

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 12

Artikel: Mandeln : kernige Wundertüte
Autor: Landhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087820>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mandeln

Kernige Wundertüte

Sie sind in jedem Lebensabschnitt schön – und sie sollen schön, schlank und potent machen: die geheimnisvollen Mandeln.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: ANJA DENZ

Ihre Blüte ist ein Ereignis, das Scharen von Touristinnen nach Mallorca lockt und in Entzücken versetzt. Und wenn die Kerne (Mandeln sind keine Nüsse, sie sind die Kerne der Frucht, und damit gehören sie zur Gattung Steinobst) in ihrer samtig-braunen Haut makellos auf dem Teller liegen, staunt man erneut über diese Perfektion, die einem die Natur da so grosszügig serviert. (Allerdings muss man vorher die steinharte Schale knacken.)

Bei den alten Griechen ist der Mandelbaum – laut Sage – aus einem Blutstropfen der grossen Göttermutter Kybele entstanden. Bis zur Romanik wurde Christus als Herrscher über die Welt in einer so genannten Mandorla, einer mandelförmigen Aura, dargestellt. Die Mandel diente als Symbol für die unbefleckte Empfängnis: «Christus wurde gezeugt in Marien, wie der Mandelkern sich in der unverletzt bleibenden Mandel bildet.» So war das im 13. Jahrhundert. Dass die wundersamen Kerne zugleich auch als Potenzmittel galten, tut der Empfängnis, insbesondere der unbefleckten, aber keinen Abbruch.

Mandeln sind grandiose Eiweisslieferanten, weshalb sie auch von Linienbewussten gerne gegen den Hunger oder als Zwischenmahlzeit eingesetzt werden. Kalzium- und Magnesiumwerte sind ebenfalls hoch, die Vitamine fast des gesamten B-Komplexes kommen darin vor. Das wusste Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert zwar noch nicht, aber das wusste sie: «Wenn jemand das Gehirn leer geworden ist, soll er oft Mandelkerne essen. Das füllt sein Gehirn wieder auf und gibt die

rechte Gesichtsfarbe.» Eine Handvoll Mandeln täglich gilt bereits als hilfreich gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Laut Bibel waren Mandeln ein wichtiger Bestandteil des Brotes ägyptischer Pharaonen, und Kleopatra, die Schönste aus den sagenumwobenen Dynastien, soll auch schon gewusst haben, dass Mandeln schön machen, und deshalb täglich ein paar geknabbert haben. Wobei man ehrlicherweise schon sagen sollte: Ein paar reichen nicht. Wenn die neuste Forschung von 30 bis 60 Gramm pro Tag ausgeht und eine Mandel durchschnittlich ein Gramm leicht ist, dann heisst es fleissig knabbern, bis man auf

Kleopatras Niveaustufe ist. Und notabene am besten mit Häutchen essen, weil dort zehn Prozent der Ballaststoffe stecken.

Um auch das zu präzisieren: Die Rede ist hier weder von gebrannten Mandeln noch von Schoggimandeln, nicht von gesalzenen und nicht von geräucherten. Und schon gar nicht von Marzipan, dessen Hauptbestandteil Mandeln noch von Schoggimandeln sind – im besten Fall. Die Kreuzfahrer brachten die köstliche Masse einst aus dem Orient nach Europa mit. Marzipan bestand ursprünglich aus Mandeln und Honig und Rosenwasser, später aus Mandeln und Zucker und Aromastoffen. Und heutzutage können die teuren Mandeln auch mal durch Persipan ersetzt werden, das aus Aprikosen- und Pfirsichkernen gemacht wird.

Von der Geschichte nun zur Botanik: Ja, wir reden hier immer von süssen Mandeln, der am meisten verbreiteten aller Mandeln. Die Krachmandel hat eine dünne, poröse Schale und ist fast nur noch in Spanien und Südfrankreich bekannt. Und dann noch die böse Schwester, die Bittermandel, die wir aus dem Amaretto, den Amaretti und den Krimis kennen: Sie enthält das Glykosid Amygdalin, aus dem im menschlichen Verdauungstrakt Blausäure abgespalten wird. Ein tödliches Gift. Keine Angst, Amaro und Amaretti darf man bedenkenlos geniessen. Krimis sowieso! *

«Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch; das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.– bezogen werden.



Rezept

Aprikosen-Mandel-Kuchen

Springform 22 cm Ø, ergibt ca. 8 Stück

Butter für die Form

180 g Butter

1 Zitrone

3 Eier

180 g Zucker

1 Prise Salz

200 g Mehl

2 TL Backpulver

60 g gemahlene geschälte Mandeln

280 g tiefgekühlte Aprikosen

2 EL Mandelblättchen

Puderzucker zum Bestreuen

Backofen auf 180 °C vorheizen. Springform ausbuttern. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Zitronenschale fein abreiben. Mit Eiern, Zucker und Salz schaumig schlagen. Butter langsam dazugliessen. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, unter den Teig heben. In die vorbereitete Form füllen. Tiefgekühlte Aprikosenhälften darauf verteilen. Mit Mandeln bestreuen. Kuchen in der Ofenmitte ca. 50 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Aus der Form nehmen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. + ca. 50 Min. backen

Nährwerte pro Stück: ca. 26 g Fett, 9 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 460 kcal, 1950 kJ

© Migusto/Daniel Aeschlimann