

Aeg otsida

Mandleid võib süüa mitmel viisil: tervelt või laastudena, kattega või ilma, tahkelt või suisa vedelal kujul. Ühtviisi head on mandlid alati, olenemata olekust.

Mandlipuu viljad on botaaniliselt korrektsust järgides tegelikult mitmekestlised kuivad luuviljad. Küpselisel kuiv ja luustunud väliskest praguneb ning eraldub töötlemisel kergesti.

Mandlite söödav osa on koonduvad paari sentimeetri pikkusesse seemnesse, mida samuti ümbritseb kõva kest. Sõltuvalt sordist võib viimane olla kas õhem või paksem. Selleks et mandlid söögikõlblikuks muuta, tuleb seegi kest eemaldada.

Puhastatud mandlid on välimuselt kergelt kortsulised, värvilt kreemjad ning olemuselt veidi elastsed. Mandlid sisaldavad olenevalt kasvukohast, sordist ja bioloogilisest küpsusest 40–55% hinnalist mandliõli, ligikaudu 15% süsivesikuid ja 18–22% valke.

Mandliõli kiituseks peab rõhutama selle rohket küllastumata rasvhapete sisaldust, kusjuures nende seas on ka kaks inimesele asendamatu rasvhapet. Lisaks eelnimetatud põhitaitainetele leidub mandlites rikkalikult kaltsiumi-, kaaliumi-, magneesiumi- ja fosforiühendeid. Vitamiinidest on mandlites märkimisväärselt vitamiini E (kaitseb rääsumise eest) ja B-rühma vitamiine (B₁, B₂, B₃ ja foolhape).

Plusspoolele saab kanda ka loo põhitegelase mikroelementide sisalduse, mida ilmestavad inimtoidule soodsad tsingi-, vase-, mangaani- ja rauanäidud. Mandlite puhul on tegu küllaltki energiarikka maiuspallaga, sellele viitab ka fakt, et gramm lisanditeta mandlit annab ligi kuus kilokalorit toiduenergiat.

Õnnemandel jõulupudrus

Juba Antiik-Roomas oli komme peita pidurooga õnnemandel. See komme on siiani säilinud paljudes põhjamaades jõulupudru keetmisel.



Eksootilised mandlid on ajalooliselt jõululauale kuulunud.

Jõulupuder keedetakse riisist koos magusate lisanditega ning sellesse peidetakse üks koorimata “õnnemandel”. Leidjale on ette nähtud üllatuskingitus ning kuhja-õnne eeloleval aastal.

Maguskattega mandlite valmistamiseks oli vaja puhastatud mandleid ja magusat glasuuri. Esimesena peaks kindlasti mainima suhkruvaabaga mandleid, mille esmavalmistamise aule pretendeerivad ajaloo araablased. Mingil hetkel muutusid maguskattega mandlid pigem arstimis sünonüümiks. Et kombinatsioon suhkur pluss mandel muutus sajandite vältel liiga ühekülgses, asuti otsima võimalusi selle mitmekesistamiseks.

Kõigepealt hakati suhkruvaapa värvima, selleks kasutati peedimahla, safranit või isegi rauasoolasid. Veel üks võte oli mandlikom-

mide suhkruglasuuri karamellistamine kõrgel temperatuuril. Lisaks toonimisele hakati suhkrukatet rikastama lõhna- ja maitselisanditega. Tavaliselt olid selleks vürtsid, näiteks ingver, vanill, kaneel, muskaat, nelk, koriander, pipar, mitmed taimsed ürdid jne. Lisaks meeldivale maitsele köitis selline hõrgutis ka lõhnameelt. Sellised vürtsika kattega mandlid olid eriti populaarsed keskajal.

Tollal levinud meditsiiniliste arusaamade valguses tuli vürtsikaid magusaid mandleid süüa selleks, et edukalt üle elada külm ja niiske talv. Veel hiljem juurutati ka kleepuvaid katteid, mida tehti meest, munavalgest, suhkrust ja kakaost. Tänapäeval saame samuti nautida magusrüüdega mandleid. Võime põigata maitseelamuste otsingul keskaega (kate suhkrute, ür-