

SZ  
7.10.2014.

# Bio-Wegweiser

[www.arkade-naturkost.de](http://www.arkade-naturkost.de)

**Erdmandel-Lebkuchen**  
... die BIO-NEUHEIT aus der FRITZ Mühlenbäckerei



FRITZ MÜHLENBÄCKEREI  
[www.fritz-muehlenbaeckerei.de](http://www.fritz-muehlenbaeckerei.de)

DF-ÖKO-006  
Bioland

## Von Natur aus herrlich

**Erdmandel Lebkuchen sind die Bio-Neuheit aus der Fritz-Mühlenbäckerei**

**E**rdmandeln, auch Chufas oder Tigernüsse genannt, sind kastanienbraune bis zu eichelgroße Knollen eines Zypergrases. Sie wurden bereits im alten Ägypten vor über 4000 Jahren kultiviert, wachsen vergleichbar mit unseren Kartoffeln unterirdisch und sind auch ähnlich vielseitig verwendbar: roh oder gekocht als Gemüse, geröstet zum Knabbern, als bekömmliche glutenfreie Mehlalternative oder geflockt. Die relativ anspruchslose Pflanze gedeiht in mildem Mittelmeerklima und wird heute in Europa vor allem in der Region um Valencia in Spanien angebaut, wo man gerne eine köstlich erfrischende Horchata de chufa, ein Erdmandelgetränk, genießt. Da Erdmandeln entgegen ihres Namens nichts mit Mandeln oder Nüssen im botanischen Sinn zu tun haben, eignen sie sich mit ihrem von Natur aus süßlichen, nussartigen Geschmack hervorragend auch für alle Haselnussallergiker. Das aus den Knollen der Erdmandel gewonnene hell goldgelbe Öl enthält einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und ähnelt in seiner Zusammensetzung

dem Olivenöl. Als Lieferant wichtiger Mineralstoffe, wie zum Beispiel Calcium und Magnesium, eignen sich die ballaststoffreichen und glutenfreien Erdmandeln ausgezeichnet für eine vollwertige und basische Ernährung. Allerdings haben Erdmandeln auch ihren Preis, der durch die aufwendige Ernte und begrenzte Anbaufläche bedingt ist.

Näheres unter: [www.fritz-muehlenbaeckerei.de](http://www.fritz-muehlenbaeckerei.de)