**Mandle**

Mandle, ktoré považujeme za [orechy](https://gymbeam.sk/orechy-a-semena), sú v podstate semenami ovocia z mandľovníka, krásneho stromu strednej veľkosti, ktorý má voňavé ružové a biele kvety. Semeno mandľového ovocia je to, čo nazývame orieškom. Mandle sú**bielej farby, obalené hnedastým plášťom** a uzavreté v tvrdej škrupine. Podľa chuti rozoznávame sladké a horké mandle. Inak existuje asi 30 druhov mandlí. Sladké sú tie, ktoré denne konzumujeme. Sú oválneho tvaru, väčšinou pružnejšej textúry a maslovej chuti. V obchodoch ich nájdeme buď v škrupine, alebo očistené. Horké sa používajú na výrobu **mandľového oleja**, ktorý je používaný na ochutenie potravín a rôznych likérov. Inak sú nepoužiteľné, pretože prirodzene obsahujú toxické látky, ako je kyselina kyanovodíková. Tieto zlúčeniny **sú odstránené pri výrobe mandľového oleja**.Mandle sú zdrojom antioxidantov, udržujú zdravé srdce, udržujú stabilnú hladinu cukru v krvi, pomáhajú redukovať hmotnosť, udržujú zdravé kosti a zuby, zlepšujú zdravie mozgu, udržujú zdravú pokožku. Podľa chuti rozlišujeme mandle horké a sladké.



Mandle obsahujú :

* vodu
* bielkoviny
* tuky
* cukry
* vlákninu
* vápnik
* vitamíny A, E, B1 a PP
* minerálne látky – horčík, draslík...

Mandle skladujte vo vzduchotesnej nádobe, na tmavom a chladnom mieste s nízkou vlhkosťou, napr. v chladničke. Takto vám vydržia až dva roky. Zamrazené mandle vám vydržia až štyri roky.

mandľová torta