Das in tropischen Regionen Ostafrikas weit verbreitete Zyperngras liebt moorige, feuchte

Böden und feuchtwarme Witterung. Seine Wurzelknöllchen waren schon den alten Ägyptern bekannt und wurden vielfältig genutzt. Heute wird die Erdmandel im Mittelmeerraum, vor allem in Spanien, in Brasilien, Westafrika und Ostindien angebaut. Die 8 bis 16 mm großen Erdmandeln werden nach der Ernte gewaschen, um sie von anhaftender Erde zu befreien, und anschließend sorgfältig getrocknet und gemahlen. Das Mehl kann für Kuchen, Gebäck und viele andere Frühstücks- oder Süßspeisen verwendet werden.

MUS

Zusammen mit etwas zusätzlichem Öl für die Konsistenz lässt sich die Erdmandel zu einem cremigen Mus verarbeiten. Erdmandelmus ist delikat als

Brotaufstrich, als Zutat für Desserts, Süßspeisen, Müslis, Salatdressings oder Mixgetränke. Es fügt sich geschmacklich auch sehr gut in Gemüse- und Getreidegerichte ein.

Erdmandelmus ist gluten- und lactosefrei, so können es Menschen mit Milchzucker- und Glutenunverträglichkeit unbeschwert genießen. Und weil Erdmandeln keine Nüsse sind, ist das natursüße Erdmandelmus auch für Nussallergiker ideal.

ÖL

Wird die Erdmandel schonend kalt gepresst, tritt das goldbraune Öl aus. Es besticht durch ein reiches nussiges Aroma und eine Reihe günstiger Eigenschaften. So besteht das Öl der Erdmandel ebenso wie Olivenöl zu rund 70 Prozent aus der einfach ungesättigten Ölsäure. Ölsäure kann den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen und wird für die gute Gesundheit der Menschen im Mittelmeerraum mit verantwortlich gemacht.

Erdmandelöl wird nicht nur gerne gegessen, sondern auch für kosmetische Zwecke und als Massageöl eingesetzt.

Durch seinen hohen Ölsäuregehalt bei gleichzeitig moderaten Gehalten an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist Erdmandelöl sehr gut haltbar und sehr hitzebeständig. Damit eignet es sich für Salate und Gemüsegerichte, Süßspeisen und Gebäck ebenso wie zum Braten oder Frittieren. Aufgrund seines hohen Gehaltes an Vitamin E bleiben die ungesättigten Fettsäuren stabil und gut vor dem Ranzigwerden geschützt.

vlnr:
Erdmandelmehl
Erdmandelmus
Erdmandelöl





ERDMANDELFRÜHSTÜCK
ENRGY-MIX PLUS
ERDMANDELPLÄTZCHEN

REZEPTE FÜR GENIALES ESSEN

ERDMANDEL DIE NATURSÜSSE

Gemahlene BIO-Erdmandeln eignen sich sehr gut im Müsli, in Joghurt, Quark, Saft o.ä. eingerührt als kleine Zwischenmahlzeit, zur Rohkost, zum Kochen und Backen.

ERDMANDELFRÜHSTÜCK

Saft, Joghurt, Sojamilch oder andere Flüssigkeit, 2 EL Erdmandeln gemahlen, 1 Banane, 1 Apfel, ½ Zitrone, 1 Grapefruit oder Orange.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verquirlen. Mit Flocken, Crunchis oder Flakes und Grapefruit Filets garnieren.



ENERGY-MIX

½ Liter Wasser oder Saft, 2–3 EL Joghurt nature, 1 Banane, 1 Apfel, Prise Kurkuma, 2 EL Braunhirse gemahlen, 2 EL Erdmandeln gemahlen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verquirlen. 2–3 Min. stehen lassen, damit die Hirse quillt. Nochmals mixen und dann ist der Energy-Mix fertig zum Genießen.



ENERGY-MIX PLUS

½ Liter Wasser oder Saft, 1 Bananen, 1 Apfel ½ Zitrone oder Grapefruit, 2–3 EL Magerquark 2 EL Leinöl, 1 TL Hagebuttenpulver, 2 EL Erdmandeln gemahlen, 2 EL Braunhirse gemahlen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verquirlen. 2–3 Min. stehen lassen, damit

die Hirse quillt. Nochmals mixen und dann ist Energy-Mix PLUS fertig zum Genießen.

Ideal vor und nach dem Sport, bei Reskonvalenz und schweren Belastungen.



BACKEN UND KOCHEN

Erdmandel ist auch sehr lecker in Kuchen und Plätzchen, Pfannkuchen, in Tortillas, Chia-patis, Scones oder Muffins. Der natursüsse Geschmack bringt einen angenehmen und gesunden Kick in Ihr Gebäck.

Gemahlene Erdmandeln können auch in Aufläufe und Saucen eingemischt werden und sorgen darin für einen erfreulichen und kerngesunden Pfiff.

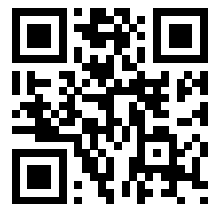


KLASSIKER: BUDWIG CRÈME MIT ERDMANDEL

3 EL Leinöl, 2 EL Sojamilch, Molke, Gemüse-, Fruchtsaft oder Wasser, 100 g Magerquark und Saft einer Zitrone oder Grapefruit 2 Esslöffel Erdmandel. Alles zusammen gut verrühren.



WEITERE REZEPTE AUF
WELTKUECHE.COM



GEDRUCKT AUF 100% ALTPAPIER

NATURKRAFTWERKE® ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen.

Aus solchen freundschaftlichen Kooperationen entspringen die unverwechselbaren Produkte. Die biologische und biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der Erde und eine Entwicklungspflege des natürlichen Reichtums als Grundlage des Lebens. Die Produkte von NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen.

Weitere Informationen: NaturKraftWerke®, CH-8607 Aathal-Seeegraben, T 044 972 27 77, F -76 www.naturkraftwerke.ch

überreicht durch: