

Bio Mandelöl kaltgepresst nativ

- **in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst und abgefüllt**
- enthält hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- kaltgepresst, naturbelassen und ungefiltert aus süßen Mandelkernen
- Haltbarkeit 12 Monate
- **Geschmack:** sehr mild nach Mandel
- **passt perfekt zu:** Süß- und Nachspeisen
- Die 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech- Kanister mit Ausgießer geliefert.

Unser Bio Mandelöl wird aus den süßen Mandelkernen schonend kalt gepresst.

Mandelöl aromatisiert mild Nachspeisen, Obststrudel und verschiedene Milcheissorten

Neben der Anwendung in der Küche kann man Mandelöl aber auch äußerlich anwenden.

Als Massageöl oder in einer selbstgemachten Bodylotion kann es die Haut auf die Haut aufgetragen werden.

Die 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech- Kanister mit Ausgießer geliefert.

Mandelöl: Herkunft, Geschichte, Gewinnung und Herstellung

Der Mandelbaum ist in Europa seit mehreren tausend Jahren bekannt. Seine Früchte wurden schon seit frühesten Zeiten als Nahrungsmittel genutzt. Somit ist der Mandelbaum in Europa kulturell länger verwurzelt als in China. Die Mandel symbolisiert Leben und Vitalität, da der Baum zu den Gewächsen gehört, der bereits vor Winterende in Blüte steht.

Mandeln waren damals schon ein wertvoller Bestandteil im Ernährungsplan und dies hat sich bis heute nicht geändert. Schon die Ägypter haben aus Mandelmehl Brot gebacken. Im weiteren Verlauf haben auch die Griechen, Araber, Römer oder Karl der Große für die weitere Verbreitung gesorgt, da sie die Mandeln mit auf Reisen nahmen. So gelangte diese Bekanntheit nach Nordeuropa.

Spanische Mönche aus dem Franziskanerorden nahmen die Nuss mit nach Kalifornien. Hier liegt heute der größte Produktionsstandort. Bereits damals wurde sie als Pflegeprodukt und Nahrungsmittel genutzt.

Wir haben für Sie einmal ein paar Informationen zur Herkunft und Geschichte des Mandelbaums zusammengestellt.

Der botanische Namen des Mandelbaums heißt *Prunus dulcis* Rosaceae. Er ist ein baum- oder strauchartiges Gewächs. Der Mandelbaum wächst entweder einstämmig und bildet eine geschlossene Krone oder er verzweigt sich von der Basis und wächst dann strauchartig weiter. Das Gehölz kann zwischen 2 und 8m hoch werden. Beeinflusst wird dies von der Wuchsform, dem Standort und der Sorte. Die Blätter trägt er vom Frühjahr über die Sommermonate. Das Laub verliert er dann im Spätherbst. An den Trieben ist die Rinde glatt und kahl. Ab einem Alter von einem Jahr verfärbt sich diese dann braun. Bei älteren Bäumen wird die Rinde dann grau-schwarz. Die Äste wachsen der Sonne entgegen, nach oben gedreht oder sie breiten sich waagrecht aus und haben eine große Zahl an kurzen Zweigen. Die Knospen, die bereits im Vorjahr fürs Frühjahr angelegt worden sind, sind sehr lang und ohne Blatthaare. Das Laub des Baums ist auf den einjährigen Zweigen in abwechselnden Ständen angeordnet. Je kleiner die Zweige sind, desto dichter stehen die Blätter zusammen. Ähnlich wie beim Kirschbaum, welcher auch zur gleichen Gewächsfamilie der Rosengewächse gehört, zeigen sich die Blüten bevor die Blätter ausgebildet sind. Der Mandelbaum gehört zu den Frühjahresboten, da er bereits im März oder April blüht. Der Baum hat essbare Steinfrüchte, Mandel genannt. Die Steinfrucht ist extrem hart, manchmal kann diese auch zerbrechlich sein. Die Oberfläche der Mandel ist glatt und gelöchert. Manchmal können sich auch tiefe Furchen und Einkerbungen zeigen. Je nach Reife und Sorte schmecken die Samen in der Steinfrucht süß oder bitter. Der Reifezeitpunkt liegt zwischen Juli und August. Beim gewerblichen Anbau kommen Süßmandeln zum Einsatz. Die Anbauregionen liegen in erster Linie in Kalifornien. Aus dieser Region kommen über 50% der weltweiten Produktion. Insgesamt werden jährlich ca. 300.000 Tonnen Mandeln geerntet. Weitere Anbaugelände liegen in Spanien und Italien. Hier werden etwa 100.000 Tonnen Mandeln pro Jahr geerntet.

Die essbare Mandel (das Nähfleisch des Pflanzen-Keimlings) wird vielfältig eingesetzt. Die Hauptanwendungsgebiete liegen aber in der

Das Mandelöl wird aus den reifen Früchten der Mandel durch Kaltpressung hergestellt. Der Anteil an bitteren Mandeln ist gering, da sonst das Öl nicht mehr genießbar ist. Zuerst werden die Kerne zerkleinert und anschließend mit einem schonenden Pressverfahren bei geringer Temperatureinwirkung kalt gepresst. Im nächsten Schritt wird das Öl gefiltert bis das klare Mandelöl entsteht. Durch die Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Es gibt mittlerweile im Handel auch raffiniertes und extrahiertes Mandelöl. Diese sind zwar günstiger als das kaltgepresste Mandelöl, sie sollten es aber meiden, da durch das Herstellungsverfahren die Inhaltsstoffe zum großen Teil verloren gehen.

Mandelöl für Haut, Haare und den Körper?

Bereits im Altertum wusste man das Mandelöl zu schätzen. Man kann das Öl äußerlich auftragen aber auch zu sich nehmen und innerlich „anwenden“. Man sagt Kleopatra nach, dass sie in Mandelöl badete um sich ihre Schönheit zu erhalten. Mandelöl lässt sich sehr gut mit anderen Ölen und Zutaten mischen. So sind Tages- und Nachtpflegeprodukte mit Mandelöl sehr gut bei trockener Haut geeignet. Auch in vielen Augencremes ist Mandelöl enthalten. Das Mandelöl kann bei Trockenheitsfältchen ausgleichend wirken und die Inhaltsstoffe können für die Zellneubildung anregend wirken. Für die Reinigung der Gesichtshaut ist Mandelkleie sehr empfehlenswert. Als reines Mandelmehl, in Kombination mit Sesam und Honig ist es Ideal für die Hautpflege geeignet.

Kaltgepresstes Mandelöl zur Pflege wird seit Jahrhunderten von Frauen benutzt um das Haar glänzend zu machen. Kaltgepresstes Mandelöl, enthält viele Nährstoffe die schnell vom Haar aufgenommen werden können. Die Fettsäure umhüllt das Haar mit einem Schutzfilm welcher vor äußeren Umwelteinflüssen schützt. Mandelöl gibt dem Haar einen seidigen Glanz und macht es weich und glatt. So eignet sich Mandelöl besonders bei brüchigem und sprödem Haar. Es kann auch helfen die Kopfhaut von Hautschuppen befreien und Spliss und Haarausfall entgegenwirken. Denn die Mineralien und Vitamine im Mandelöl unterstützen den Haarwuchs und pflegen die Hautzellen.

Welche Inhaltsstoffe besitzt Mandelöl?

Eins steht fest, Mandelöl ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Es ist ein sehr hautverträgliches Öl. Vielseitig verwendbar wird es unter anderem angewendet, für die Haut .

Doch was genau ist im Mandelöl enthalten?

Die erste Gruppe sind die Fettsäuren. Sie kommen in gesättigter und ungesättigter Form vor. Sie bilden den wichtigsten Bestandteil des Mandelöls. Die Fettsäuren sind dem in der Haut vorkommenden Fett vom Aufbau her sehr ähnlich, daraus resultiert auch die gute Hautverträglichkeit. Die Fettsäuren sind in den Zellwänden der Haut zu finden, sie erfüllen dort verschiedene Funktionen. Zum Beispiel stärken sie die Barriere Funktion und können den Cholesterinspiegel senken. Außerdem stärken diese die Gefäßwände, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken kann. Und diese Fettsäuren sind im Mandelöl zu finden:

- **Palmitinsäure** macht etwa 5% des Mandelöls aus. Es handelt sich dabei um eine gesättigte Fettsäure welche für Säureschutzmantel der Haut wichtig ist. Die Palmitinsäure bildet dabei eine wirksame Barriere vor äußeren Einflüssen.
- **Linolsäure** ist eine ungesättigte Fettsäure. Ihr Anteil im Mandelöl beträgt ca. 20%. Die Linolsäure wird im Körper für Stoffwechsellvorgänge benötigt. Im menschlichen Körper ist sie in der Haut zu finden. Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
- **Ölsäure** stellt den größten Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Mandelöl dar. Aufgrund des besonderen chemischen Aufbaus der Ölsäure, kann es bis in tiefe Hautschichten vordringen. Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Ölsäure ist eine ungesättigte Fettsäure

Neben den Fettsäuren ist in Mandelöl eine komplexe Kombination von Vitaminen enthalten. Diese wirken bei der Zellerneuerung mit und unterstützen den Stoffwechselprozess im Körper. Folgende Vitamine sind im Mandelöl zu finden:

- **Vitamin D**, trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Des Weiteren trägt es zu einem normalen Calciumspiegel im Blut, zur Erhaltung normaler Knochen, zur Erhaltung normaler Zähne und zur Erhaltung normaler Muskelfunktion bei.
- **Vitamine B**, welche auch Begleitvitamine genannt werden. Denn sie unterstützen die Aufnahme von anderen Vitaminen die im Mandelöl enthalten sind. So wird zum Beispiel die Wirkung von Vitamin E verbessert. Bei richtiger Dosierung können die B-Vitamine zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen und zur normalen Bildung roter Blutkörperchen beitragen.

- **Vitamin E** – reich ist Mandelöl außerdem. Denn in 100ml Öl sind durchschnittlich etwa 32mg Vitamin E enthalten. Das Vitamin E befindet sich in den Zellwänden. Es trägt dazu bei, die Zellen in unserem Körper vor oxidativem Stress zu schützen.
- **Vitamin A** ist der wichtigste Bestandteil bei der Zellerneuerung. Es hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung. Vitamin A trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel, zur Erhaltung der Schleimhäute, zur Erhaltung normaler Haut und zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Auch trägt Vitamin A zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Die dritte Gruppe von Inhaltsstoffen im Mandelöl sind die Mineralien. Diese beeinflussen die Einlagerung von Flüssigkeiten und unterstützen den Stoffwechsel. Die Mineralien tragen zu der positiven Wirkung von Mandelöl bei.

Die folgenden Mineralien sind im Mandelöl enthalten:

- **Calcium** hat eine Funktion bei der Zellteilung und Zellspezialisierung. Es trägt zur Erhaltung normaler Knochen und normaler Zähne bei. Unser Körper benötigt es für die normale Blutgerinnung, die normale Signalübertragung zwischen Nervenzellen, für die normale Muskelfunktion, normalen Energiestoffwechsel und es trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.
- **Magnesium** hat ebenfalls eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zur Erhaltung normaler Zähne, Knochen und Muskelfunktion bei. Außerdem trägt es zu normalen psychischen Funktionen bei,
- **Kalium** ist ein wichtiger Bestandteil bei der Regulierung des Blutdrucks. Es trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei, Auch trägt es zur normalen Muskelfunktion und zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Aufgrund der Vielzahl von guten und für den Körper wichtigen Inhaltsstoffen ist Mandelöl sehr vielseitig und gut verträglich. Beim Kauf von Mandelöl sollte man das Bio Siegel und auf eine schonende Herstellung in Kaltpressung achten. Idealerweise sollte das Öl naturbelassen und ungefiltert sein, damit sich die höchstmögliche Menge der beschriebenen Inhaltsstoffe im Öl befinden. Wenn Sie dies beachten können Sie sicher gehen, auch hochwertiges und kontrolliertes Mandelöl zu bekommen.

Welche Mandelölprodukte gibt es?

Die Anwendung von Mandelöl ist aufgrund seiner Eigenschaften sehr vielfältig. Wir haben hier einmal die wichtigsten für Sie im Überblick zusammengefasst.

Mandelöl als Speiseöl

Mandelöl ist in deutschen Küchen eher noch ein exotisches Öl, welches selten zum Einsatz kommt. Da das Mandelöl nicht sehr hitzestabil ist und die wertvollen Inhaltsstoffe beim Kochen und Braten verloren gehen können, ist es ratsam das Mandelöl nur zum Verfeinern von Salaten oder Rohkostgerichten und zum Backen sowie zum kurzen Andünsten zu verwenden. Das Mandelöl hat einen milden, nussigen Geschmack so dass es sehr gut zum Würzen von Dressings und Marinaden passt. Auch in Müsli oder in Nachspeisen ist Mandelöl eine sehr leckere Zutat.

Badezusätze mit Mandelöl

Mandelöl ist auch ein sehr beliebter Badezusatz. Eine weit verbreitete und beliebte Variante sind Badezusätze als Kombination mit Honig, z.B. Honig-Mandel-Bade-Meersalz. Es gibt auch Badezusätze auf reiner Ölbasis oder stark schäumende Produkte. Die Vielfalt kennt dabei keine Grenzen. Die pflegende und wohltuende Wirkung für die Haut ist allen eigen.

Körperpflegeprodukte auf Mandelölbasis

Mandelöl kann in Salben oder Cremes zur Behandlung von trockener und gereizter Haut oder für die Baby und Kleinkinderpflege sehr gut verwandt werden. Mandelmehl kann man sehr gut für die Hautreinigung einsetzen. Pflegende Gesichtscremes können die Bildung von Hautfältchen verringern. Mandelöl gibt es in zahlreichen Pflegeprodukten wie: Tagescremes, Augencremes, Körperbalsam, Gesichtscremes, Tönungscremes, Reinigungsmilch, Lippenstifte, Handcremes oder Waschcremes. Des Weiteren kann auch kaltgepresstes Mandelöl als Massage- und Hautpflegeöl verwendet werden. Es dient auch als Basis für Lotionen und Ölbäder. Mandelöl als Massageöl kann auch sehr gut zur Behandlung gegen Schwangerschaftsstreifen eingesetzt werden.

Mandelöl in Shampoos

Mandelöl in Haarshampoos ist genauso bekannt und verbreitet wie als Zusatz in Seifen und Cremes. Das Mandelöl dringt tief in die Haarstruktur ein und versorgt es mit Feuchtigkeit. Es kann dabei aufgesprungene Spitzen glätten und kann sich wie ein Schutzfilm über die Haare legen. Nach der Anwendung eines Shampoos mit Mandelöl sollte das Haar nicht zu kräftig trocken gerubbelt werden, sondern lieber leicht trocken getupft werden. Dadurch bleibt der Schutzfilm auf den Haaren erhalten. Die rückfettenden Wirkstoffe sorgen für ein glänzendes Finish.

Das Mandelöl sollte kaltgepresst hergestellt worden sein und die Nüsse aus biologisch, kontrollierten Anbau stammen. Somit ist eine hohe Qualität des Mandelöls fast sicher.

Quelle: Kirst, Bauer, Klausberger: „Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle“ (2008), Ruth von Braunschweig: „Pflanzenöle“ (2007), Natur und Heilen: „Wegweiser durch die Welt der Öle“ (Mai 2011)

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Unzubereitet pro Portion 15 g

Brennwert kj	555 kj
Brennwert kcal	135 kcal
Fett	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g

Salz

0 g