



Verwendung in der Küche



Oben: die reifen Eicheln, unten: geröstet

Eichelfrüchte haben seit jeher als Mastfutter gedient. Als Nahrungsmittel bevorzugte man die Früchte der Wallonen-Eiche, die auch Speise-Eiche genannt wird. Wie bei den Holzbirnen wurde Mehl daraus gewonnen. Sogar als kohlehydratreiches Getränk, ähnlich dem Bier, in Wasser angesetzt, fanden Eicheln einst Verwendung.

Alle Eicheln enthalten Gerbstoffe, Stärke, Zucker und Eiweißstoffe. Eichelkaffee aus den „schlechten Zeiten“ kann heute als Kaffee-Ersatz aus ganz anderen Gründen wieder aktuell sein, will man z. B. bei einer klassischen homöopathischen Therapie keinen Kaffee mit Koffein trinken. Meistens werden für Kaffee-Ersatz aber Gerste, Gerstenmalz, Roggen, Zichorie und Feigen zusammengestellt.

Rezept für einen Eichel-Kaffee

Zutaten:

- reife Eicheln und Wasser
- Honig oder Zucker und Milch
- etwas Kakao, diverse Gewürze wie Zimt, eine Prise Nelkenpulver oder Kardamom

1. Eicheln sammeln, Fruchtschalen entfernen.
2. Mit kochendem Wasser übergießen; feste Hülle aufschneiden und abschälen.
3. Eicheln über Nacht trocknen lassen.
4. In einer Eisenpfanne langsam rösten.
5. Mit einem Holzlöffel ständig hin und her bewegen, damit sie nicht schwarz werden.
6. Im Schraubglas aufheben.
7. Bei Bedarf in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen.
8. 2 TL Pulver in eine große Tasse geben, etwas Kakao und eine Prise Zimt o. a. dazu.
9. Mit kochendem Wasser überbrühen.
10. Milch und Zucker oder Honig hinein geben.
11. Umrühren und fertig!

Wichtig: Unreife Früchte sind noch bitterer, und der Gerbstoffgehalt ist so hoch, dass die Milch gerinnt. Also nur reife Eicheln verwenden!

Noch ein kleiner Tipp: Die Fruchtschalen sind wunderbare Hütchen, bemalt und auf die Fingerkuppen gesetzt, regen sie die Phantasie zum Spielen an, nicht nur bei Kindern!



Der Frühlingsbote im Winter

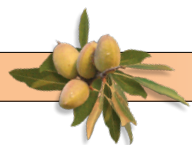


Im Winter kahl, vielleicht die eine oder andere übersehene Frucht aus dem vergangenen Jahr noch am Ast, gilt der Mandelbaum als ein Symbol für das Wiedererwachen der Natur. Im frühesten Frühling, oft noch im Winter, explodieren förmlich seine Knospen unter den ersten wärmenden Sonnenstrahlen. Dicht zusammen stehen die weißen bis rosafarbenen Blüten, wenn sie sich öffnen. Schaumkronen auf dem Meer gleich heben sie sich von einem endlos scheinenden tiefblauen Himmel ab, wie er sich nur um diese Jahreszeit zeigt. Und wenn ein milder Wind durch den Hain zieht, wird der betörend süße Duft wie in Wellen weitergetragen. Mich allerdings lässt er mehr das Mandelöl, das Feinste für die Schönheit, oder das Parfüm errahnen, als dass er in mir die Lust nach verführerischen Leckereien weckt. Oder er erinnert mich gar an die giftige Blausäure der bitteren Mandeln.

Die reifen Früchte werden im Herbst geerntet, wenn ihre filzige Schale – eigentlich das (un genießbare) Fruchtfleisch dieser Steinfrucht – aufplatzt. Letztere wird entfernt, so dass nur der Stein übrigbleibt. Der muss dann geknackt werden, um an den essbaren Samen, die eigentliche Mandel, zu kommen.

Noch immer gibt es bei uns einen runden, aber harten Marmorstein mit einer Kuhle, ausgehöhlt vom Aufklopfen. Wenn man weiß, dass in Griechenland köstliches Marzipan und fein schmeckendes Mandelgebäck zu jeder Jahreszeit genascht wird, immer frisch gemacht, dann kann man sich vielleicht vorstellen, wie viele Mandelkerne er aufgebrochen hat, wie oft die Hand den schweren Stein erheben musste ...

Schon lange vor Christi Geburt waren Mandeln sehr begehrt. Aber die Ernte der wilden Form war gering, und die Griechen mussten



Eine reife Mandel mit vertrocknetem, aufgesprungenem Fruchtfleisch

auf importierte Ware aus östlicheren Ländern zurückgreifen. 300 v. Chr. sank ein Schiff vor Zypern, beladen mit 10.000 Mandelsäcken. Es war ein 15 Meter langes Handelsschiff der Phönizier, die viele Jahrhunderte das alte Hellas mit den *amýgdala* versorgten. Amygdale hieß bei den Phöniziern vermutlich die Göttin, der der Mandelbaum geweiht war, bei den Griechen war es Kybele, die Große Mutter, die Fruchtbarkeitsgöttin aus Kleinasien vom Berge Ida. Als die Griechen dann die Kunst des Veredelns beherrschten und ein richtiger Anbau stattfand, lieferten sie Mandeln an die Römer, die sie als Griechische Nüsse bezeichneten. Als Mutter der Götter wurde Kybele später auch in Rom verehrt. Ihr Tempel stand angeblich da, wo heute der Petersdom auf dem Vatikanhügel erbaut ist. Bei Abbildungen von Maria und Jesus findet man noch die Mandorla, den mandelförmigen Heiligenschein. Nicht viel, was von der einstigen Verehrung des Mandelbaums, der der „Großen Mutter“ heilig war, übrigblieb. Aber immer noch tragen Kostbarkeiten wie Mandelöl, Mandelmilch und der Duft des Parfüms seine Schönheit in sich, und sein Blühen zeugt vom Wiedererwachen der Natur nach jedem Winterschlaf.

Botanik:

Mandelbaum, *Prunus dulcis*, syn. *P. amygdalus* / *Amygdalus communis*

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (*Rosaceae*)

Heimat: SW-Asien, in warmen Gegenden kultiviert und eingebürgert

Standort: wild wachsend als Bittere Mandeln, angepflanzt in Hainen und Gärten

Wuchsform: sommergrüner Baum oder Strauch, bis 10 m hoch

Blätter: schmal lanzettlich, erscheinen nach der Blüte

Blütezeit: Januar bis März

Blüten: weiß oder rosa mit 5 Kronblättern, kommen vor den Blättern

Früchte: mit ledrigem Fruchtfleisch, anfangs hellgrün, springt bei der Reife auf, darin der hellbraune, grubige Steinkern, der den essbaren Samen birgt

Reifung: September

Der Mandelbaum ist eng verwandt mit Pfirsich, Kirsche und Aprikose, aber wesentlich frostempfindlicher. Die Urform des Mandelbaums hatte kleine, bittere Früchte und Dornen. Aber auch bei kultivierten Bäumen der Süßmandel können bittere Mandeln vorkommen, wenn auch selten, Dornen dagegen nicht. Heute unterscheidet man in erster Linie die Süßmandel, *Prunus dulcis* und die Bittermandel, *Prunus dulcis* var. *amara*. Eine weitere Abart ist die sogenannte Krachmandel, var. *fragilis*, bei der man den gesamten Kern essen kann, wenn man gute Zähne hat.

Seit dem frühen Mittelalter wird versucht, Mandelbäume auch in warmen Gegenden nördlich der Alpen anzupflanzen, wie z. B. rund um den Kaiserstuhl, am Bodensee und in Rheinhessen.

Mit unterschiedlichem Erfolg!



Die Mandelblüte: ein Frühlingsbote



Reifende Mandeln am Baum

Der Mandelbaum als Heilpflanze

Süße Mandeln wirken beruhigend auf den Magen. Das aus ihnen gewonnene, sehr fette Öl gilt als mildes Abführmittel. Kalt gepresstes Mandelöl ist eines der teuersten Öle in der Kosmetik, aber auch eines der hautfreundlichsten. Bei trockener, gereizter und schuppiger Haut, auch bei Neurodermitis, wirkt es pflegend. Auf Qualität sollte hier geachtet werden. Kalt gepresstes Mandelöl ist dunkelgelb. Ist es hellgelb und blass, dann kommt es aus heißer Pressung. Vor allem die Schleimstoffe, die bei trockener Haut helfen, leiden unter Hitzeeinwirkung. Als Lebensmittel wird das Öl kaum gebraucht, da es schnell ranzig wird.

Der Pressrückstand bei der Ölgewinnung liefert die Mandelkleie, die zur Herstellung von Waschemulsionen und Gesichtsmasken für unreine Haut verarbeitet wird.

Auch süße Mandeln enthalten Blausäure, welche den unverwechselbaren Mandelgeschmack liefert, aber in so geringen Mengen,

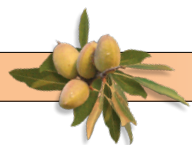
dass sie nicht schädlich ist. 60 Bittermandeln sind tödlich, für Kinder reichen 5-12. Amygdalin ist dieser zuckerähnliche Stoff, der bei der Verdauung, schon im Mund beginnend, Blausäure abspaltet. Das kalt gepresste Bittermandelöl enthält keine Blausäure.

Homöopathische Zubereitungen sind im Handel.

Früher gab es in der Kinderheilkunde Zubereitungen aus süßem Mandelöl bei Husten.

In der Pflanzenheilkunde des 16. Jahrhunderts kannte man 38 verschiedene Krankheiten, die durch Mandeln und deren Auszüge geheilt werden könnten.

Dioskurides schrieb zwei ausführliche Kapitel zum Mandelöl und zum Mandelbaum. Interessant ist die Verwendung der gekochten Wurzel, die Sommerflecken im Gesicht vertreiben soll. Ein ganz besonderes Mittel empfahl er gegen Trunkenheit: Fünf bis sechs Bittermandeln vorweg. Ich würde es nicht darauf ankommen lassen!



Verwendung in der Küche

In Griechenland ist die Mandel ein beliebtes und viel verwendetes Nahrungsmittel für allerlei Süßes, wie Kuchen und Plätzchen, Marzipan oder als säuerlich schmeckende Delikatesse, in unreifem Zustand, in Honig eingelegt. Mandeln tauchen im berühmten Grießkuchen *revani* und in den *kourabjédes* auf, einem Weihnachtsgebäck, das an unsere „Vanillekipferl“ erinnert. Das bekannteste Gebäck sind die *amygdalotá*: reinstes, feinstes Marzipan, zu jedem Anlass, zu jedem Fest oder als Geschenk, nicht nur für die Dame des Hauses.



Rezept für ein Echtes Mandelmazipan

Zutaten:

- 6 Wassergläser voll gemahlener Mandeln
- 2 Gläser mit feinem Zucker
- Rosenwasser
- Puderzucker
- ev. Zimt

1. Mandeln und Zucker gut mischen.
2. Vorsichtig und langsam Rosenwasser dazugeben.
3. Gleichzeitig mit den Händen mischen und kneten, um das richtige Gefühl für die Menge zu bekommen. Es darf nicht zu feucht werden!



Mandelmazipan auf Rosenblüten

4. Dann kleine Kugeln, Sterne oder Herzen formen, alles was die Marzipanmasse und die Phantasie hergeben.
5. Zum Schluss Puderzucker mit einem feinen Sieb darüber streuen.

Dies ist die schnelle Version. Möchte man die feine, helle Art des Mandelmazipans, so muss erst die braune Haut der Mandeln entfernt werden: Samen mit kochendem Wasser überbrühen und braune Haut durch leichtes Drücken abziehen. Die abgezogenen Mandeln 1-2 Tage gut durchtrocknen lassen, dann fein mahlen und im Verhältnis 3:1 mit Zucker mischen und weiter so verfahren, wie oben beschrieben.

Manchmal werden sie auch mit Eischnee vermischt und kurz gebacken. Rosenwasser gibt es in der Apotheke oder aus den duftenden Rosenblütenblättern des eigenen Gartens.

Kleiner Tipp: Mandeln immer trocken und lichtgeschützt lagern.

Zur Aromatisierung von Speisen wird heute auch synthetisch hergestelltes Bittermandelwasser verwendet.

Mögen sich auch Mandelbäume bis in nördlichere Breitengrade vorwagen, das Mandelmazipan ist ganz sicher keine Erfindung aus Lübeck, sondern eine arabische Idee.

Nicht nur für Seidenraupen interessant



Noch sind die Temperaturen im April angenehm, aber die heißen Monate lassen nicht mehr lange auf sich warten. So, wie man jetzt die wärmende Sonne sucht, so sehnt man sich bald in der sommerlichen Hitze nach einem schattigen Ort, möchte sich dort niederlassen und ausruhen. Griechenland hat vorgesorgt und Bäume gepflanzt: Was die Platane, die große Schattenspenderin auf dem Dorfplatz ist, das ist der Maulbeerbaum auf kleineren Plätzen, vor Tavernen und Cafés oder im eigenen Garten. Der Maulbeerbaum lädt ein; er ist ein Anziehungspunkt für Fremde und Einheimische. Schatten ist mehr als wichtig, ebenso das Verweilen und das „Da-Sein“. Zeit, das Morgen und die Zukunft spielen dann, zumindest für einige kurze oder längere Momente, keine Rolle.

Weitab vom nächsten Dorf steht unser Maulbeerbaum vor dem Haus. Er wächst und lebt im stetig gleichen Rhythmus. Auch hier erfüllt er seine Aufgabe: Er gibt uns mit seinen riesigen, glänzenden Blättern von Jahr zu Jahr mehr Schatten und Kühle im heißen Sommer.

Im späten Herbst wirft er sein Laub ab. In den dunkleren Monaten kahl, kann so das Sonnenlicht ungehindert ins Haus scheinen. Im Frühjahr wird er zurückgestutzt, auf dass dann seine neuen langen Asttriebe mit ihren saftig satten Blättern in alle Richtungen schießen und ein breites Schattendach bilden.

Noch vor kurzem sah man seine Blüten wie Kätzchen, jetzt entwickeln sich schon die ersten Früchte. Es sind sogenannte Sammel Früchte oder Scheinfrüchte. Sie können je nach Sorte dunkel oder hell sein, je nachdem, ob es sich um Maulbeeren des Schwarzen Maulbeerbaums, *Morus nigra*, oder des Weißen Maulbeerbaums, *Morus alba*, handelt.

Den Schwarzen Maulbeerbaum kennt man in Griechenland schon seit dem 6. Jh. v. Chr., damals fast wie heute als *moréa* oder auch als *sykámīnos* bezeichnet. Er ist ein nützlicher Baum, wären da nicht die unzähligen Wespen, angezogen durch die süßen Früchte, die zu Boden fallen, und die damit verbundenen unschönen schwarzen Flecken. Oft ein großes Ärgernis! Man müsste sie rasch ernten und