



De amandel

Direct na de geboorte van zijn neefje, op 31 januari 1890, schilderde Vincent van Gogh grote takken amandelbloesems tegen een blauwe lucht. Hij vertoefde in die periode in Saint-Rémy, in de Provence, waar de amandelbomen waarschijnlijk net waren uitgekomen. Van Gogh deed, bewust of onbewust, wat velen voor hem deden: de amandel zien als een bode van nieuw leven, van geboorte, van voorjaar.

Er zijn twee soorten amandelen: zoete en bittere.

Zoete amandelen kunnen zo gegeten worden of worden als decoratie gebruikt. Ze worden gebruikt om amandelspijs, noga of marsepein te maken. Er kan amandelolie of amandelmelk van worden gemaakt. Die is licht verteerbaar en kan als vervanging van koemelk dienen. Zoete amandelen zijn ook de grondstof voor amandelolie. Bittere amandelen werden met name gebruikt voor het produceren van bittere amandelolie.



De amandel (*Prunus Dulcis*)

is een sierlijke boom met een open kroon die in uitzonderlijke gevallen tot twaalf meter hoogte kan uitgroeien. Vooral de bloemen die de mediterrane nawinter kleur geven, springen in het oog. Ze bezitten veel nectar en trekken daardoor insecten aan. Vooral bijen en allerlei soorten vliegen bezoeken deze planten graag en zorgen voor de bestuiving. Dat de bloei zo opvalt is niet verwonderlijk. De amandel behoort namelijk tot de rozenfamilie en heeft verwanten als de roos, sleedoorn en vogelkers.



Al vroeg in het jaar zijn de vruchten aan de boom te onderscheiden. Pas tegen het eind van de zomer rijpen ze uit. Amandelen worden dan ook meestal in augustus geoogst. Qua vorm hebben ze het meest weg van kleine abrikozen. De eigenlijke amandel, dat wil zeggen, het zaad met daarin de aanleg voor een nieuw amandelboompje, zit ingepakt in drie lagen: Een donzige en leerachtig aanvoelende schil met daarin de geelbruine en ovale noten. Die zijn glad en betrekkelijk dunschalig, zien er soms wat vezelachtig uit en zijn bezet met ondiepe putjes (bij de sieramandelen is deze laag veel harder). De eigenlijke amandel(-pit !) wordt nog omhuld door een dun vliesje, de derde laag. De buitenkant van de 'pit' van deze steenvrucht wordt gekraakt; het vlies wordt verwijderd door de amandel kort te blancheren.

Ruim 80 procent van de amandelen komt uit Californië. Ook Spanje heeft een grote productie van zoete amandelen; met name de Jordan- en Valencia-amandelen komen daarvandaan. In onze streken wordt de amandelboom enkel aangeplant omwille van haar bloemenpracht in het vroege voorjaar.

Amandelen worden verwerkt in voedingsmiddelen (ze zijn het belangrijkste bestanddeel van marsepein) en cosmetica.

Zoete amandelen zijn niet voor niets het symbool van levenskracht (viriditas). Zij bevatten alles wat de mens voor de opbouw van zijn zenuw-, bloedvaten- en beenderstelsel nodig heeft:

Waardevol eiwit (20g / 100 g amandelen)

Vezels (10g / 100g amandelen)

Calcium (230mg / 100 g amandelen)

IJzer en vitaminen.

Wegens het lage gehalte aan koolhydraten kunnen zelfs diabetici van amandelen profijt hebben.

Hildegard van Bingen zegt ons over de zoete amandel:

“wie een leeg brein en een slechte gelaatskleur heeft en wie vaak aan hoofdpijn lijdt, moet veel zoete amandelen eten (dagelijks 5-10 stuks). Zij vullen de hersenen en verbeteren de gelaatskleur. De amandelen versterken ook de longen”.

Speltwinkel.nl heeft in haar assortiment diverse producten waarin amandelen zijn verwerkt:

* spelt-amandelbiscotti (Italiaanse harde amandelkoekjes) – art. 4717

* kaneel-chocolade amandelen – art. 4279

* spelt amandel melkchocoladewafeltjes – art. 4888

Van zoete amandelen kunt u heel makkelijk zelf **Amandelspijs maken**, die u kunt gebruiken in ons recept voor kerststol. Die zelfde stol eten we ook in deze maand, maar dan natuurlijk met een andere naam: namelijk Paasbrood of Paasstol (voor het recept van deze stol kijkt u in nieuwsbrief14, december 2007 of onze website www.speltwinkel.nl)

Ingrediënten voor amandelspijs:

Poedersuiker – 100-200gr (afhankelijk van uw smaak)

Gemalen amandelen – 200 gr

Bereiding:

Het is 't makkelijkst om gemalen amandelen te gebruiken in plaats van ze zelf te malen. Als u hele amandelen met schil wilt gebruiken, dient u deze eerst in kokend water te leggen en vervolgens te laten schrikken met koud water. De schil komt nu los te zitten en is makkelijk te verwijderen.

Vermaal de poedersuiker met de gemalen amandelen in een mixer of een staafmixer. Als het heel stroef gaat, kunt u een beetje heet water toevoegen, zodat alles beter mengt. Doe dat toevoegen van water eetlepelsgewijs, anders heeft u de kans dat de spijs te waterig wordt. Op een gegeven moment heeft u na mengen van poedersuiker, amandelen en een beetje water een dikke klont amandelspijs.

Vorm van deze klont een lange rol, van ongeveer 2 cm doorsnee en wikkel deze in folie totdat u hem gaat gebruiken. Bij het gebruik in ons speltstol-recept dient u voor verwerking tussen het deeg nog citroenrasp door de spijs te kneden.

Bronnen:

Hildegard van Bingen Kookboek

Wikipedia

Plantaardigheden.nl