



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com



La mandorla

• /spiratrice di storie e leggende •

Il mandorlo è una pianta che travalica i confini e unisce idealmente popoli e costumi, un filo invisibile che lega usi e tradizioni.



Il mandorlo

Procediamo per gradi. Il mandorlo è una pianta della famiglia delle Rosaceae, mentre il suo seme si chiama mandorla o amigdala. Il mandorlo selvatico cresce nel Mediterraneo orientale e nel Levante, ma venne introdotto in Sicilia per poi diffondersi in

Francia e in Spagna. È una pianta longeva che può raggiungere, a seconda delle varietà, anche i 10 mt d'altezza. I fiori sono generalmente di color bianco rosato. Il frutto è formato da un involucro verde-grigiastro detto mallo, che contiene il nocciolo legnoso con all'interno uno o due semi appiattiti, cioè la mandorla. Il seme del mandorlo

selvatico contiene il glucoside amigdalina, che si trasforma nel mortale acido cianidrico, ed è per questo che i semi del mandorlo selvatico venivano arrostiti per eliminarne la tossicità. Dopo lunghe e pazienti ibridazioni e selezioni, gli antichi agricoltori hanno ottenuto varietà i cui semi sono commestibili (varietà *dulcis*).

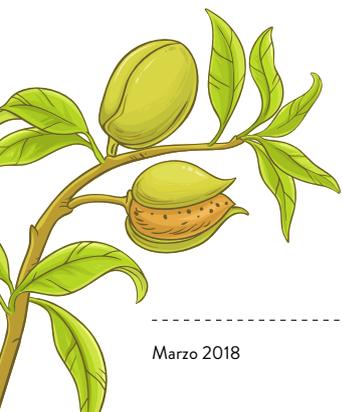


Utilizzo e proprietà della mandorla

Dalla mandorla si ottiene una farina utile come detergente cutaneo e ammorbidente per la pelle delle mani. Da essa si ricava, per sola spremitura a freddo, anche un eccellente olio cosmetico perfettamente tollerato da tutti i tipi di pelle (anche dei neonati), ottimo protettivo cutaneo, rassodante dei tessuti e perfetto per prevenire le smagliature.

Dalle mandorle dolci, invece, si ottiene un gustoso latte, ricco di oligoelementi e vitamine, soprattutto riboflavina e vitamina E.

Tra i sali minerali troviamo: manganese, magnesio, calcio, rame e fosforo. Adatto per chi è intollerante alle proteine del latte o al lattosio, risulta un'ottima alternativa alle bevande gassate nelle giornate calde d'estate.



Rinfrescante e tonificante è indicato contro gli spasmi e l'infiammazione dello stomaco, dell'intestino e delle vie urinarie. Altamente digeribile e molto energetico (600kcal per 100gr) è raccomandato ai convalescenti e bambini.

Le fibre sono presenti in elevata percentuale:

- ① riducono e rallentano l'assorbimento dei grassi e dei carboidrati;
- ② aiutano, quindi, a regolare la glicemia;
- ③ favoriscono la motilità intestinale;
- ④ riducono l'appetito.

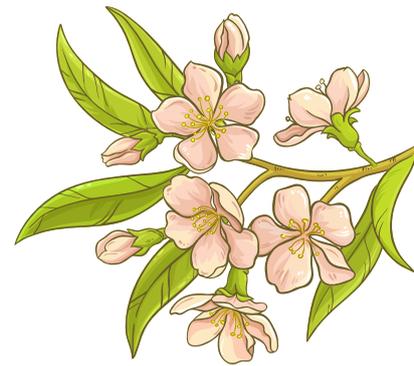
Soprattutto nella cuticola scura della mandorla sono concentrati 31 differenti polifenoli (per questo, non bisognerebbe eliminarla, come abitualmente avviene).

Questo frutto, spesso demonizzato perché di elevato valore calorico, è in realtà un vero concentrato di energia e una ricca fonte di sostanze benefiche e protettive per la nostra salute.

Consigli per gli acquisti

Le mandorle devono essere freschissime, meglio acquistarle in confezioni sigillate così da poter visionare la data di imbustamento. Se le acquistate sfuse, è cosa buona e giusta annusarle per assicurarsi che siano fresche. Se hanno un

odore di "vecchio, stantio" significa che gli acidi grassi mono e polinsaturi si sono irranciditi, quindi meglio non acquistarle. Ancor meglio se acquistate con il guscio che meglio conserva la mandorla. Le mandorle fresche, rispetto alle secche hanno una maggiore percentuale di acqua (10 % circa) e un'identica ripartizione dei macro e micro-nutrienti, proporzionalmente di poco ridotta.



Curiosità

La mandorla viene considerata anche un frutto dell'amore. Il potere afrodisiaco deriva principalmente dalle sue proprietà nutritive e dalla forma, che le antiche tradizioni arabe associavano all'idea degli organi genitali femminili.

È stato evidenziato che il regolare consumo di g 50-55 di mandorle ha determinato dopo 6 mesi:

- ① percentuali più basse di attacchi cardiaci;
- ② aumento del rapporto grassi insaturi/grassi saturi del tessuto adiposo;
- ③ un non significativo aumento di peso.

In cucina e in pasticceria

La mandorla è uno degli alimenti che meglio si presta alle più svariate preparazioni di cucina e di pasticceria sia in ambiti tradizionali sia in ambito veg-vegan e senza glutine.

In pasticceria, la mandorla si presta per produrre torroni, amaretti, o per preparare snack dolci e salati o per la tipica pasta di mandorle o marzapane. Se resa in polvere si possono creare torte da forno, biscotteria, mentre in cucina serve per arricchire piatti a base di carne o pesce o ancora per arricchire le insalate. L'impiego più conosciuto è per la preparazione del latte di mandorla, ricco e nutriente,

ottimo sostituto per chi soffre di intolleranza al latte vaccino o per chi segue una dieta vegana.



LA RICETTA
"Ricotta"
di mandorle

Ingredienti

5 cucchiaini di pasta di mandorle derivante dalla produzione del latte di mandorle
2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
q.b. sale
q.b. aceto di mele
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 bustina di fermenti lattici

• Latte di Mandorle, • come prepararlo?

80 g di mandorle
50 g di miele o sciroppo di glucosio o malto
1 lt d'acqua

Immergere 24h prima le mandorle nell'acqua fredda. Spellarle e metterle in un cutter fino a ottenere una pasta. Stemperare quindi, la pasta nel resto dell'acqua. Sciogliere il miele. Passare attraverso una garza sottile.

Le mandorle se fermentate si prestano per la creazione di innumerevoli tipologie diverse di "formaggi" vegan.

Non dimentichiamoci che

grazie all'alta percentuale di grassi nobili, le mandorle sono tra gli alimenti anti-colesterolo più importanti, contribuendo attivamente alla salute di arterie e cuore.

Preparazione

Miscelare tutti gli ingredienti. Mettere il composto ottenuto in una formaggera e lasciarlo coperto con un panno in cotone per 24h, sopra mettere un peso per far uscire tutta l'acqua.
Sformatela.



COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE

MANDORLE DOLCI, SECHE

Codice 008540

Parte edibile	% 24
Acqua	g 5,1
Proteine	g 22,0
Lipidi	g 55,3
Carboidrati	g 4,6
Amido	g 0,8
Zuccheri solubili	g 3,7
Fibra totale	g 12,7
Energia kcal	603
Energia kJ	2523
Sodio	mg 14
Potassio	mg 780
Ferro	mg 3,0
Calcio	mg 240
Fosforo	mg 550
Tiamina	mg 0,23
Riboflavina	mg 0,40
Niacina	mg 3,00
Vit A ret. eq. mcg	1
Vit C	mg 0
Vit E	mg 26,00

Fonte: **INRAN** - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Calorie da proteine	15.00%
Calorie da carboidrati	2.00%
Calorie da grassi	83.00%
Indice chimico	38
Aminoacido limitante	Lisina
Grassi totali	g 55,30
Grassi saturi	g 4,59
Grassi monoinsaturi	g 39,44
Grassi polinsaturi	g 10,85

Altri minerali:

Magnesio	mg 264.00
Rame	mg 0.92
Selenio	mg 1.50
Zinco	mg 2.50

