

Erdmandeln sind ein ballaststoffreicher Energielieferant

Erdmandeln sind neben den bekannten Ballaststoffen wie Flohsamen, Leinsamen, Haferkleie etc. ein sehr wohlschmeckender Ballaststoff-Lieferant mit einem besonders hohen Anteil von 15 bis 30 g Ballaststoffen pro 100 Gramm.

Erdmandeln sind auch unter dem spanischen Namen Chufa (Chufas-Nüssli) bekannt, da sie (klimabedingt) aus der spanischen Region Valencia kommen.

Gemeinsam haben Erdmandeln mit „normalen“ Mandeln den ähnlichen Geschmack, sie haben jedoch deutlich weniger Fett und einen höheren Nährstoffgehalt.

Sie sind damit für Nussallergiker und von Zöliakie betroffene Menschen hervorragend geeignet.

In der Natur ist die Erdmandel ein Riedgras, an deren Wurzeln sich die erbsengroßen braunen Knollen bilden.

Die gemahlene, natursüße Erdmandel enthält fast alle Substanzen, die der Körper braucht.

Schon zwei bis drei Esslöffel reichen aus, um den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Besonders reich sind sie an Kalium, Eisen, Magnesium, Zink, und an den Vitaminen C, E, Biotin und Rutin.

Sie sind ein schneller Energiespender und eine ausgezeichnete Nervennahrung für geistig geforderte Menschen.

Durch den besonders hohen Anteil an Ballaststoffen wird das Volumen des Speisebreis im Darm enorm vergrößert und Verstopfungen werden zuverlässig und ohne Nebenwirkungen beseitigt.

Im Darm binden Ballaststoffe Fette und Gallensäuren. Die Leber produziert unter Heranziehung von Cholesterin neue Gallensäuren und damit wird der Cholesterinspiegel im Blut gesenkt.

Erdmandeln sind zudem auch für die Buttersäure-Entstehung verantwortlich, welche äußerst wertvoll für die Gesunderhaltung der Darmschleimhäute ist.

Man verzehrt die basisch wirkenden Erdmandeln in Joghurt oder Müsli. Zu finden sind sie aber auch in Back- und Kochrezepten.