

# **Mandelöl**

**Enzilo Tamasini®**

## Inhaltsstoffe:

- ca. 8 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 70 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 22 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- **Begleitstoffe:** viele Vitamine

## Verfügbarkeit:

Mandelöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

## Haltbarkeit:

**Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate**

## Allgemeines:

In Asien wurde der Mandelbaum schon vor Jahrtausenden kultiviert. Bereits im Altertum wurde das Mandelöl in der Schönheitspflege sehr geschätzt. Es wird durch Kaltpressen der Süssmandeln (*Prunus aygdalus* var. *dulcis*) gewonnen. Diese unterscheiden sich von den Bittermandeln in ihrem Gehalt an Amygdalin, das für den bitteren Geschmack und die Giftigkeit verantwortlich ist. Das Öl aus der Bittermandel darf nur äusserlich angewendet werden. Das Süssmandelöl ist hingegen ein wertvolles Speiseöl.

## Verwendung:

### **Allgemeines**

Mandelöl ist eines der kostbarsten Öle in der Hautpflege - ein Klassiker. Die ca. 70% Ölsäure des Mandelöls geben nach dem Einreiben ein schönes, weiches Hautgefühl. Das Öl wirkt reizlindernd, pflegend und schützend und hilft vor allem der trockenen Haut, die zu Sprödheit, Schuppen und Juckreiz neigt. Mandelöl ist sehr verträglich, gerade für empfindliche Haut.

Der Pfarrer Kneipp empfahl das süsse Mandelöl (tägl. 3 bis 4 Teelöffel) bei Verschleimung, Lungenentzündung, Bauchgrimmen und auch als Abführmittel bei Kindern.

### **als Speiseöl**

Durch den hohen Wert einfach ungesättigter Fettsäuren ist das Mandelöl zwar zum Erhitzen geeignet, aber als Bratöl zu kostbar.

- Mandelöl schmeckt zu jedem Gemüse. Einfach kurz vor dem Servieren, beispielsweise mit frischen Kräutern, unterrühren.
- Ein mit Milchprodukten angerichtetes Müsli mit Mandelöl beträufeln und geniessen.

### **andere Anwendungen**

Mandelöl eignet sich hervorragend als Massageöl

# Mandelölrezepte

## **Rüebli**salat

300	Gramm	Rüebli	Die Rüebli raspeln, die Orangen in Stücke schneiden und dazugeben. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren und mit den Rüebli vermischen. Mit Salz abschmecken. Bei Bedarf mit Honig oder Zitrone abschmecken.
2	Stk	Orangen	
4	EL	<b>Mandelöl</b>	
½	Stk	Zitrone	
1	TL	Honig	
		Salz	

## **Kreolischer Crevettensalat**

1	Kopf	Radicchio	Alle Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Backofen auf 200°C vorheizen. Blätter vom Chicorée lösen und im lauwarmen Wasser waschen. Peperoni in etwa 1x1 cm grosse Stücke schneiden. Papaya schälen, mit einem Löffel entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mandelscheiben auf einem Backblech verteilen und im Ofen 2-3 Min. hellbraun rösten. Zwiebeln schälen, fein hacken und zusammen mit dem Essig, Senf und <b>Mandelöl</b> in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und unter das Dressing rühren. Crevetten abtropfen und mit den Papayawürfeln und Paprikastücken in die Sauce geben. Radicchio und Lollo Rosso darunter geben. Chicoreeblätter auf einer Platte auslegen, den Crevettensalat darauf anrichten und das Ganze mit den Mandelscheiben bestreuen.
1	Kopf	Lollo Rosso	
1	Kolben	Chicorée	
je 1	rote, grüne und gelbe	Peperoni	
1	Stk	Papaya	
40	Gramm	Mandelscheiben	
2	Stk	Zwiebeln	
10	EL	Rotweinessig	
2	TL	Estragonsenf	
2	EL	<b>Mandelöl</b>	
		Salz, Pfeffer	
2	Stk	Frühlingszwiebeln	
300	Gramm	In Lake eingelegte Crevetten (Grönlandgarnelen)	