



Amandelen

De amandel is het zaad van de amandelboom (*Prunus dulcis*). De amandel zelf is eigenlijk een steenvrucht samen met bijvoorbeeld een perzik. Amandelen worden in augustus geoogst. De buitenkant van de 'pit' van deze steenvrucht wordt gekraakt en het vlies wordt verwijderd door de amandel kort te blancheren. De amandel is zelfbestuivend, maar kwekers in Californië zetten op grote schaal bijen in voor de bestuiving. Bij extreme kou komen te veel bijen om waardoor de oogst tegen kan vallen.

Ruim 80 procent van de amandelen komt uit Californië. Ook Spanje heeft een grote productie van zoete amandelen. Verder komen amandelen uit Italië, Portugal, Australië en Zuid-Afrika. Amandelen worden verwerkt in voedingsmiddelen en cosmetica.

Doorgaans is alleen de zoete amandel bekend zoals die gegeten wordt in bijvoorbeeld studentenhaver, op taarten en koeken of gewoon 'los'. Echter is er ook nog een andere amandel, de bittere. Bittere amandelen zijn korter en breder dan zoete amandelen en bevatten circa 2-3% van het giftige blauwzuurglycoside amygdaline. De maximum hoeveelheid veilig te eten bittere amandelen is afhankelijk van het lichaamsgewicht; voor volwassenen ligt dit meestal tussen de 10 en 15, voor kinderen geldt een lager aantal. Bittere amandelen hebben een uitgesproken bittere smaak en werken uitstekend bij het tegengaan van de groei van kankercellen.



Land van herkomst

Californië, Spanje.

Voedingswaarden

Van de voedingswaarde van amandelen, valt gelijk op dat ze rijk zijn aan de vitamines B1, B2, B6 en E. Ze hebben verder een hoog gehalte aan de mineralen calcium, ijzer, fosfor, kalium, magnesium, zink, koper, mangaan, selenium en chroom. Verder kenmerken amandelen zich door het hoge gehalte aan goede vetten en hoogwaardige proteïne, de rijkdom aan vezels en de hoge energiewaarde.

Overig

Amandelen zijn bijzonder geneeskrachtig en heel geschikt voor mensen met de meest uiteenlopende gezondheidsklachten.