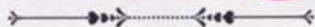


MANDORLE

una preziosa fonte di energia!



Originarie del bacino del Mediterraneo e dell'Asia Minore, se ne conoscono 2 varietà principali, la Mandorla Dolce più importante dal punto di vista nutrizionale, impiegata intera, tritata o tostata, e la Mandorla Amara, che contiene acido prussico e perciò non commestibile, ma serve per estrarre una forte essenza aromatica, usata per insaporire i dolci. Tra i semi oleosi sono quelli che vantano il più alto contenuto di fibre (12%). Costituite per il 50% da grassi monoinsaturi e polinsaturi, le mandorle sono una preziosa fonte di energia e hanno un potere calorico elevato (circa 600 calorie per 100 grammi), per questo vanno consumate con parsimonia. Le mandorle sono una preziosa riserva di vitamina E e di sali minerali, soprattutto di potassio, magnesio, litio, rame, ferro e calcio.

Mandorle: proprietà

Sono le regine della frutta secca: sono un vero toccasana e un prezioso contributo naturale per combattere e prevenire numerose patologie. Grazie all'alta percentuale di grassi "buoni", le mandorle abbassano il livello di colesterolo nel sangue. Sono un potente antiossidante naturale, preservano la giovinezza, la bellezza della pelle e il benessere dei capelli. Grazie alle elevate quantità di ferro sono un buon rimedio contro l'anemia, mentre il calcio le rende preziose per la salute delle ossa. Alcuni studi hanno inoltre dimostrato che le mandorle hanno effetti positivi su chi è affetto da diabete di tipo 2, migliorando la sensibilità verso l'insulina. L'effetto sedativo e riequilibrante della mandorla agisce su sistema nervoso antagonizzando l'azione eccitante

dello iodio marino e del frequente consumo di pesce delle popolazioni costiera. La mandorla, tra l'altro, aumenta la forza vitale e il vigore generale dell'organismo e combatte la sindrome della stanchezza.

Al mattino rimirano le ossa

Una bevanda particolarmente digeribile, energetica, immunostimolante e adatta agli ultimi freddi è il latte di mandorla. Si prepara con mandorle dolci e zucchero. Le mandorle vengono immerse in acqua bollente per togliere la pellicina che riveste il seme. Una volta spellate vengono pestate e lasciate a riposare per circa dodici ore in un contenitore di terracotta, coperte da acqua fredda. Trascorse queste ore si filtra il composto ottenuto e si porta a ebollizione con lo zucchero per 10 minuti. Oggi in commercio si trova dell'ottimo latte di mandorle biologico: è uno scrigno di sali rimirano le ossa. Bevine un bicchiere la mattina, caldo o tiepido, per colazione.

Dai Faraoni al Re Sole

Si è svolto a Brancaleone Prov. di Reggio Calabria il 1° Work-Shop Territoriale sulla valorizzazione delle risorse culturali storico e peculiari dell'Area Grecanica, lo scorso 26-27-28 Luglio 2013, evento che ha riscosso un enorme successo che ha caratterizzato 3 giorni di eventi collegati al contesto territoriale, alle peculiarità sia storiche, morfologiche e culinarie di una delle aree più ricche e poco conosciute della CALABRIA. All'evento vi hanno partecipato tra i relatori nomi importanti e personalità esperte in vari settori, che hanno relazionato su varie tematiche, tra questi spicca la Dott.ssa Patrizia Pellegrini Naturopata, (Roccella J); il suo intervento ha trovato terreno fertile per parlare di una risorsa del territorio come "le Mandorle" intervento che ha riscosso notevoli consensi viste le straordinarie proprietà di questo frutto un tempo coltivato ed esportato in tutto il mondo, ma che nel corso dei secoli si è via via estinto, le mandorle hanno avuto un periodo fiorente in epoca medievale tant'è vero che le sue proprietà venivano anche utilizzate nella medicina tradizionale dei popoli dediti all'agricoltura autoctona. Patrizia Pellegrini ha sicuramente lasciato un segno tangibile ed interessante, che ha tutti i presupposti di un vero e proprio spunto di riflessione per un rilancio di questo frutto meraviglioso quale è la Mandorla, che segna un passo importante per l'alimentazione e la cosmetica moderna che si rifà sempre più ad un utilizzo delle proprietà naturali delle piante e dei frutti mediterranei e quindi alla creazione di prodotti cosmetici e medicinali, che siano rispettosi dell'ambiente e dalle proprietà curative importantissime per la salute dell'uomo.

Carmine Verduci
Presidente Pro Loco
di Brancaleone

Mandorle: in cucina

Le mandorle, oltre ad essere una medicina naturale, sono davvero buonissime, nell'Europa meridionale, Medio Oriente e nell'Africa del Nord questi semi aromatizzano pietanze salate, come minestre, pesce, carne e riso, o vengono impiegati come confetti ricoprendo il seme sgusciato con lo zucchero. Il loro uso in cucina è molto vario: vengono utilizzate per fare dolci ma anche per preparare ricette salate. Sono molto apprezzate come snack al naturale o tostate al forno. Nelle regioni dell'Italia Meridionale, le mandorle sono le protagoniste di molte preparazioni gastronomiche, pensiamo ad esempio alla pasta di mandorle o al marzapane, anche chiamato pasta reale (perché degna di un re!). Una bevanda piuttosto diffusa e preparata con questi gustosi semi è il latte di mandorla: delizioso e nutriente è perfetto come sostitutivo del latte per i neonati che soffrono di intolleranza al latte vaccino, latte di mandorla è spesso confuso con l'orzata, che invece è una bevanda dolce a base di benzoino. Le mandorle sono un ingrediente molto utilizzato in diverse cucine tradizionali nell'area del mediterraneo, in particolare nella cucina calabrese, siciliana e pugliese. Sia nel dolce che nel salato. Si raccolgono a mano e con delle verghe (bastoni flessibili lunghi dai 3 ai 5 metri) nel periodo agosto-settembre e sono usate sia in cucina (pesto alla trapanese) che in pasticceria (confetti, biscotti, pasticcini, marzapane). Una tra le bevande più diffuse preparate con le mandorle è il latte di mandorla, una bibita molto energetica (la mandorla contiene una significativa percentuale di proteine, preziose vitamine del gruppo B1 e B2, magnesio, ferro e calcio) utilizzata soprattutto nelle caldi estati. Si prepara con le mandorle dolci e lo zucchero. Lo sciroppo va servito allungato con acqua freschissima. In Calabria e Sicilia è comune la granita di mandorla.