

Wertvolles aus der Natur Das Mandelöl (süß)



Herta-Maria

Oberrauch

2019

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Mandelöl süß (=Prunus amygdalus dulcis)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Mandelöl wird durch Kaltpressung aus den reifen, blanchierten süßen Mandelkernen gewonnen. Es ist ein sehr hochwertiges und fast geruchloses Öl, das gerne als Basisöl für Massagen verwendet wird. Besonders in der Babypflege hat es sich bewährt.



Mandelblüte

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden zuerst die Mandeln zerhackt und anschließend in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Mandelöl (süß) - Wertvolles aus der Natur

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

Die Wirksamkeit und hohe Qualität kommt einmal durch die Kaltpressung zustande und zum anderen müssen die bitteren Mandeln aus geschmacklichen Gründen so niedrig wie Möglich gehalten werden.

Haltbarkeit

Ein frisches Mandelöl besitzt seine blass gelbe Farbe und einen eher neutralen Geruch. Sollte es trüb werden, oder ranzig riechen ist das Öl nicht mehr zu verwenden. Nach dem Öffnen ist ein zügiger Verbrauch zu empfehlen. Deshalb ist es idealer, wenn man mehrere kleine Flaschen kauft. Das Öl sollte dunkel und in dunklen Flaschen (Braunglas) kühl gelagert werden. Im Originalgebinde und verschlossen ist es bis zu 18 Monate haltbar.



Mandelhain

Bitteres Mandelöl (=Prunus dulcis var. amara)

Bittermandeln enthalten das Gift Amygdalin, aus dem durch das Enzym β -Glucosidase sehr giftige Blausäure (HCN) entsteht.

Das süße Mandelöl ist nicht zu verwechseln mit dem Bittermandelöl. Dies sind zwei unterschiedliche Produkte. Es gibt eine Mandelbaumsorte „bitter“ auf der bittere Mandeln wachsen. Auch auf Mandelbäumen der Sorte „süß“ wachsen bis zu 2% bittere Mandeln, diese Menge ist durch die Vermischung aber vernachlässigbar. Sollte man auf eine bittere Süß-Mandel beißen, so sollte diese dennoch nicht verzehrt werden.

Bittermandelöl (Aroma) ist eine Backzutat, die in geringer Menge auch zur Herstellung von Marzipan und Christstollen verwendet wird. Auch die Dosierung ist eine ganz andere. Hier werden nur wenige Tropfen verwendet, da aus dem bitteren Mandelöl nur das Aroma extrahiert wurde. Üblicherweise sind diese Aromen frei von der giftigen Blausäure. Wird Bittermandelöl erhitzt, also beim Backen, zerfällt die Blausäure.

Bitteres Mandelöl ist als Öl nicht verzehrfähig, darf also nicht wie Mandelöl süß verwendet werden, da es Blausäure enthalten kann. Achten sie darauf ob das Öl gepresst aus bitteren Mandeln die Angabe „entbittert“ oder „blausäurefrei“ enthält. Üblicherweise wird bitteres Mandelöl nur in Apotheken oder Drogerien verkauft, in Zeiten des Internets kann das Öl aber sicherlich auch andernorts gekauft werden, womit eine Beratung oder aufklärender Hinweis fehlen kann.

Fehlt die Angabe „bitter“ oder „süß“ gänzlich, handelt es sich normalerweise um süßes Mandelöl.

Achten sie jedoch immer darauf ob es als Lebensmittel deklariert ist, denn es gibt auch kosmetisches süßes Mandelöl das nicht zum Verzehr gedacht ist.

CHARAKTERISIERUNG

Das aus den Mandelkernen gewonnene Öl besitzt eine hellgelbe, dünnflüssige Farbe. Sein Geruch reicht von fast neutral bis zu einem leichten Nussgeruch. Geschmacklich ist dieser jedoch unauffällig.

Botanik

Der Mandelbaum (*Prunus dulcis*) gehört zur Familie der Rosengewächse. Sein botanischer Name *Prunus* leitet sich vom lateinischen ab, was so viel wie „Pflaume“ heißt. Die Zusatzbezeichnung „dulcis“ heißt „süß“ was sich auf den süßen Kern bezieht. *Prunus dulcis* ist ein aufrechter belaubter sommergrüner Laubbaum oder Strauch und kann Wuchshöhen von 2-10 Metern erreichen. Seine durchschnittliche Lebensdauer beträgt ca. 80 Jahre. Die zartrosaroten Blüten stehen einzeln, oder zu zweit zueinander. Die Blütezeit beginnt im Jänner und reicht bis in den April hinein. Die Früchte sind anfangs graufilzig, samtig behaart und hellgrün. Später werden sie zu dunkelbraunen, ledrigen und festen Steinfrüchten. Die Früchte reifen ab Juli, bis in den August hinein. Der Mandelbaum gedeiht am besten im mediterranem Klima, mit warmen, langen und trockenen Sommer. Die optimale Temperatur beträgt 15-30°C.



Die Mandel ist eine Steinfrucht, mit einem Steinkern (hier der Kern mit den sichtbaren kleinen Löchern). In dem Steinkern befindet sich die eigentliche Mandel. Mandeln werden im Steinkern gelagert und nach Bedarf „geknackt“, so bleiben diese lang frisch.

Herkunft

Mandelbäume kommen in ganz Südeuropa und in Kalifornien vor. Dort wird das Öl traditionell am häufigsten produziert. Ursprünglich wird mit hoher Wahrscheinlichkeit vermutet, dass die Pflanze aus Südwestasien stammt.

Am wohlsten fühlt sich der Mandelbaum an sonnigen Hängen und auf steinigem Böden. Mandelbäume wurden traditionell sogar in Deutschland nämlich in der Vorderpfalz gepflanzt.



Mandelernte

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Mandelöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

INHALTSTOFFE

Die typischen Inhaltstoffe und den höchsten Anteil sind die Ölsäure und die Linolsäure, sowie Vitamine und Mineralstoffe.

**Arachinsäure 0,1, Linolensäure 0,05, Linolsäure 22, Ölsäure 67,6
Palmitinsäure 6,8, Eicosensäure 0,1, Margarinsäure 0,1, Palmitoleinsäure 0,5;**

Arachinsäure gehört zu der chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen fetten Ölen wie Mandel-, Argan-, Wildrosen-, Erdnuss-, Raps-, Hanf-, Sonnenblumen-, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendigen Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Mandelöl, sondern im Argan-, Hanf-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven-, Lein- und Granatapfelkernöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-

Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronarer Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystems kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Mandelöl, haben das Argan-, Hanf-, Distel-, Wildrosen- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv

Mandelöl (süß) - Wertvolles aus der Natur

beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Ölsäure ist die wichtigste Vertreterin der einfach ungesättigten Fettsäuren und gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen pflanzlichen und tierischen Ölen und Fetten vor, wobei neben dem Mandelöl, das Traubenkern-, Jojoba-, Hanf-, Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Lein-, Palm-, Erdnuss-, Sesamöl und die Sheabutter einen besonders hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren besitzen. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, da sie zu hohen Blutdruck senken kann. Außerdem wirkt sie sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl, da sie gut, aber nicht zu schnell einziehen, und so eine gute Verteilung möglich ist. In Lotionen oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Durch sie werden überflüssige Kohlenhydrate in Energiereserven umgewandelt. Im menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor. Neben dem Mandelöl ist es auch im Wildrosen-, Hanf-, Lein-, Schwarzkümmel- und Jojobaöl enthalten.

Magarinsäure ist eine gesättigte Fettsäure und gehört zur Stoffgruppe der Alkansäuren. Die Vermutung das Margarinsäure nicht in der Natur vorkommt, wurde 1957 widerlegt. Sie wurde in Butterfett isoliert. In der Natur kommt sie in verschiedenen Lipiden vieler Pflanzenarten vor. Magarinsäure befindet sich z.B. im Mandel-, Chiaöl und Milchfett.

Palmitoleinsäure ist eine einfach ungesättigte Fettsäure, es handelt sich um eine Omega-7-Fettsäure. Sie ist Bestandteil verschiedener pflanzlicher sowie tierischer Fette. Neben dem Milchfett und dem Mandelöl kommt die Säure in hoher Konzentration im Wildrosen-, Jojoba-, Sanddorn- und Traubenkernöl vor, desweiteren im Macadamianuss- und im Gevuinanussöl.

WEITERE WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Neben wertvollen Fettsäuren besteht das Mandelöl aus weiteren gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffen, den Vitaminen und Mineralstoffen. .

Vitamin A spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum. Es schützt das Immunsystem und ist an der Entwicklung von Zellen und Gewebe beteiligt. Das Vitamin ist für die Bindehaut der Augen, die Schleimhäute des Verdauungs- und Atmungssystem von großer Bedeutung. Ebenso hat es positiven Einfluss auf das Herzkreislaufsystem.

Vitamin B ist gut für unsere Leistungsfähigkeit, den Stoffwechsel und unsere Gehirnfunktion. Außerdem beugt es gegen Depression, Müdigkeit und Reizbarkeit vor.

Vitamin D hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Es kommt in der Nahrung vor allem in Fisch vor oder wird als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt. Vitamin D ist sehr wichtig für die Regulation des Kalziumspiegels im Blut und spielt eine wesentliche Rolle beim Knochenaufbau. Ein Mangel kann zur Osteomalazie führen, weshalb in manchen Ländern die Nahrungsmittel mit Vitamin D angereichert werden. Angemessenes Sonnen oder UVB-Exposition unterstützt die Vitamin-D-Bildung im Körper.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Das Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen.

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe die wir über die Nahrung zuführen müssen. Sie haben unterschiedliche Funktionen im Körper. Manche Mineralstoffe sind essentiell und andere nicht. Sie sind für die Knochen und Zähne wichtig, sowie für die Regulation des Wasserhaushalts verantwortlich. Sie bilden Hormone und Enzyme. Zu den essentiellen Mineralien gehören,

Eisen, Zink, Selen, Mangan, Kupfer, Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Jod und Molybdän. Im Mandelöl befindet sich vor allem das entzündungshemmende und hautschützende Calcium und Magnesium welches für Zellen und Muskeln wichtig ist und Kalium der Spezialist für Herz und Gefäße im Körper.

WIRKUNG UND VERWENDUNG DES MANDELÖLS

Mandelöl kann äußerlich sowie innerlich angewendet werden. Äußerlich wird es vor allem zur Hautpflege und für allerlei Zwecke im Bereich des ganzen Körpers angewendet. Je nach Anwendung wird es entweder großflächig oder punktuell auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Das Mandelöl gehört zu den nichttrocknenden Ölen, d.h. es verweilt länger auf der Haut und zieht nicht so schnell ein. Das Öl kann für jeden Hauttyp verwendet werden, da es sich nicht schwer oder fettig anfühlt. Am häufigsten wird es in der Babypflege verwendet, da es beruhigend und reizmildernd wirkt.

Mandelöl wird auch sehr gerne als Massageöl und in der Kosmetik verwendet. Auch als Lebensmittel ist es geeignet und sorgt für eine vollwertige Ernährung. Die orale Aufnahme des Öls entfaltet im inneren des Körpers seine Wirkung und trägt z.B. der Gesundheit von Blutgefäßen bei. Gefährliche Ablagerungen der Innenwände werden vermindert was auch das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall reduziert. Viele Studien zeigten, dass das Öl auch den Blutzucker sowie den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst. Ebenso soll es der Darmgesundheit beitragen, indem es die Innenwände schützt.

Anmerkung: Beachten sie das Kapitel „Bitteres Mandelöl“

Babypflege

Aufgrund seiner hautverträglichen Eigenschaften ist es für die empfindliche Babyhaut und für Kinder geeignet. Nach dem Baden ist es wichtig der Haut natürliche Fette zuzuführen. Für die Babypflege speziell eignet sich das Mandelöl ohne jegliche Zusätze. Dieses geruchsneutrale Öl pflegt nicht nur die Haut sondern versorgt sie mit Nährstoffen und macht sie widerstandfähiger. Sie verleiht der Haut des Babys einen dezent süßlichen Duft. Auch für die Mama ist die Pflege mit Mandelöl empfehlenswert, da der feine Duft des Öls dezent und für den Geruchssinn des Babys sehr angenehm ist.

Trockene und gereizte Haut

Mandelöl ist überaus Feuchtigkeitsspendend. Die ungesättigten Fettsäuren sind den hauteigenen Fetten sehr ähnlich. Das Öl wird von der Haut sehr gut aufgenommen und schützt sie von außen. Das Mandelöl vermindert nicht nur den Feuchtigkeitsverlust, sondern hinterlässt ein gepflegtes Gefühl auf der Haut. Auf gereizter Haut bewirkt Mandelöl einen kühlenden und schmerzlindernden Effekt. Vor allem bei Hautirritationen durch Trockenheit wirkt die Anwendung von Mandelöl reizmildernd.

Antifalten

Das Öl dringt tief in die Hautzellen ein und versorgt sie mit wertvollen Nährstoffen. Sodass die Zellneubildung angeregt wird und die Hautelastizität verbessert wird. Dieser Vorgang lässt die Haut deutlich glatter aussehen. Viele Anti-Aging-Produkte aus Drogerien enthalten Mandelöl.

Massage

Das Mandelöl ist wohl das beliebteste Basisöl im Massagebereich. Es wird in Therapie- und Wellness-Einrichtungen eingesetzt. Ebenso kommt es in der Kinder- und Säuglingspflege als milde Bauchmassage zum Einsatz.

Haare

Das Mandelöl ist in vielen Shampoos und Haarpflegemitteln enthalten. Wenn trockenes Haar und Spliss drohen, kann das Öl für Geschmeidigkeit und Glätte sorgen und macht es somit kämmbär. Das Öl wird direkt auf der Kopfhaut, sowie auf den Haaren verteilt. Nach der gewünschten Einwirkzeit werden die Haare gründlich ausgespült. Eine Anwendung wöchentlich ist ausreichend. Es wirkt gegen Schuppenbildung und Haarausfall. Trockene und juckende Kopfhaut wird bekämpft.

Sonnen- und Wasserschutz

Das Mandelöl hat einen Lichtschutzfaktor von 4-6, was nicht heißt, dass es zum Bräunen ohne zusätzlichen Sonnenschutz verwendet werden soll. Wer schon einen Sonnenbrand hat, oder sich nach einem Solariumbesuch etwas Gutes für die Haut tun möchte, der verwendet das Mandelöl als lindernde After-Sun-

Pflege. Die vielen ungesättigten Fettsäuren wirken somit als Radikalfänger und fördern die Regeneration der Zellen.

Mandelöl kann auch pur aufs Haar aufgetragen werden. Diese Maßnahme schützt das Haar nicht nur vor der Sonne, sondern dient ebenso als Wasserschutz, z.B. vor dem salzigen Meerwasser.

Bindegewebestärkend

Durch die flexible Struktur und tief in die Haut einzudringen, entfaltet das Mandelöl eine aufpolsternde und Zellerneuernde Wirkung. Deshalb eignet es sich hervorragend während oder nach der Schwangerschaft zur täglichen Pflege. So können Dehnungsstreifen vorgebeugt werden.

Entzündungshemmend

Die enthaltene Linolsäure sorgt für die Widerstandsfähigkeit der Haut und trägt somit zum Schutz der natürlichen Hautbarriere bei und wirkt entzündungshemmend. Wenn die Haut gereizt ist, kann das Mandelöl kühlend wirken und ist somit schmerzlindernd. Durch die enthaltenden Mineralstoffe und Vitamine wird der Zellstoffwechsel aktiviert und somit Reparaturvorgänge in den Gang gesetzt.

Lebensmittel/ Küche

Das Mandelöl kann auch zur oralen Einnahme und zum Verfeinern von Lebensmittel verwendet werden. So kann das Öl täglich pur mit einem Teelöffel eingenommen werden. Außerdem eignet es sich hervorragend als Zugabe im Müsli und anderen Speisen. So macht die innere Anwendung auch besondere Freude, denn mit seinem dezent nussigen Geschmack kann es auch in der Salatküche verwendet werden, oder zum Verfeinern von Desserts. Zum Kochen und Braten eignet sich das Mandelöl eher nicht. Durch die Hitzeentwicklung kommt es zum Nährstoffverlust.

Anmerkung: Beachten sie das Kapitel „Bitteres Mandelöl“

In der Kosmetikindustrie

Mandelöl ist ein beliebter Inhaltsstoff verschiedenster Beautyprodukte. Viele Drogerien haben unzählige Kosmetikartikel, wo bei den Inhaltsstoffen, der Begriff "Prunus dulcis" zu finden ist. Diese lateinische Bezeichnung steht für das Mandelöl. Vor allem seine Konsistenz wird besonders geschätzt. Deshalb gilt es als vielseitiges Hautpflegemittel und ist in Schaumbad, Shampoo, Hautlotions und Cremes, sowie in diversen Sonnenpflegeprodukten zu finden.

Weitere Verwendungsmöglichkeiten:

Aus den Steinfrüchten werden neben dem Mandelöl noch weitere Produkte hergestellt. **Mandelmilch** wird z.B. aus den gemahlene Nüssen durch Zugabe von Wasser und Zucker hergestellt. Auch die **Mandelcreme** wird so hergestellt und kann in verdünnter Form als kaltes oder warmes Getränk zubereitet werden. Es wird auch gerne für Nachspeisen verwendet. Unter Einsatz von Aromen wie z.B. Rosenwasser, entsteht das leckere **Marzipan**. Bei der Herstellung von Mandelöl bleibt am Schluss der Presskuchen übrig aus dem das hochwertige **Mandelmehl** hergestellt wird. Mandelmehl ist glutenfrei und kohlenhydratarm. Das **Mandelmus** besteht ausschließlich aus gepressten Mandeln. Das braune Mandelmus wird aus gerösteten Mandeln und das weiße Mandelmus aus blanchierten Mandelkernen hergestellt. Im Mittelmeerraum werden unreife, grüne Mandeln wie Gemüse verwendet. Sie werden in der Küche gekocht oder einfach roh gegessen. Sie werden **April-Mandel** genannt.

REZEPTE

Aufgrund seiner vielen positiven Eigenschaften wird das hochwertige Öl bei der Herstellung selbstgefertigter Kosmetik eingesetzt.

Hand und Gesichtscreme für ca. 100g:

50g Wasser

20g Mandelöl

20g Sheabutter

10g Emulgator (z.B. Tegomuls)

bei sehr trockener Haut kann ca.5% Harnstoff (=Urea) beigefügt werden, dass entspricht 5g.

Auch ein Duft kann zugesetzt werden. Für diese Menge sind 5-8 Tropfen ätherisches Öl ausreichend
z.B. das gut hautverträgliche Lavendel- oder Rosengeraniumöl.

In einem Topf werden alle Fette und der Emulgator zum Schmelzen gebracht. Das Wasser wird separat mit allen wasserlöslichen Zutaten (z.B. Urea) erhitzt. Beide Töpfe sollten ungefähr die gleiche Temperatur betragen, ca. 50 Grad, bevor sie anschließend zusammengeschüttet und verrührt werden. Die Creme soll bis sie Körpertemperatur erreicht hat, immer wieder gerührt werden. Zum Schluss werden die ätherischen Öle dazu geben und vorsichtig untergerührt.

Gesichtsmaske

1 Esslöffel Mandelöl

1 Esslöffel Sheabutter

1 Teelöffel Honig

Alles zu einer cremigen Masse mixen und auf das Gesicht auftragen.
Einwirkzeit: 15-20 Minuten. Danach mit klarem, lauwarmen Wasser abwaschen.

Mandelöl (süß) - Wertvolles aus der Natur

Salbe für ca. 100 Gramm

60 Gramm Mandelöl

32 Gramm Sheabutter

8 Gramm Bienenwachs

Zuerst wird das Bienenwachs geschmolzen, da es einen höheren Schmelzpunkt beträgt, als die Sheabutter. Anschließend die Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten vermengen, in den Tiegel einfüllen und erkalten lassen. Die Salbe eignet sich besonders als Schutz vor verschiedenen Wettereinflüssen, oder um das Eindringen von Bakterien und Pilzen zu verhindern.

Bodybutter

80 Gramm Sheabutter

20 Gramm Mandelöl

8 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rosengeranium, Lavendel, Ylang Ylang;

Die Sheabutter wird vorsichtig im Wasserbad geschmolzen bevor das Öl dazu geben wird. Anschließend wird alles verrührt. Um der Bodybutter einen Duft zu verleihen, können ätherische Öle zugeben werden.

Abschminken

Das Mandelöl wird auf ein weiches Abschminktuch gegeben um das Makeup zu entfernen. Für die Augen und das Gesicht sollten separate Tücher zum abschminken verwendet werden. Im Anschluss wird die Haut mit lauwarmem Wasser gereinigt.

Peeling

Das Mandelöl kann in Kombination mit Sheabutter und Mandel-Olivengranulat zu einem wunderbaren Peeling verarbeitet werden.

70 Gramm Sheabutter

30 Gramm Mandelöl

½ Teelöffel Peeling Mandel und Olivengranulat

Die Zutaten werden alle vermischt und in einen 100 Gramm Tiegel eingefüllt. Das Peeling wird auf die gewünschten Hautstellen verteilt. Die Einwirkzeit beträgt maximal 10 Minuten, dann wird die Haut mit lauwarmem Wasser abgewaschen. Anschließend können noch wenige Tropfen des reinen Mandelöls auf die Haut aufgetragen werden.

Mandelöl-Haarkur

1 Esslöffel Mandelöl

1 Esslöffel Quark oder Naturjoghurt

1 Teelöffel Honig

Das Mandelöl wird mit dem Quark/Naturjoghurt vermengt. Zum Schluss wird der Honig unter ständigem Rühren zugegeben. Die Haarkur wird im feuchten Haar verteilt. Die Einwirkzeit beträgt 15 Minuten. Anschließend wird das Haar gründlich ausgewaschen.

Mandelöl (süß) - Wertvolles aus der Natur

Haarpflegeöl:

4 Esslöffel Sheabutter

2 Esslöffel Mandelöl

In Kombination mit Sheabutter, kann ein wunderbares Pflegeöl hergestellt werden, das sich im Haar gut verteilen lässt. Hierfür eignen sich 4 Esslöffel Sheabutter und 2 Esslöffel Mandelöl. Diese Zutaten werden gemischt und anschließend auf das Haar aufgetragen.

Haarkur/Packung

Das Öl kann entweder für einige Minuten im Haar, oder über Nacht mit einem Handtuch um den Kopf belassen werden. Anschließend bzw. am nächsten Tag wird das Haar sorgfältig ausgewaschen. Das Haar wirkt voller und stabiler.

In der Küche

Anmerkung: Beachten sie das Kapitel „Bitteres Mandelöl“

Mandelöldressing

5 EL Mandelöl

120g Johannisbeergelee

3 EL Senf

100 ml Orangensaft

Meersalz

Cayennepfeffer

Pfeffer schwarz

Das Gelee wird mit dem Orangensaft und dem Senf vermischt und glatt gerührt. Nun kann das Mandelöl nach und nach zugegeben werden damit eine cremige Emulsion entsteht. Anschließend wird das Dressing mit Cayennepfeffer, Salz und mit dem frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer gewürzt. Diese süße Dressing passt hervorragend zu Feldsalat oder Rucola. Natürlich können auch andere Salate dazu verwendet werden.

Mandelöl-Chocolate-Muffins

2 Eier
100g Rohrzucker
80ml Mandelöl
200g Crème fraiche
160g Mehl
1TL Backpulver
1 Prise Salz
70g Vollmilchschokolade
70g Zartbitterschokolade
70g weiße Schokolade

Die Eier werden mit einem Handrührgerät aufgeschlagen und nach und nach wird der Zucker eingerührt. Anschließend wird das Mandelöl und Crème fraiche zugegeben. Das Mehl, Salz und Backpulver wird vorsichtig unter gehoben. Am Schluss wird die klein gehackte Schokolade zugegeben. Nun kann der Teig in die Muffinsförmchen eingefüllt und ein Teil der gehackten Schokolade zur Dekoration obendrauf gestreut werden. Das ganze wird im Ofen bei 180Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20-25 Minuten gebacken.

Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen des Mandelöls, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- Baby- und Kinderpflege
- Blutzucker senkend
- Cholesterinspiegel senkend
- entzündungshemmend
- feuchtigkeitsspendend
- haarpflegend, gegen trockene Kopfhaut
- hautberuhigend, reizmildernd
- Herz-und Kreislaufsystem stärkend
- Regenerierung von Zellen (Haut schützend)
- sehr gut verträglich, zur Pflege beanspruchter und schuppiger Haut
- Sonnen- und Wasserschutz
- Verdauungssystem stärkend
- zur Massage
- zur Pflege gegen Dehnungsstreifen vor und nach der Schwangerschaft

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

In Europa ist der Mandelbaum schon seit mehreren tausend Jahren bekannt und seine Früchte werden schon seit jeher vom Menschen als Nahrungsmittel verwendet. Im europäischen Raum ist er kulturell gesehen schon länger verwurzelt als z.B. in China. Er wird bereits schon in der Bibel und im Alten Testament mehrmals erwähnt. Besonders seine zarten Blüten die schon vor dem Winterende zu blühen beginnen, werden immer wieder erwähnt und stehen als Symbol für Leben und Vitalität. Also waren die Mandeln damals wie auch heute ein wichtiger Bestandteil im Ernährungsplan. Im alten Ägypten wurde für die Pharaonen ein spezielles Brot mit Mandeln gebacken. Die Griechen wiederum haben den Mandelbaum anderwärtig in ihrer Geschichte verankert. Scheinbar entstand aus einem Blutstropfen der Göttin Kybele der Mandelbaum. Die Römer, Araber und selbst Karl der Große, nahmen die Mandeln stehend mit auf ihre Reisen und verbreiteten sie bis nach Nordeuropa. So kamen sie zu spanischen Mönchen aus einem Franziskanerkloster, die die wertvolle Nuss nach Kalifornien brachten. Von dort aus entstand der heute weltweit größte Produktionsstandort. Kultiviert wird er jedoch schon seit 4000 Jahren. Sogar in Deutschland wurden Mandelbäume traditionell angebaut, genau genommen in der Vorderpfalz. Bis 1940 wurde dort die Mandelernte erwerbsmäßig betrieben. Dort wurden 2 verschiedene Sorten voneinander unterschieden die Krachmandel mit der poröseren, leicht zu knackende Schale und die hartschalige Steinmandel. Im Mitteleuropa wächst sie auch in Weinanbaugebieten. Dort wurde sie mit dem Wein durch die Römer eingeführt.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Anmerkung: Beachten sie das Kapitel „Bitteres Mandelöl“

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter albert Ulmer Verlag Tuningen;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
1001 natürliche Hausmittel, für Haus und Garten, Gesundheit und Körperpflege, Dorling Kindersley Verlag, 2017;
101 Alternativen zu Shampoo, Conditioner & Co: einfach-natürlich-selbst gemacht- , Claudia Peters, CreateSpace, Independent Publishing Platform;
Die köstliche Vielfalt der Öle, S.Brissaud, V.Lhomme, Verlag Christian, Auflage 1, 13. Oktober 2011;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Kamer, Kneipp Verlag, 1.Auflage, April 2014;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder;
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus;
Lehrbuch Phytotherapie, von Volker Fintelman und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage,Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000;
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: Mandelbäume blühend - (c) Vivvi Smak shutterstock, Mandelbäume grün - (c) AK-Media shutterstock, Mandelbäume Ernte - (c) Marco Ossino shutterstock, Mandel am Baum - (c) Silvano Rego shutterstock, Mandelkerne – (c) margo555 - Fotolia

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info