

## Mandelbaum - Prunus dulcis

**Vorkommen:** stammt aus China und Kleinasien, im ganzen Mittelmeerraum als Wildpflanze und kultiviert

**Pflanzenbeschreibung:** Der Mandelbaum ist ein Rosengewächs, eigentlich ein Strauch, der aber bis zu 5m hoch werden kann. Es gibt süße und bittere Mandeln. Die süßen Mandeln sind etwas größer, aber man kann es dem Baum nicht ansehen. Im Januar blüht er an geschützten Stellen rosarot. Er hat eine kahle Rinde mit aufrechten Zweigen, lange dunkelgrüne Laubblätter und bildet im Winter Knospen. Aus den Fruchtknoten entwickelt sich eine flaumig behaarte Steinfrucht, die Mandel.



**Blütezeit:** April

**Sammeln:** Mandelkerne im Oktober

**Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl, fettes Öl mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Linolsäure, Gummi, Vitamine (E, Folsäure), Eiweiß. Der Gehalt an Calcium, Magnesium und Kalium ist höher als bei Nüssen.

### Wirkung und Anwendung

Süße Mandeln wurden schon im Mittelalter für Süßspeisen und zur Marzipanherstellung verwendet. Die Wurzel wurde zu Pulver vermahlen und zur Stärkung der Manneskraft gegessen. Die bitteren Mandeln enthalten ein Glykosid, das sehr giftig ist, Blausäure. 6-10 Stück wären tödlich für Mensch und Tier, denn es kommt zur Atemlähmung. In alten Rezepten wird oft die Bittermandel eingesetzt, wobei eine Bittermandel kein Problem ist, mehrere sind jedoch abzulehnen.

Mandelöl zur Gesichtsreinigung und anderer kosmetischer Behandlungen bei Hautunreinheiten und als Creme bei gereizter Haut ist sehr beliebt. Medizinisch wird das Öl für Massagen verwendet, für Bäder bei sehr trockener Haut und Neurodermitis. Homöopathisch wird die bittere Mandel bei Asthma und Diphtherie verordnet.

### Historisches

Wenn die Mandelbäume blühen, nicht nur in Griechenland, Italien und Spanien, sondern auch an der hessischen Bergstraße, dann hält der Frühling langsam Einzug. Inzwischen gibt es winterharte Pflanzen, jedoch

ist Spätfrost ein Problem. Bereits 1520 wird die Mandel in Kräuterbüchern erwähnt. Heute kommen die meisten Genussmandeln aus Kalifornien, wo sie in Plantagen angebaut wurden. In Frankreich, in Italien und Spanien werden Mandeln ebenso angebaut und meist zu Ölen und Cremes verarbeitet. Dort ist es üblich, zu besonderen Festen gezuckerte Mandeln zu reichen. Sie stehen für Glück, Liebe, Gesundheit, Erfolg und Segen. Bitter und süß wie das Leben, so ist der Genuss der Mandel.

**Quellenangabe:**

**Text:** Barbara Wallochny im Februar 2016

**Bilder:** Internet