

PRUNUS AMYGDALUS

MANDORLO – ALMOND – AMANDIER – MANDEL

ALMENDRO - МИНДАЛЬНОЕ ДЕРЕВО -アーモンドの木 - 杏仁樹 - زول

CENNI STORICI:

Il Mandorlo è una pianta originaria dell'Asia centro occidentale e, marginalmente, della Cina. Venne introdotto in Sicilia dai Fenici, proveniente dalla Grecia, tanto che i Romani lo chiamavano "noce greca". In seguito si diffuse anche in Francia e Spagna e in tutti i Paesi del Mediterraneo. In America giunse nel XVI secolo. Appartiene alla Famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia Prunoideae. La parola "mandorla" (che è il seme commestibile del mandorlo, "Prunus Amygdalus"), proviene dal latino "Amygdalus", voce probabilmente di origine semitica, che diversi studiosi ritengono essere il nome frigio della greca Cibale, che significherebbe la grande madre. Il mandorlo è la prima pianta che si risveglia dal sonno invernale, per preannunciare con i suoi fiori il ritorno della primavera. In America si diffuse solo successivamente ai viaggi di Cristoforo Colombo. Molto romantico è però lasciarsi cullare dalla mitologia greca, infatti: "Gli antichi Greci narravano che Fillide, una principessa Tracia, incontrò Acamante, figlio di Teseo, sbarcato nel suo regno per una sosta durante la navigazione verso Troia. I due giovani, si innamorarono perdutamente, ma Acamante fu costretto a proseguire con gli Achei per combattere nella

guerra di Troia. La giovane principessa, dopo aver atteso dieci anni che finisse la guerra, non vedendolo tornare con le navi vittoriose si lasciò morire per la disperazione. La dea Atena, commossa da questa struggente storia d'amore, decise di trasformare Fillide in uno splendido albero di mandorlo. Acamante, che in realtà non era morto, quando seppe che Fillide era stata trasformata in albero abbracciò Fillide-pianta, che per ricambiare le carezze fece prorompere dai suoi rami fiori anziché foglie. Quel abbraccio si ripete ogni anno all'inizio della primavera.

CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:

- **FAMIGLIA:** *Rosacee*
- **TEMPERATURA MINIMA:** *- 12° /-17°*
- **ALTEZZA MASSIMA:** *7/8 mt*
- **FIORITURA:** *Primaverile*
- **COLORE DEL FIORE:** *Bianco rosato*
- **POTATURA:** *Febbraio*
- **SUOLO:** *Terreno ben drenato.*



VARIETÀ MANDORLO:



- **FERRAGNES:**
Frutto a guscio duro, allungato.
Maturazione: *Metà Settembre*



- **GENKO:**
Autofertile, frutto a guscio duro, sferoidale. Fiore rosa.
Maturazione: *Fine Settembre*



- **MOLINI:**
Frutto a guscio tenero.
Maturazione: *Metà Settembre*



- **SANTA CATERINA:**
Autofertile, frutto a guscio tenero.
Maturazione: *Inizio Settembre*



- **SUPERNOVA:**
Autofertile, frutto a guscio tenero.
Maturazione: *Inizio Settembre*



- **TEXAS:**
Frutto a guscio tenero, globosi.
Maturazione: *Fine Settembre*

LA FIORITURA:

A fine inverno quando il freddo e il cattivo tempo fanno sembrare così lontano l'arrivo della primavera il mandorlo introduce la sua fioritura breve ed intensa che precede la comparsa delle foglie. Per queste capacità di fiorire con grande anticipo, le antiche popolazioni ebraiche della Siria e della Mesopotamia chiamavano il mandorlo "saked", vigilante e attento percettore dei primi segnali di primavera.



FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:



PIANTE A MEZZO ALBERETTO:

*Piante a forma classica per il
frutteto di casa.*



*PIANTE IMPALCATE ALTE:
Piante idonee per parchi o viali
alberati in situazioni agresti.*



*PIANTE NANE:
Piante idonee per terrazzi, balconi
o piccoli giardini.*

MODALITÀ DI IMPIANTO:

Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.

Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna.

La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato.

Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento. Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.

Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm. Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.

Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione. Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE
PIANTE DA FRUTTO
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



EFFETTI BENEFICI:

Le proprietà benefiche delle mandorle sono molte e tutte contribuiscono al nostro benessere generale e alla salute del corpo. Possiamo beneficiare di vere e proprie proprietà terapeutiche delle mandorle e non solo inserendo nella nostra dieta la classica frutta secca, ma anche ricorrendo all'uso di altri determinati prodotti derivati sempre dalle mandorle, come, ad esempio, l'olio di mandorle. Vediamo insieme quali sono nello specifico le proprietà curative delle mandorle più importanti. L'olio di mandorle dolci in particolare si distingue per le sue proprietà lubrificanti ed emollienti e proprio per questo contribuisce al benessere intestinale. Questo tipo di olio derivato dalle mandorle permette di beneficiare di un transito intestinale fisiologico. Non bisogna comunque esagerare nel consumo dell'olio di mandorle dolci, perché esso contiene molti grassi e apporta numerose calorie. Le mandorle riescono a contrastare l'alto livello di colesterolo. E' tutto merito dei grassi monoinsaturi e polinsaturi che essi contengono e che sono in grado di ridurre il colesterolo "cattivo". Ecco perché non dovrebbero mancare mai nell'alimentazione regolare di chi soffre di ipercolesterolemia. Le mandorle nella dieta sono utili anche per prevenire il diabete. Le neomamme in particolare dovrebbero tenere presenti quali possono essere i benefici delle mandorle. E' da ricordare infatti che esse aiutano a migliorare le antiestetiche smagliature che si formano in seguito alla gravidanza, permettono di mantenere alto il livello di zuccheri nel sangue e l'olio di mandorle, usato per frizionare il corpo e la pelle, può rivelarsi un ottimo rimedio contro lo stress. Lo stesso beneficio rientra fra le proprietà benefiche delle noci. Le mandorle sono ricche di differenti sostanze nutritive, le quali riescono ad aumentare la densità minerale ossea. Da qui i vantaggi ricavati dalle ossa e da tutto il sistema scheletrico in termini di rafforzamento. Per questa loro caratteristica le mandorle dovrebbero far parte del regime alimentare degli anziani e di chi è affetto



da osteoporosi. Le mandorle aiutano a combattere l'anemia, in quanto possiedono un alto valore nutritivo, visto che contengono ferro e vitamine, in particolare quelle del gruppo B. Per questo elevato contenuto vitaminico l'olio di mandorle dolci è utile anche contro il freddo. Le mandorle sono fra i cibi da mangiare in caso di carenza di ferro. Se abbiamo problemi di capelli non possiamo non ricorrere all'utilizzo dell'olio di mandorle dolci. Esso si rivela estremamente utile per combattere la forfora, la caduta dei capelli e i capelli bianchi precoci. Per far restare il nostro umore nel giusto equilibrio è importante il latte di mandorle, che può essere considerato una bevanda molto energetica e rinfrescante. Il latte di mandorle ha proprietà antidepressive e antinfiammatorie. Non esagerare comunque, per evitare il grande apporto di calorie: un bicchiere di latte di mandorle possiede le stesse calorie di mezzo etto di banane.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

100 g di Mandorle fresche apportano circa 575 calorie (15,3% carboidrati, 12,8% proteine, 71,9% grassi).

Etichetta nutrizionale per 100 g di Mandorle

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>575</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>21,22</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>21,67</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>3,89</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>49,42</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>3,731</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>30,889</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>12,7</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>12,2</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>1</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>



IN CUCINA

TORTA SBRISOLONA:

INGREDIENTI:

- 200 gr di farina di mais
- 2 tuorli
- 150 gr di mandorle pelate
- 200 gr di zucchero
- bustina di vanillina
- 50 gr di mandorle non pelate
- 200 gr di burro a temperatura ambiente
- scorza di un limone grattugiata



PREPARAZIONE:

Mescolate la farina con lo zucchero, la vanillina e la scorza del limone. Macinate le mandorle pelate in modo grossolano e amalgamatele al burro ammorbidito. Unite il composto di mandorle a quello di farina e mescolate bene, quindi aggiungete uno alla volta i tuorli. Quando il composto sarà omogeneo, sbriciolatelo tra le dita e fatelo cadere in una teglia di 26 cm di diametro imburrata e infarinata. Decorate la superficie con le mandorle non pelate. Infornate a 180 gradi per circa un'ora. Sfornate la Sbrisolona mantovana e fatela intiepidire in teglia prima di consumarla.

PER RICETTA SENZA GLUTINE: sostituire la farina di mais con farina senza glutine

PER RICETTA VEGANA: sostituire il burro con margarina vegetale e non usare le uova



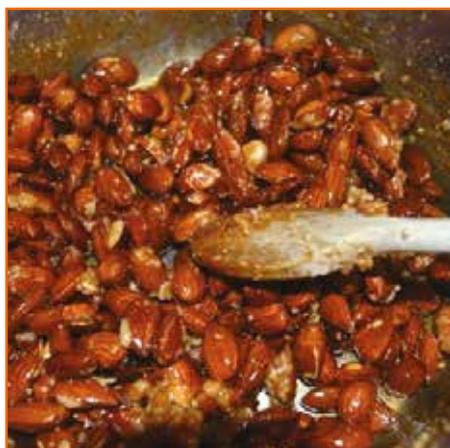
CROCCANTE DI MANDORLE:

INGREDIENTI:

- 300 gr di mandorle sgusciate intere
- 300 gr di zucchero
- Olio o burro per ungere

PREPARAZIONE:

Imburrate o oliate un piano di marmo o stendere della carta da forno fissandola bene al piano con del nastro adesivo. Mettere lo zucchero in una padella bassa capiente e farlo caramellare poco a fuoco basso. Aggiungere le mandorle e mescolare con pazienza cercando di stendere le mandorle sul fondo della pentola. Quando zucchero e mandorle saranno ben amalgamati, lasciare cuocere qualche minuto fino a che il colore dello zucchero diventa “miele scuro” e si sente il profumo del croccante. Attenzione a non bruciarlo! Togliere il croccante dal fuoco e versatelo stendendolo velocemente sul piano cercando di appiattirlo il più possibile. Dopo 2/3 minuti tagliatelo a piacere in fretta con un coltello con la lama unta, prima che si raffreddi completamente.



BISCOTTI ALLE MANDORLE :

INGREDIENTI:

- *250 grammi di farina 00*
- *1 tazza da caffè di olio di oliva*
- *1 tazza da caffè di vino bianco*
- *1 tazza da caffè di zucchero*
- *1 bustina di vanillina*

PREPARAZIONE:

Impastate il tutto e stendete su una spianatoia. Create dei dischetti con un bicchierino da liquore.

Mettete su ogni dischetto una mandorla spellata e spolverizzarli con lo zucchero.

Disponete i dischetti in una teglia da forno rivestita con carta da forno. Infornate la teglia a 160` gradi finché i dischetti prendono un po` di doratura.



FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:

www.wikipedia.org

www.scianet.it

www.tantasalute.it

www.dietabit.it

www.ricettedellanonna.net

www.ricettedalmondo.it

www.leitv.it



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - www.vivaiodeimolini.it - info@vivaiodeimolini.it