

## Mandorla

*Prunus dulcis* fam. Rosaceae

### Origini e storia

Il mandorlo è una pianta originaria di alcune zone asiatiche comprendenti Russia, Cina e Giappone. Furono i Fenici ad introdurla in Sicilia, testimonianze riportano alla luce antiche ricette in cui la mandorla era largamente utilizzata nelle tavole di epoche remote. Già nella Magna Grecia, dove le colonie di greci posero le basi di quella che oggi è la cucina italiana, si usavano le mandorle per realizzare ghiotti dolci. Nel Medioevo l'olio di mandorla, sostituiva l'olio d'oliva e i ricchi banchetti rinascimentali si concludevano con dolci alle mandorle. Anche la letteratura rende omaggio al dolce frutto, nel Decamerone di Boccaccio si parla di una casa di marzapane, zucchero e mandorle per l'appunto.

### Produzione e territorio

In Occidente arrivò grazie ai commerci dei fenici nel Mediterraneo. In America si diffuse solo successivamente ai viaggi di Cristoforo Colombo. Oggi è largamente diffusa in tutti i paesi del Mediterraneo, in Asia e in Africa.

Si distinguono mandorle dolci da mandorle amare. Le prime vengono utilizzate soprattutto nella preparazione di dolci.

Le mandorle amare sono invece molto pericolose perché contengono alte percentuali di amigdalina. Le mandorle fresche si trovano in primavera mentre quelle secche tutto l'anno. I frutti del mandorlo sono di colore verde, ricoperte di peluria chiara e contengono uno o due semi, le mandorle commestibili, che fuoriescono a completa maturazione, in estate.





### In cucina

Ricordate che la mandorla non è un dopo pasto, si raccomanda di assumerne non più di venti al giorno. Impariamo ad usare la mandorla non solo per preparare dolci, ma anche piatti salati, come l'orientale pollo alle mandorle, o ad utilizzare il latte di mandorle, rinfrescante, energetico e tollerato da qualsiasi organismo.



### Effetti salutistici

La mandorla nasce come cibo dei poveri e dei contadini. E le ultime ricerche fatte sul frutto, hanno dato ragione alla tradizione.

Definita uno scrigno di salute e accompagnata dallo slogan una mandorla allunga la vita, il frutto è ricco di principi nutritivi, di vitamina A, E, proteine, amidi, ferro, calcio, inoltre è energetica e antinfiammatoria. Ricca di grassi insaturi è un ottimo integratore nelle diete vegetariane e ricarica chi ha il fisico disabilitato, in quanto contrasta la debolezza.

Per tutti questi motivi, la mandorla è un antidepressivo naturale per l'effetto rinforzante che ha sul sistema nervoso, se poi combinata con frutti acidi, come il succo d'arancia, diventa un cocktail benefico per il sistema immunitario.

Questo legame che esiste tra la mandorla e la salute, è bene tenerlo a mente quando ci si mette a tavola. Si sa che la dieta mediterranea e, in genere l'alimentazione delle genti del sud, è da sempre la migliore, povera di grassi animali e ricca di verdure, cereali e frutta.