

# Erdmandeln

## Was sind Erdmandeln?

Erdmandeln, auch als Tigernüsse oder Chufa bekannt, sind die Knollen der Pflanze *Cyperus esculentus*. Sie sind keine echten Mandeln, sondern gehören zur Familie der Sauergrasgewächse. Ursprünglich stammen sie aus Nordafrika und dem Mittelmeerraum, werden aber mittlerweile auch in anderen Regionen kultiviert.

## Gesundheitliche Vorteile

Erdmandeln sind eine nährstoffreiche Quelle und bieten verschiedene gesundheitliche Vorteile:

1. *Reich an Ballaststoffen*: Sie enthalten eine hohe Menge an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und ein Sättigungsgefühl vermitteln.
2. *Gesunde Fette*: Erdmandeln sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die zur Herzgesundheit beitragen können.
3. *Vitamine und Mineralien*: Sie sind eine gute Quelle für Vitamin E, Magnesium, Kalium und Eisen.
4. *Antioxidative Eigenschaften*: Sie enthalten Antioxidantien, die helfen können, oxidative Schäden im Körper zu reduzieren.

## Verstoffwechslung

Die in Erdmandeln enthaltenen Nährstoffe werden im Körper wie folgt verstoffwechselt:

- *Kohlenhydrate*: Hauptsächlich in Form von Ballaststoffen, die die Darmgesundheit fördern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

- *Fette*: Die gesunden Fette werden in Fettsäuren zerlegt und können zur Energiegewinnung genutzt werden.
- *Proteine*: Erdmandeln enthalten auch pflanzliches Eiweiß, das für den Körper wichtig ist.

## **Geschmack**

Erdmandeln haben einen süßlich-nussigen Geschmack mit einer leicht knusprigen Textur. Sie können roh, geröstet oder als Bestandteil von Snacks genossen werden. Ihr Geschmack erinnert an eine Mischung aus Haselnüssen und Kokosnuss.

## **Verwendung**

Erdmandeln können auf verschiedene Arten in die Ernährung integriert werden:

- *Snacks*: Sie können einfach als Snack gegessen werden.
- *Mehl*: Erdmandelmehl ist eine glutenfreie Alternative zu Weizenmehl und kann in Backwaren verwendet werden.
- *Milch*: Erdmandelmilch ist eine pflanzliche Milchalternative, die in Smoothies oder Kaffee verwendet werden kann.
- *Salate und Müsli*: Sie können als Topping für Salate oder Müsli verwendet werden.

## **Nährwerte (pro 100 g)**

Hier sind die ungefähren Nährwerte von Erdmandeln:

- *Kalorien*: 480 kcal
- *Fett*: 25 g
- *Gesättigte Fettsäuren*: 3 g
- *Einfach ungesättigte Fettsäuren*: 16 g
- *Mehrfach ungesättigte Fettsäuren*: 6 g
- *Kohlenhydrate*: 50 g
- *Ballaststoffe*: 10 g

- Zucker: 17 g
- Eiweiß: 6 g
- Vitamine und Mineralien:
  - Vitamin E: 4 mg (20% des Tagesbedarfs)
  - Magnesium: 50 mg (12% des Tagesbedarfs)
  - Kalium: 400 mg (10% des Tagesbedarfs)

## **Fazit**

Erdmandeln sind ein nährstoffreiches Lebensmittel, das gesundheitliche Vorteile bietet und vielseitig in der Küche eingesetzt werden kann. Sie sind nicht nur schmackhaft, sondern auch eine gesunde Ergänzung zu verschiedenen Gerichten und Snacks.

Erdmandeln hobeln im Styler