



MAN MUSS SCHON SEHR NACHHALTIG SEIN, UM EINE EUROPÄISCHE MANDEL ZU SEIN

Die **EUROPÄISCHE MANDEL** ist ein nachhaltiges, lokales und wirtschaftliches Produkt. Ihre Produktion und ihr Konsum tragen dazu bei, die Umwelt zu erhalten.

Unterstützen Sie möglichst lokale Produkte!
Kaufen Sie **IBERISCHE MANDELN!**



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DER QUALITÄT
LANDWIRTSCHAFTLICHER ERZEUGNISSE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Index

| | |
|--|-----------|
| KONTEXT | 2 |
| Die Mandel | 2 |
| Geschichte | 2 |
| Produktion | 3 |
| Verzehr | 5 |
| KAMPAGNE | |
| Gründe für eine Kampagne | 6 |
| Zielsetzungen und Ziele | 6 |
| Aktionslinien | 7 |
| Salón Gourmets | 9 |
| NACHHALTIGKEIT | 11 |
| Iberische Mandeln, umweltverträgliche Landwirtschaft | 11 |
| Benchmarks in der ökologischen Mandelproduktion | 12 |
| Kreislaufwirtschaft | 13 |
| Europäisches Produktionsmodell | 14 |
| Kampf gegen die Landflucht | 15 |
| DAS PRODUKT | 16 |
| Wohlergehen und Ernährung | 17 |
| Spanische Sorten | 19 |
| In Portugal zeichnen sie sich aus: | 20 |
| WER SIND SAB-ALMENDRAVE UND CNCFS? | 21 |

Kontext

Die mandel

Der Samen des *Prunus Amygdalus*, eines Baumes aus der Familie der Rosengewächse, ist die meistverzehre Nuss der Welt.

- **Blütezeit:** zwischen Januar und Februar.
- **Ernte:** von August bis September.

Der äußere Teil ist **die Schale:** porös und brüchig, beigefarben.



Im Inneren befindet sich die eigentliche Mandel: ein **tränenförmiger Samen** von 1-2 cm.

Geschichte

Der Mandelanbau hat seinen Ursprung im Fruchtbaren Halbmond des Nahen Ostens und **ist fast so alt wie die Landwirtschaft selbst**. Jüngste archäobotanische und genetische Studien haben gezeigt, dass der Mensch diese Art bereits vor **11.000 Jahren** domestiziert hat.

Dank dieser frühen Entwicklung wird sie in der Bibel erwähnt und taucht in **zahlreichen Legenden auf**. Eine der bekanntesten ist die von **Philis, einer thrakischen Prinzessin**, die Demophon, König von Athen und Sohn des Helden Theseus, heiratete. Der griechische Mythos erzählt, dass er aus Pflichtgefühl in seine Heimat zurückkehrte, doch bevor er abreiste, versprach er seiner Frau, zurückzukehren. Philis wartete lange auf ihn, bis die Götter Mitleid mit ihr hatten und sie in einen Mandelbaum verwandelten. Als Demophon sich endlich an sie erinnerte und zu ihr zurückkehrte, war es Winter, und er fand einen Baum ohne Blätter vor. Als er erkannte, dass es sich um sie handelte, weinte er, und seine Tränen erweckten Philis aus ihrer Lethargie, woraufhin weiße Blüten zu sprießen begannen.



Es waren tatsächlich die Hellenen, die **die Mandel nach Rom brachten**, wo sie als *nux graeca* (griechische Nuss) bekannt war. Und das Wort, das wir heute noch verwenden, stammt aus dem Griechischen: *amygdale*.

Für die römische Kultur war diese Frucht von enormer Bedeutung, **da sie bei Hochzeiten eine wichtige Rolle spielte**: Die Gäste warfen sie auf das Brautpaar. Eine Tradition, die in Ländern wie Italien immer noch lebendig ist, wo Konfetti (eine Art gezuckerte Mandeln) immer noch auf die gleiche Weise verwendet werden.

Obwohl die ersten Mandelbäume wahrscheinlich mit den Phöniziern auf die Iberische Halbinsel kamen, waren es die Römer, die diese Frucht populär machten. Später gaben die Araber von al-Andalus der Mandel einen neuen Impuls, indem sie **zahlreiche Süßigkeiten** auf der Grundlage dieser Nuss kreierten, **die die Vorläufer von Marzipan und Nougat waren**. Im Jahr 1726 heißt es im Diccionario de Autoridades de la Real Academia Española de la Lengua, dass Mandeln "werden in verschiedenen Formen gegessen,

entweder in Sirup, kandiert oder geröstet.



Nach der Eroberung Amerikas brachten die Spanier diesen Baum und seine essbaren Samen schließlich in Länder wie **Mexiko und die Vereinigten Staaten**. Und zwar in den späteren Bundesstaat Kalifornien, der heute das Hauptanbaugebiet ist.

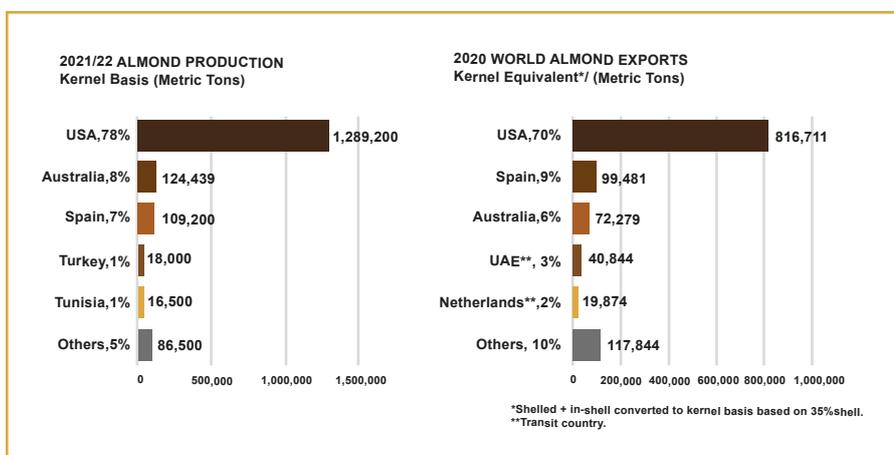
Produktion

Mandeln sind in Mode. Ihr Anbau hat in den letzten zehn Jahren weltweit ein enormes Wachstum erfahren. **Tatsächlich ist die Mandel derzeit der Obstbaum mit der größten Anbaufläche in der EU**, die im Jahr 2021 881.000 Hektar betragen wird (Eurostat).

881.000 HEKTAR IM JAHR 2021 IN DER EU

Etwa **25%** der Gesamtfläche mit Obstbäumen.

Die meisten davon (81 %) befinden sich in Spanien, dessen Anbaufläche von 548.604 Hektar im Jahr 2015 auf 744.000 Hektar im Jahr 2020 gestiegen ist, d. h. um 26 % in sechs Jahren.

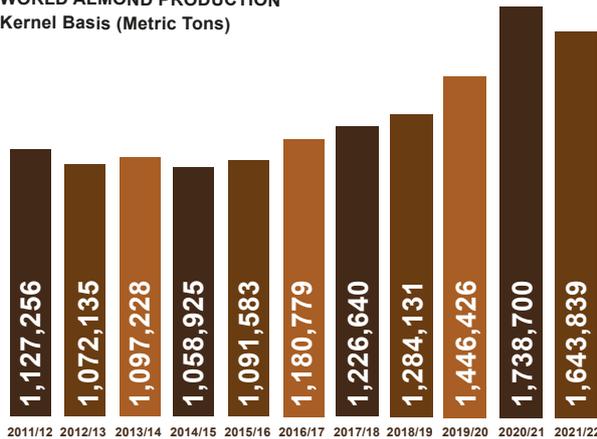


Weltweit ist **Spanien nach den Vereinigten Staaten das zweitgrößte Exportland (9% des Gesamtvolumens)**, und fast alle Exporte (90 %) sind für andere europäische Länder bestimmt, wobei Deutschland, Italien und Frankreich die wichtigsten Märkte sind.

Portugal exportiert hauptsächlich nach Spanien, **das auch zu einem der wichtigsten Importeure geworden ist**. Allerdings wird dieses Produkt nach einer qualifizierten Industrialisierung in der Regel ins Ausland geleitet, da Spanien der wichtigste Verarbeiter in der EU ist.

WORLD ALMOND PRODUCTION
Kernel Basis (Metric Tons)

Fuente: Anuario INC 2021/22.



Spanien ist auch der drittgrößte Mandelerzeuger (7 % der Weltproduktion), hinter den Vereinigten Staaten (78 %) und Australien (8 %), wie aus dem Jahrbuch 2021/2022 des Internationalen Rates für Nüsse und Trockenfrüchte (INC) hervorgeht.

Nimmt man Portugal hinzu, würde die Iberische Halbinsel auf den zweiten Platz der Weltrangliste klettern.

Das portugiesische Land hat seit 2016 eine spektakuläre Erholung der Mandelproduktion erlebt: **von weniger als 10.000 t auf 31.610 t im Jahr 2020**. Damit gehört es zu den am schnellsten wachsenden Ländern. Die Anbaufläche lag in diesem Jahr bereits bei 52.344 Hektar, wie das portugiesische Nationale Institut für Statistik mitteilte.

Obwohl die Betriebe traditionell in der Region Trás-os-Montes und an der Algarve angesiedelt sind, ist in letzter Zeit ein starkes Engagement für diese Kulturpflanze in **Beira Interior und im Alentejo** (vor allem um den Alqueva-Stausee) zu verzeichnen, wo es zahlreiche Plantagen mit intensiver Bewässerung gibt.

In Spanien ist **Andalusien (insbesondere die Provinzen Granada und Almeria)** der führende Erzeuger, gefolgt von Kastilien-La Mancha, Murcia, Aragon und Valencia.

| | |
|--------------------|-----|
| Andalucía | 38% |
| Castilla-La Mancha | 14% |
| Murcia | 12% |
| Aragón | 12% |
| C. Valenciana | 11% |



Vor allem in den letzten Jahren hat die ökologische Erzeugung zugenommen, die in Spanien im Jahr 2021 bereits **123.953 Hektar** erreichte (Daten des Ministeriums für Landwirtschaft, Fischerei und Ernährung, MAPA), und auch in Portugal ist sie auf dem Vormarsch.

Für die Zukunft wird in Spanien und Portugal mit einem erheblichen Produktionsanstieg gerechnet, der auf tiefgreifende Veränderungen im Sektor zurückzuführen ist, wie z. B.:

- Mehr **bewässerte** Anpflanzungen (die Erträge sind 7-mal höher als in regengespeisten Gebieten).
- Typisierte **Sorten** der neuen Generation.
- Hochgradig professionalisierte **Betriebsführung**.

Verzehr

Wie die Produktion ist auch der Verbrauch in den letzten Jahren weltweit, aber auch auf dem heimischen Markt stark angestiegen.

- Spanien ist mit 114.164 t im Jahr 2020 der drittgrößte Verbraucher von Mandeln (INC-Jahrbuch), nur übertroffen von den Vereinigten Staaten und Indien.
- Hauptabnehmer sind die Süßwarenindustrie, Nougat, Schokolade und Gebäck.
- Mit 2,44 kg/Einwohner/Jahr ist es einer der größten Pro-Kopf-Verbraucher.
- Portugal hat seinen Verbrauch in nur 6 Jahren fast verdoppelt, von 3,8 kg/Einwohner/Jahr im Jahr 2014 auf 6,5 kg/Einwohner/Jahr im Jahr 2020.
- Derzeit liegt er bei rund 67.000 t/Jahr, wobei sowohl natürliche als auch verarbeitete Produkte berücksichtigt werden.

In Deutschland, das dank der Stärke des Mandelschokoladensektors zu den größten Verbrauchern in Europa gehört, werden im Jahr 2020 83.938 Tonnen konsumiert, das sind 14 % mehr als im Jahr 2016.

In Frankreich, dem größten europäischen Verbraucher von Mandelmehl mit einer bedeutenden Mandelmehlindustrie, werden jährlich mehr als 40.000 Tonnen verbraucht.

Einer der Konsumtrends, die die Nachfrage nach Mandeln in all diesen Ländern erhöhen, ist der Ersatz von tierischen Proteinen durch solche pflanzlichen Ursprungs. Diese Verbraucher entscheiden sich eher für Produkte wie Snacks, Mehle, Milch, Nudeln oder Eiscreme.

Porträt des Mandelkonsumenten (MAPA-Daten):

- Paare ohne Kinder oder mit Kindern im mittleren oder höheren Alter.
- Mit einem Käufer im Alter zwischen **35 und 64 Jahren**.
- Mittelschicht, untere Mittelschicht oder obere Mittelschicht.



Kampagne

Gründe für eine Kampagne



Die europäische Mandel ist:

Sicher:

nach europäischen Standards.

Gesund:

mit positiven Eigenschaften für die Verbraucher.

Nachhaltig:

sie schützt die Umwelt und die Lebensqualität in ländlichen Gebieten.

Hochwertig:

mit Eigenschaften, die die Kreislaufwirtschaft fördern.

Aufgrund der europäischen Vorschriften erfüllen unsere Mandeln die weltweit höchsten Standards in Bezug auf Lebensmittelsicherheit, Qualität und vor allem Umweltverträglichkeit.

Ca. **70 %** der in Europa konsumierten Mandeln stammen aus den **Vereinigten Staaten**, und das Almond Board of California fördert sein Produkt mit kontinuierlichen Werbekampagnen.

In Deutschland stammen **etwa 65 %** der importierten Mandeln aus **Kalifornien** und 20 % aus Spanien (Weltbank-Daten 2021).

Mehr als 50 % der Importe Frankreichs kommen aus Spanien, aber die USA und Australien machen immer noch fast 30 % aus.



Aus diesen Gründen beschloss der spanische Verband SAB-Almendrave und das portugiesische CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos), **ein europäisches Programm** mit Fokus auf der Nachhaltigkeit in der iberischen Mandelproduktion **zu starten**.

Ziele und Vorgaben



Die Kampagne zielt darauf ab, **den Wissensstand und die Bekanntheit der europäischen Mandel zu erhöhen** und ihre Nachhaltigkeit zu betonen. Außerdem soll sie die Nachfrage nach Mandeln steigern und ihre Expansion erleichtern.

Dabei konzentriert sich die Kampagne auf **vier EU-Märkte**:



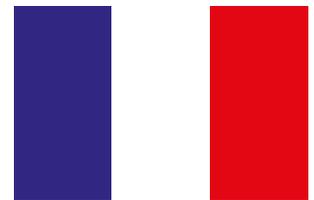
Spanien



Portugal



Deutschland



Frankreich

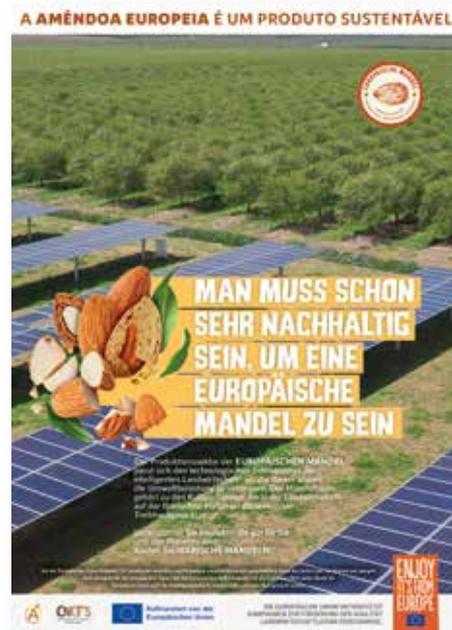


Ziele:

- ✓ Industrieller Sektor
- ✓ Vertriebssektor
- ✓ Endverbraucher (besonderer Fokus auf Sportler)



Handlungsschwerpunkte



Sie basiert auf einer 360°-Strategie, die **einen informativen und einen kreativen Teil** kombiniert. Der erste Teil zielt darauf ab, die besonderen Merkmale der europäischen Mandel zu vermitteln, die sie von Mandeln anderer Herkunft unterscheiden.

Merkmale wie ihre **ökologische und soziale Nachhaltigkeit**, ihr hervorragendes Wassermanagement, die bedeutenden Investitionen der Erzeuger in F&E, um ihre Qualität und Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten, sowie ihre führende Rolle im Bereich des ökologischen Anbaus.

In Bezug auf die Kreativität wurde **eine direkte und starke Botschaft** gewählt, um diese wichtige Komponente der Nachhaltigkeit hervorzuheben:



Salón Gourmets



Darüber hinaus wurde EIN SIEGEL geschaffen, das die Kampagne in allen Medien und Ländern vereinheitlicht, aber auch dazu dient, die Werte der europäischen Mandel auf einen Blick zu vermitteln:



Und schließlich haben wir einen Protagonisten (und gleichzeitig besten Botschafter), der ein ausgesprochener Fan und Kenner von Nüssen ist. Ein sympathisches, naturverbundenes, sehr aktives und gesundes Wesen, das wie kein anderes all die Werte vermittelt, für die die europäische Mandel steht. Gemeint ist ...

DAS IBERISCHE EICHHÖRNCHEN



Nachhaltigkeit

Die iberische mandel, umweltschonende landwirtschaft

Bindet
mehr
CO₂.

Verbraucht
weniger
Wasser.

Trägt zum Schutz
der Artenvielfalt
und der Bienen bei.

Verzichtet auf den
Einsatz einiger
Pflanzenschutzmittel.

Bremst die Erosion
und bildet eine
natürliche
Brandschneise.



Die europäische Mandel ist **ein perfektes Beispiel für eine schonende und nachhaltige Landwirtschaft** in einem Gebiet, das besonders anfällig für den Klimawandel ist.



CO₂: Laut einer 2013 von der Regierung von Aragon veröffentlichten Studie bindet **jeder Hektar bewässerter Mandelbäume 22,24 Tonnen CO₂/Jahr**.

Hochgerechnet auf die gesamte Iberische Halbinsel würde dies bedeuten, dass die iberischen Mandelbaumplantagen **jedes Jahr etwa 16.900.000 Tonnen CO₂ aufnehmen würden**.

Das ist mehr als der Ausstoß der **gesamten Stadt Barcelona**.

Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass viele der Farmen bereits mit Programmen zur **Erzeugung von erneuerbaren Energien** arbeiten.



Wassermanagement: Der Sektor setzt sich sehr für einen **verantwortungsvollen und effizienten Umgang** mit dieser Ressource ein, die in einem Gebiet mit so großem Wasserstress wie dem Mittelmeerraum besonders wertvoll ist.

85 % der Mandelbäume, die in beiden Ländern angebaut werden, werden **durch Regen bewässert**.

Und die Betriebe, die mit Bewässerung arbeiten, setzen **Technologien** zur Begrenzung ihres Verbrauchs ein, indem sie per Computer ferngesteuerte **bedarfsgerechte Bewässerungspläne** für jeden Baum erstellen.



Artenvielfalt: Ein weiterer Punkt, der für die Nachhaltigkeit der europäischen Mandel spricht, ist ihr genetischer Reichtum. Allein **in Spanien werden mehr als 100 Sorten angebaut**, von denen einige Tausende von Jahren alt sind.

Außerdem sind die Mandeln in den Mittelmeerländern in der Regel hartschalig, was sie widerstandsfähiger gegen Schädlingsbefall und die Wirkung von Insektiziden sowie gegen andere äußere Einflüsse während der Lagerung und der industriellen Verarbeitungsprozesse macht. Dadurch verringert sich die Notwendigkeit des Einsatzes von Pflanzenschutzmitteln.



Erosion und Brände: Schließlich sind Mandelbaumfelder eine wirksame Erosionsbremse in einem dafür sehr anfälligen Gelände, insbesondere in Hanglagen. In Terrassen angebaut, verbessern sie die Bodenstruktur, ermöglichen die Wasserrückhaltung und tragen zur Entstehung von mikrobiellem Leben bei.

Und sie wirken als **natürliche Brandschneisen**, da ihr dichtes Blattwerk die Ausbreitung von Flammen weitgehend verhindert.

Ein Vorbild für den ökologischen Anbau

Einer der Wettbewerbsvorteile der iberischen Produkte ist das Klima, das es vielen Produkten (vor allem den traditionelleren, regenbewässerten) erleichtert, als **Bio-Produkte** zertifiziert zu werden.

Etwa 21 % der Gesamtfläche Spaniens sind bereits als ökologisch zertifiziert. Dazu kommen noch etwa 5.000 Hektar in Portugal (INE-Daten 2019).

In den **Vereinigten Staaten und Australien** werden **mindestens 2 %** der Anbaufläche ökologisch bewirtschaftet, während der Schwerpunkt auf einer superintensiven Bewirtschaftung liegt.

Damit ist die Iberische Halbinsel weltweit **ein wichtiges Vorbild für den Anbau von Bio-Mandeln.**



Und das ist zweifellos eine große Chance für die Zukunft:

- **Die Nachfrage** nach dieser Art von Produkten **nimmt ständig zu.**
- Auch **ihr Preis ist höher**, da die Verbraucher bereit sind, für ein hochwertiges und umweltfreundliches Produkt etwas mehr auszugeben.
- **Der Weltmarkt für Bio-Lebensmittel wird sich** bis zum Jahr 2030 **verdreifachen.** Laut einer aktuellen Studie des Beratungsunternehmens Precedence Research wird er jährlich um 12 % auf 497 Milliarden Dollar anwachsen.

Daher setzen sich SAB-Almendrave und CNCFS dafür ein, bei ihren Partnern **die Umstellung auf den ökologischen Landbau zu fördern.**

Kreislaufwirtschaft



Auch bei der **Verwertung der anfallenden Nebenprodukte** macht der iberische Mandelsektor erfolgreich Fortschritte. Ein wichtiger Aspekt, um Abfälle zu minimieren und die Kreislaufwirtschaft zu fördern. Und die Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Mandelschalen: Sie sind perfekt für die Erzeugung von Energie aus Biomasse und gehören zu den am häufigsten verwendeten agroindustriellen Abfälle. Dies geht aus dem Leitfaden für Biokraftstoffe hervor, der 2022 im Rahmen des europäischen Projekts AgroBioHeat veröffentlicht wurde.

Sie machen zwischen 62 und 78 Prozent des Gesamtgewichts der Frucht aus, sodass auf der **Iberischen Halbinsel schätzungsweise 314.000 Tonnen Schalen pro Jahr anfallen**.

In dem Leitfaden heißt es, dass bei korrekter Lagerung und einer minimalen Behandlung zur Homogenisierung der Partikelgröße „**ein fester Biokraftstoff von guter Qualität** erzeugt werden kann“.



Die ballaststoffreichen Mandelhäute gelten nicht einmal mehr als Abfallprodukt, da sie zunehmend in eine Vielzahl funktioneller Lebensmittel integriert werden.

Aus ihnen können Hilfsstoffe für Tierarzneimittel gewonnen werden.



Europäisches Produktionsmodell

Zudem ist die iberische Mandel Teil des **anspruchsvollsten Produktionsmodells** der Welt in Bezug auf ökologische Nachhaltigkeit, Lebensmittelsicherheit und Qualität: das europäische Modell.

Als solches muss es eine Reihe von sehr strengen Anforderungen erfüllen, darunter landwirtschaftliche Praktiken und die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln.

Was die Lebensmittelsicherheit betrifft, so halten sich die Partner von SAB-Almendrave und CNCFS an das Globale Protokoll für Lebensmittelsicherheit und arbeiten nach dem **HACCP-System (Hazard Analysis and Critical Control Point)**. Zu diesem Zweck verfügen sie über eigene, vollständig ausgestattete Labore, die auf alle Arten von Analysen gemäß den geltenden Vorschriften spezialisiert sind, um die höchstmögliche Qualität zu gewährleisten.

Darüber hinaus hält sich SAB-Almendrave an den **Verhaltenskodex für verantwortungsvolle Unternehmens- und Marketingpraktiken**, ein wichtiges Instrument der „Farm to Fork“-Strategie der Europäischen Kommission. Darin ermutigt sie ihre Mitglieder, Nachhaltigkeitsmaßnahmen und Geschäftspraktiken mit ehrgeizigen Zielen umzusetzen.

In dem Bemühen um Innovation ist die Organisation auch ein repräsentatives Mitglied der **Task Force: Erkennung und Ausrottung der Bittermandel**. Dieses Projekt zielt darauf ab, Systeme zu entwickeln, die in der Lage sind, Bittermandeln in Süßwarenlieferungen durch Technologie aufzuspüren und zu beseitigen, ohne gefährliche chemische Mittel zu verwenden oder giftige Abfälle zu erzeugen.

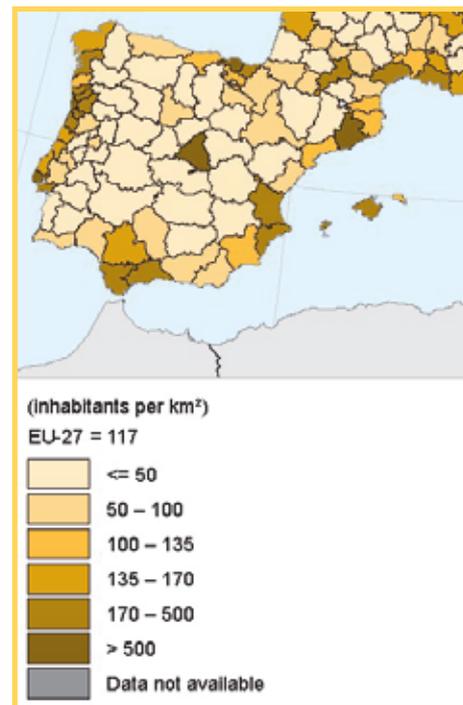


Kampf gegen die landflucht

Die Nachhaltigkeit des Mandelanbaus beschränkt sich nicht nur auf Umweltaspekte, sondern es handelt sich auch um ein **sozial nachhaltiges** Produkt.

Es trägt dazu bei:

- Die Bevölkerung in ländlichen Gebieten zu halten
- Das Unternehmertum zu fördern
- Wohlstand und Wohlergehen in Gegenden mit geringer wirtschaftlicher Aktivität zu schaffen



Die meisten Anbaubereiche befinden sich nämlich in kleinen und mittelgroßen Ortschaften.

- Zwei der vier spanischen autonomen Gemeinschaften mit der größten landwirtschaftlichen Nutzfläche (Castilla-La Mancha und Aragon) gehören zum **sogenannten „entleerten Spanien“**, wo die Entvölkerung besonders ausgeprägt ist.
- Dasselbe gilt für Portugal: Die vier Unterregionen Trás-os-Montes, Beira Baja, Baixo Alentejo und Alto Alentejo zählen **zu den Regionen mit der geringsten Bevölkerungsdichte** und gleichzeitig zu denen mit der höchsten Konzentration an Mandelanbaubereichen.

Dieser Sektor ist also **dem Territorium und seinen landschaftlichen Werten verpflichtet** und unterstützt aktiv deren Erhalt, da er zur Artenvielfalt des Ökosystems beiträgt.



Das produkt

Die Mandel ist seit jeher ein wesentlicher Bestandteil der mediterranen Ernährung. **Ihr Nährstoffprofil ist sehr umfassend** und sie ist, wie alle anderen Nüsse auch, für eine gesunde Ernährung unverzichtbar.

Sie hat zum Beispiel einen hohen Fettgehalt (vor allem **ungesättigte Fettsäuren, d. h. solche, die sich positiv auf die kardiovaskuläre Gesundheit auswirken**) und einen hohen Anteil an hochwertigen pflanzlichen Proteinen mit einem umfassenden Gehalt an essentiellen Aminosäuren.

Ihr Kaloriengehalt ist hoch, aber gerade deshalb haben Mandeln eine **gute sättigende Wirkung**.

Unter den Mineralstoffen ist **Kalzium** besonders hervorzuheben. Es handelt sich um eine der besten pflanzlichen Kalziumquellen, weshalb Mandelmilch bei einer Unverträglichkeit oft als Ersatz für Kuhmilch eingesetzt wird und ihr Verzehr zur Stärkung der Knochen und zur Vorbeugung von Osteoporose empfohlen wird. Dazu trägt auch ihr Phosphorgehalt bei, der ebenfalls für eine gute Knochenqualität sorgt.

Außerdem enthält sie moderate Mengen an B-Vitaminen und ist eine gute **Vitamin-E-Quelle** mit antioxidativer Wirkung (dazu kommen hohe Anteile an Zink und Phytosterinen).

Aus diesen Gründen werden Mandeln für **Kinder im Wachstum** und für Sportler empfohlen.



Nach Angaben der spanischen Datenbank für Lebensmittelzusammensetzung (BEDCA) des Ministeriums für Wissenschaft und Innovation haben Mandeln folgende Eigenschaften:

| Komponent | Wert | Einheit |
|--|------------|-----------|
| Proximals | | |
| Alkohol (Ethanol) | 0 | g |
| Energie, gesamt | 2453 (589) | KJ (Kcal) |
| Fett, insgesamt (Gesamtfette) | 45,22 | g |
| Eiweiß, gesamt | 19,1333 | g |
| Wasser (Feuchtigkeit) | 5,8682 | g |
| Kohlenhydrate | | |
| Ballaststoffe, Gesamtlebensmittel | 8,3475 | g |
| Kohlenhydrate | 6,2038 | g |
| Fette | | |
| Fettsäure 22:6 n-3 (Docosahexaensäure) | | |
| Fettsäuren, Gesamt einfach ungesättigt | 27,98 | g |
| Fettsäuren, Mehrfach ungesättigte Fettsäuren insgesamt | 11,14 | g |
| Fettsäuren, Gesamtsättigung | 4,32 | g |
| Fettsäure 12:0 (lauric) | | |
| Fettsäure 14:0 (Myristinsäure) | 0,03 | g |
| Fettsäure 16:0 (Palmitinsäure) | 2,98 | g |
| Fettsäure 18:0 (Stearinsäure) | 1,08 | g |
| Fettsäure 18:1 n-9 cis (Ölsäure) | 27,3 | g |
| Cholesterin | 0 | mg |
| Fettsäure 18:2 | 11,06 | g |
| Fettsäure 18:3 | 0,05 | g |
| Fettsäure 20:4 n-6 (Arachidonsäure) | | |
| Fettsäure 20:5 (Eicosapentaensäure) | | |
| Vitamines | | |
| Vitamin-A-Retinol-Äquivalente von Retinolen und Carotinoiden Aktivitäten | 0 | ug |
| Vitamin D | 0 | ug |
| Vitamin E Alpha-Tocopherol-Äquivalente der Vitamin-E-Aktivitäten | 24 | mg |
| Folat, gesamt | 70 | ug |
| Niacin-Äquivalente, gesamt | 5,3 | mg |
| Riboflavin | 0,78 | mg |
| Thiamin | 0,21 | mg |
| Vitamin B12 | 0 | ug |
| vitamin B6, insgesamt | 0,11 | mg |
| vitamin C (Ascorbinsäure) | traza | mg |
| Mineralien | | |
| Kalzium | 248,25 | mg |
| Eisen, gesamt | 3,5875 | mg |
| Kalium | 767,25 | mg |
| Magnesium | 258,125 | mg |
| Natrium | 10,3625 | mg |
| Phosphor | 524,875 | mg |
| Jodid | 2 | ug |
| Selen, gesamt | 4 | ug |
| Zink (Zink) | 3,6 | mg |

- **Hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren**

(39 g pro 100 g)

Laut der spanischen Agentur für Lebensmittelsicherheit und Ernährung (AESAN) „senkt der Ersatz von gesättigten durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten.“

- **Quelle für pflanzliche Proteine**

(19 g pro 100 g)

Die enthaltenen Proteine sind hochwertig und enthalten laut dem spanischen Ministerium für Landwirtschaft, Fischerei und Ernährung (MAPA) alle essentiellen Aminosäuren.

- **Hoher Ballaststoffgehalt (8 g pro 100 g)**

Mehr als andere Nüsse und Trockenfrüchte.



- **Hoher Vitamin-E-Gehalt**

(24 mg pro 100 g)

Vitamin E „trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden bei“, so die AESAN. Bereits 50 g rohe Mandeln decken 100 % des empfohlenen Tagesbedarfs.

- **Hoher Anteil an Phosphor, Magnesium, Kalzium und Zink sowie Eisenquelle**

Eine Portion roher Mandeln (20 g) deckt 15 % der empfohlenen Tageszufuhr an Phosphor und Magnesium und ca. 6 % der empfohlenen Tageszufuhr an Eisen, Kalium und Kalzium.

Daher empfehlen die vier Länder, an die sich die Kampagne richtet, den regelmäßigen Verzehr von Mandeln und anderen Nüssen.

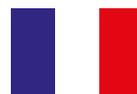
Dies sind die von den verschiedenen Staaten veröffentlichten Leitlinien, die von der Europäischen Kommission zusammengestellt wurden:



Spanien:



Deutschland:



Frankreich:



Portugal

„Nüsse liefern Ballaststoffe, pflanzliche Proteine und Omega-3-Fettsäuren, also ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf die kardiovaskuläre Gesundheit auswirken.“

„25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.“

„[Verzehren Sie] täglich eine Handvoll ungesalzene Nüsse.“

„Nehmen Sie Nüsse als Teil Ihrer Ernährung zu sich.“

Spanische sorten

Spanische Mandel und Haselnuss Mediterranean Taste

MANDELN

LAURANNE-TYP



LAURANNE



FERRAGNES

GUARA-TYP



GUARA



MARINADA



PENTA



MARTA



VAIRO



CONSTANTI

MARCONA-TYP



MARCONA



BELONA



ANTOÑETA

VALENCIA-TYP



VALENCIAS

LARGUETA-TYP



LARGUETA



SOLETA



VERARBEITET



TOSTADOS



PALITOS



REPELADA



LÁMINAS



HARINA



PASTA



GRANILLO

HASELNÜSSE



NEGRETA



PAUETET



TONDA

| NÄHRWERT VON HASELNÜSSEN |
|--|
| Kaloriengehalt (Kcal) 646,0 |
| Eiweiß (g) 15,0 |
| Kohlenhydrate (g) 9,6 |
| Faser (g) 7,5 |
| Gesamtfettgehalt (g) 62,0 |
| Gesättigte Fettsäuren (g) 4,6 |
| Ungesättigt |
| Einfach ungesättigt (g) 48,7 |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g) 5,8 |
| Cholesterin (mg) 0 |
| Vitamin E (mg) 15,19 |
| Phytosterine (mg) 96,0 |
| Kupfer Mineralien |
| Magnesio |
| Kalzium |
| Kalium |
| Phosphor |
| Vitamine |
| Vitamin E |
| Vitamin B6 |

| NÄHRWERT MANDELN |
|---|
| Kaloriengehalt (Kcal) 576,0 |
| Eiweiß (g) 19,0 |
| Kohlenhydrate (g) 4,8 |
| Faser (g) 15 |
| Gesamtfettgehalt (g) 53,5 |
| Gesättigte Fettsäuren (g) 4,2 |
| Ungesättigt |
| Einfach ungesättigt (g) 36,6 |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g) 10 |
| Cholesterin (mg) 0 |
| Vitamin E (mg) 26,18 |
| Phytosterine (mg) 96,0 |
| Kupfer Mineralien |
| Phytosterine (mg) 120 |
| Kalzium 248 |
| Kalium |
| Phosphor |
| Vitamine |
| Vitamin E |
| Vitamin B6 |

| | "QUALITÄTEN SPANIEN" | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|----------|----------|---------------------|----------------|---------------------|--------------------|------------------------|-----------------|--|
| | Ganzes | Gemische | Doppelte | Mechanische Schäden | Fremde Materie | Feinstaub und Staub | Hälften und Stücke | Schäden durch Insekten | Sonstige Mängel | |
| Extra | | 5% | 5% | 2% | 0,05% | 0,1% | 2% | 0,25% | 0,5% | |
| Supreme | | 5% | 5% | 5% | 0,05% | 0,1% | 3% | 0,50% | 1% | |
| Selected | | 15% | 10% | 10% | 0,10% | 0,3% | 5% | 0,50% | 1% | |
| Unselected Valencias | | 25% | 20% | 15% | 0,20% | 0,1% | 15% | 0,75% | 2% | |
| Whole & Broken | 30% | 25% | 35% | | 0,20% | 0,1% | | 1,00% | 3% | |
| Pieces | | | | | 0,20% | 0,1% | | 1,00% | 3% | |



In Portugal sind die folgenden punkte hervorzuheben

SOLETA



AVIJOR



GUARA

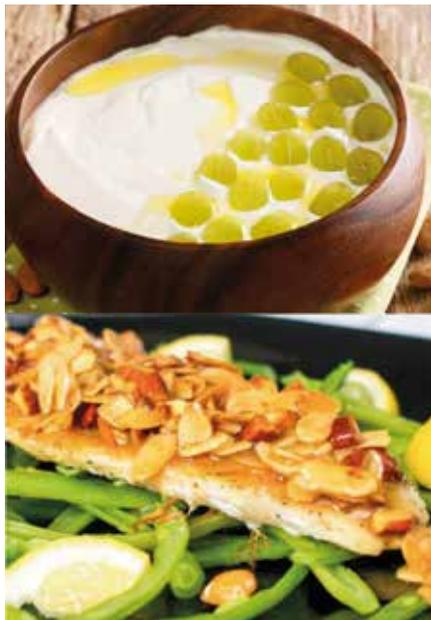


Die traditionellen Sorten der Iberischen Halbinsel sind im Allgemeinen sehr widerstandsfähig, da sie eine harte oder sehr harte Schale haben.

Dadurch ist die Frucht besser gegen äußere Einflüsse wie Insekten, Witterungseinflüsse oder Pestizide geschützt.

Vielseitig kulinarisch einsetzbar

Die iberische Mandel ist ein kulinarisches Multitalent, das sich an jede Art von Rezept anpassen kann.



Suppen:

- Ajoblanco
- Mandelsuppe

Soßen:

- Romesco
- Pesto

Hauptgerichte:

- Fisch "almadine"
- Malaga-Ziege
- "pastoril malagueño"

Süßigkeiten:

- Nougat
- Marzipan
- Torte
- Eiscreme...



Präsentationen



MANDELKERNE

Entkernte Mandeln.



GESCHÄLTE MANDELN

Die Kerne mit Haut werden in eine Maschine gegeben, die sie dank hoher Temperatur und Feuchtigkeit schält.



MANDELBLÄTTER

Durch ein mechanisches Trennverfahren werden diese Blätter gewonnen, die als Salatdressing, in Müsliprodukten oder als Garnierung verwendet werden können.



GEHACKTE MANDELN

Klein gewürfelt, ideal für Füllungen und Beläge, Garnierungen für Milchprodukte und Backwaren, Toppings für Eiscreme, Fleisch-, Fisch- und Meeresfrüchtegerichte.



GESTIFTelte MANDELN

In Stifte geschnittene Mandeln, die für geröstete Snacks, Süß- und Backwaren oder Salatdressing verwendet werden.



MANDELMEHL

Die gemahlene Mandelkerne, normalerweise geschält. Perfekt für die Herstellung von Butter oder Marzipan oder zum Andicken von Soßen.



GERÖSTETE MANDELN

Das Rösten erfolgt in speziellen Öfen bei einer Temperatur von 160 °C (± 20 °C) für etwa 45 Minuten.



MANDELCREME

Eine kompakte und aromatische Creme, die häufig für Süßspeisen verwendet wird, ein sehr hochwertiges Produkt mit einem maximalen Mandelanteil.



MANDELEIS

Kalte, dickflüssige Creme, fein und süß, aber nicht klebrig oder buttrig, die vor allem nach gemahlene Mandelkernen schmeckt.

Wer sind SAB-ALMENDRAVE und CNCFS



Spanish Almond Board-Almendrave ist der spanische Verband der Mandel- und Haselnussexporture. Seit 1947 vertritt, koordiniert, verteidigt und fördert er die gemeinsamen Interessen seiner Mitglieder sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene. 1987 wurde er zu einer kooperierenden Einrichtung der spanischen Verwaltung. Gegenwärtig vertritt er 68 % der nationalen und der Haselnuss-Exporttätigkeit. Seine Aufgabe ist es, seine Mitglieder bei der Wertschöpfung ihrer Produkte zu unterstützen, die auf der Grundlage nachhaltiger Praktiken und unter den besten Bedingungen für Qualität und Rückverfolgbarkeit erzeugt werden.



CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos) ist ein portugiesischer gemeinnütziger Verband, der die Entwicklung des Sektors in diesem Land fördern will. Er vereint mehr als **50** Einrichtungen, die sich mit Kastanien, Mandeln, Walnüssen, Haselnüssen, Johannisbrot und Pistazien befassen, mit dem Ziel, die Forschung zu stärken und Innovationen sowie die Verbreitung von Wissen zu fördern.

**ENTDECKEN SIE
MEHR ÜBER DIE
EUROPÄISCHE
MANDEL**



sustainablealmond.eu

 [sustainablealmond_eu](https://www.instagram.com/sustainablealmond_eu)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DER QUALITÄT
LANDWIRTSCHAFTLICHER ERZEUGNISSE.

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

