

Kräuterwissen Dezember 2015

EGK Newsletter

Mandelbaum

Mandelbaum = *Prunus dulcis* / Rosengewächs = Rosaceae
Syn. *Amygdalus communis* / *Prunus amygdalus*

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Besser als der Schriftsteller, Gartenarchitekt und Planer vieler alpiner Gärten Henry Correvon (1854 – 1939) kann man die Mandel wirklich nicht beschreiben und deshalb möchten wir Ihnen den nachstehenden Auszug aus seinem 1906 erschienenen Buch «Unsere Bäume» nicht vorenthalten.

«Die Mandelbäume – die Eindrücke, die ich einstmals im Vorfrühling, anlässlich eines Ausfluges nach Oberitalien davontrug, werden mir ewig unvergesslich sein. Ich radelte durch das bergamaskische und aostische Alpengebiet, umgeben von den herrlichsten Färbungen und vom Gestank der Jauche, die die Bauern zu meiner nicht gerade grossen Erbauung in den gleichen Kufen beförderten, in denen sie im Herbst zuvor Weintrauben gepresst hatten. Der Horizont war lichtvoll und glänzend. Die eigensinnig und willkürlich geformten Mandelbäume, deren Zweige straff und gerade in die Luft ragten waren über und über mit blossrosigen Blüten beladen. Ich glaubte mich in diesen ersten Märztagen in ein märchenhaftes Traumland versetzt. Ich sah das ganze Gelände in Rosa, Weiss, Hellrosa und Karmin gebadet – die Mandelbaumgärten standen in voller Blüte.

Es gibt kaum etwas Schöneres als diese mit halb geöffneten Knospen und Blüten besetzten Mandelbäume. Diese Blütenblättchen. Die milchweiss oder blassrötlich dem roten Kelche entspringen, tauchen die ganze Landschaft in ein hellrötliches, ungemein warmes Licht. Die blühenden Mandelbäume auf den kahlen Felsen nehmen sich aus wie lauter Brautkränze und singen das Lob der Güte und Schönheit der Vorsehung.»

Über den Mandelbaum, seine Blüte und die Frucht finden sich auch zahlreiche Hinweise in heiligen Schriften, in Geschichten und in Sagen.



Botanik und Kultur

Über 200 Arten von Sträuchern und Bäumen – teils aber auch immergrün - werden der Gattung *Prunus* zugeschrieben. Man findet dieses seit mehr als dreitausend Jahren kultivierte Gehölz in den nördlich gemässigten Breitengraden, in den südamerikanischen Anden, aber auch in Südostasien und in den Mittelmeerländern. Die Gattung der *Prunus* umfasst eine grosse Zahl von wirtschaftlich wertvollen und wichtigen Obst- und auch Nussbäumen. Aber auch einige Ziergewächse, welche speziell wegen ihrer leuchtenden Blüten gezogen werden, gehören dazu. *Prunus*, dazu zählen u. a. der Kirschlorbeer, die Pflaume, Kirsche, Pfirsich, die Aprikose und dem in diesem Newsletter der EKG näher beschriebenen Mandelbaum. Der sommergrüne Baum ist mit seinen spitz zulaufenden, lanzettförmigen und bis gegen 13 cm langen Blättern eine Augenweide. Etwa 10 Wochen nach Beginn der Blüte fangen die Früchte an zu reifen. Die blassgrünen, samtigen und eiförmigen Früchte erreichen eine Grösse von 5 – 6 cm. Verwendet werden die Samen und das aus der Frucht gewonnene Mandelöl. Der Mandelbaum ist bei uns recht winterhart und erreicht je nach Standort Wuchshöhen bis gegen 6 Meter. Anpassung pur kann man vom *Prunus dulcis* sagen, denn spezielle Ansprüche an die Beschaffenheit des Bodens stellt der Mandelbaum eigentlich nicht. Die Unterscheidung von Wild- oder verwilderten Formen ist auch für den Fachmann recht schwierig.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sie für den eigenen Anbau von Mandeln in Ihren «Pflanzplätz» eine kultivierte Sorte pflanzen sollten, welche Sie in einem guten Fachgartencenter erstehen können.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Eigenschaften der Mandel werden in der Literatur als beruhigend, krampflösend und abführend beschrieben. Innerlich werden die aus der Mandel hergestellten Produkte bei Nieren- und Gallensteinen eingesetzt. Neuere Studien weisen auch darauf hin, dass der regelmässige Verzehr von Mandeln das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen senken kann. Äusserlich bekannt ist die medizinische Anwendung bei trockener und schuppender Haut als Mandelöl. Mandelöl kommt auch bei der Herstellung von Massageölen und medizinischen Emulsionen, wie auch als Kosmetika zum Einsatz.

Verwendung in der Küche

Die Samen, resp. die Nüsse werden roh, geröstet, gesalzen oder als Paste verwendet. Sie enthalten Mandelöl, Spuren von Zucker, sowie verschiedene Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Mandeln sind Bestandteil vieler, teils pikanter und auch süsser Speisen; Kuchen, Pralinen und Kekse, Speiseeis, Maraschino, Liköre und nicht zu vergessen das Marzipan.

Mandeln findet man ja heute praktisch im Gestell bei Ihrem Lebensmittelhändler um die Ecke. Diese Samen können leicht geröstet und als Beigabe bei einem Apéro genossen werden. Auch über einen leichten Sommersalat gestreut, lassen sich tolle geschmackliche Kombinationen kreieren. Grillierte Fische und goldgelb geröstete Mandeln – hier muss uns eigentlich sprichwörtlich das «Wasser im Munde» zusammenlaufen.



Rezept

Mandelhuhn

Zutaten

- 1 Poulet, ca. 1 kg
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Kardamompulver
- 1 Msp. Salz
- 1 Msp. Paprika scharf
- 50 g geriebene Mandeln
- 50 g Rosinen
- 500 g Kartoffeln festkochend
- 250 g Karotten
- 250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarinnadeln
- 1 TL Thymianblättchen
- 20 Mandeln ganz
- wenig Kräutersalz
- 1 ½ dl Weisswein
- ½ dl Rahm

Das Poulet in Stücke schneiden. Aus Olivenöl, Kardamom, Salz, Paprika und geriebenen Mandeln eine Marinade rühren. Die Pouletteile in der Marinade drehen, rund 30 Minuten beiseite stellen. Backofen auf 230° C vorheizen. Pouletteile auf ein eingefettetes Blech verteilen, in den Ofen schieben und bei 230° C ca. 10 – 15 Minuten braten (je nach Grösse der Teile). Die Temperatur auf 200° C reduzieren. Rosinen in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen, abtropfen lassen. Die geschälten Kartoffel und Karotten in Würfel schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehen halbieren, Rosmarinnadeln fein hacken. Gemüse zum Poulet geben, mit wenig Kräutersalz würzen. Rosinen und Mandeln auf dem Blech verteilen. 10 Minuten garen. Weisswein, Rahm sowie die Kräuter über das Bratgut giessen, nochmals 10 Minuten garen. Auf dem Blech servieren.