

# LA MANDORLA: il SEME DELLE meraviglie

UNA PIANTA CHE HA ATTRAVERSATO LA STORIA E CHE, GRAZIE AI SUOI SEMI RICCHI DI VITAMINE E SALI MINERALI, RAPPRESENTA OGGI UN TOCCASANA PER SALUTE E BENESSERE. IN CUCINA, MA NON SOLO



## MAURIZIO DE PASQUALE

PASTRY CHEF

ESPERTO  
IN INTOLLERANZE  
ALIMENTARI, DOCENTE  
E CONSULENTE  
DI PASTICCERIA



seconda delle varietà, può raggiungere fino ai 10 metri d'altezza; i suoi fiori sono caratterizzati dal color bianco rosato, mentre i frutti sono formati dal mallo, cioè l'involucro, al cui interno è contenuto il nocciolo legnoso, scrigno di due semi appiattiti: le mandorle. Il frutto del mandorlo selvatico contiene il glucoside amigdalina, sostanza velenosa che si trasforma nel letale acido cianidrico: in passato infatti le mandorle venivano arrostate, per diventare commestibili ed eliminare le tossicità. Grazie a studi, ibridazioni e selezioni, gli agricoltori sono poi riusciti ad ottenere varietà di mandorlo

“  
LA MANDORLA VA CONSUMATA  
FRESCHISSIMA: MEGLIO  
PREDILIGERE CONFEZIONI  
SIGILLATE CHE PERMETTANO  
DI CONTROLLARE LA DATA DI  
IMBUSTAMENTO  
”



## LA RICETTA DEL LATTE DI MANDORLA

80 g Mandorle  
50 g Miele  
o sciroppo di glucosio o malto  
1 l Acqua.

Immergete le mandorle nell'acqua fredda e lasciate in ammollo per 24 ore. Trascorso il tempo necessario, scolatele ricordandovi di conservare l'acqua, spellatele e mettetele in un cutter fino a ottenere una pasta. Stemperate quindi la pasta ottenuta nell'acqua dell'ammollo, aggiungete il miele facendolo sciogliere e infine passate il liquido attraverso una garza sottile.

dai semi edibili. Dai frutti di mandorlo si ottiene una farina, utilizzata per ottenere un detergente cutaneo ammorbidente; inoltre, dalla spremitura a freddo dei semi, si ricava un olio cosmetico molto emolliente, adatto a tutti i tipi di pelle, anche quella dei neonati, utile per proteggere la cute, rassodare i tessuti e per prevenire le smagliature. Le mandorle dolci sono un alleato in cucina: da questi semi si ottiene infatti un gustoso latte, ricco di oligoelementi, vitamine e sali minerali. Il latte di mandorlo contiene soprattutto riboflavina, vitamina E, manganese, magnesio, calcio, rame



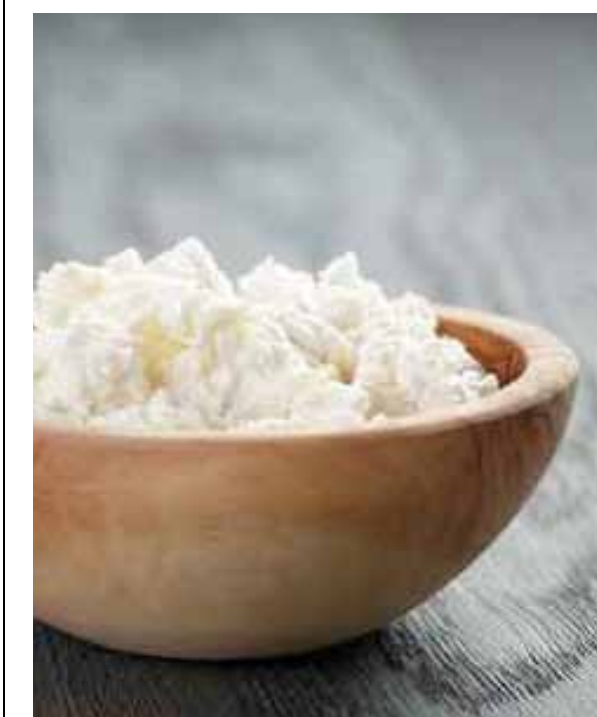
## I BENEFICI NELL'ALIMENTAZIONE

La mandorla è uno degli alimenti che meglio si presta alle più svariate preparazioni di cucina e di pasticceria, sia in contesti tradizionali, che in ambito vegan e senza glutine. In pasticceria la mandorla è utilizzata nella preparazione di torroni, amaretti, snack dolci e salati o per la tipica pasta di mandorle o marzapane. Se resa in polvere si possono creare torte da forno e biscotteria, mentre in cucina la mandorla serve per arricchire piatti a base di carne o pesce, e per regalare sapore alle insalate. L'impiego più conosciuto è per la preparazione del latte di mandorla, ricco e nutriente, è un ottimo sostituto per chi soffre di intolleranza al latte vaccino o per chi segue una dieta vegana. Le mandorle, se fermentate, si prestano per la creazione di innumerevoli tipologie di "formaggi" vegan. Non dimentichiamoci che, grazie all'alta percentuale di grassi nobili e di Vitamina E, le mandorle sono tra gli alimenti più importanti per il controllo del colesterolo, contribuendo attivamente alla salute di arterie e cuore.

## RICOTTA DI MANDORLE

- 5 n › Cucchiari di pasta di mandorle
- 2 n › Cucchiari di lievito alimentare  
in scaglie
- q.b. › Sale
- q.b. › Aceto di mele
- 1 n › Cucchiario di olio d'oliva
- 1 n › Bustina di fermenti lattici

Miscelate tutti gli ingredienti, mettete il composto ottenuto in una formaggera e lasciatela coperta con un panno in cotone con sopra un peso per 24 ore per far uscire tutta l'acqua. Trascorso il tempo necessario, sformatela.



e fosforo. Si propone come un ottimo sostituto del latte vaccino per chi è intollerante alle proteine del latte o al lattosio e, grazie al suo potere dissetante, è una gustosa alternativa alle bibite gassate durante la stagione estiva. Rinfrescante e tonificante, il latte di mandorla è indicato come rimedio naturale contro spasmi e infiammazioni dello stomaco, dell'intestino e della vescica, oltre che come calmante per la tosse e infiammazioni delle vie respiratorie. Inoltre, grazie al suo valore energetico (600 calorie per 100 g), è un ottimo ricostituente, raccomandato ai convalescenti e ai bambini.