

LA SCHEDA: le mandorle

La mandorla è il frutto del *Prunus dulcis*, appartenente alla famiglia delle *Rosacee* e originario dell'Asia. Ovale e di colore verde è in realtà una drupa contenente un nocciolo legnoso al cui interno è conservato il seme o mandorla, che rappresenta la parte commestibile.

Gli Stati Uniti sono il maggiore produttore al mondo (circa l'80% della produzione mondiale è concentrata in California), seguiti da Spagna e Australia. Le mandorle sono utilizzate principalmente come ingrediente nell'industria dolciaria e solo in minima parte vengono consumate come frutta secca oleosa.

Che cosa contengono

Le mandorle sono ricche di fibre, acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) e polinsaturi (acido linoleico), vitamina E, oltre che di potassio, fosforo, magnesio, rame e manganese.

Sono fonte di vitamine del gruppo B, in particolare di tiamina, riboflavina, niacina e acido folico. Nella cuticola marrone che avvolge il seme si trovano polifenoli (proantocianidine e tannini), ai quali vengono attribuite proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

Sebbene il contenuto calorico sia, in assoluto, piuttosto elevato, una porzione di mandorle da circa 30 g (come indicato dai LARN), può rientrare nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, come parte di uno dei pasti principali o come valido spuntino spezza fame: anche perché

si stima che, a causa della struttura molto tenace e poco accessibile agli enzimi digestivi, una parte non trascurabile delle calorie apportate dalla mandorla non venga in realtà assorbita.

Che cosa bisogna sapere

Dalla letteratura scientifica emergono dati a supporto delle varie proprietà nutrizionali delle mandorle, che indicano, ad esempio, un'associazione tra il consumo regolare e moderato e il controllo della colesterolemia, o un minor rischio cardiovascolare. Alla fibra viene invece attribuito l'effetto di regolazione di appetito e sazietà correlato al consumo di snack a base di mandorle.

Dalle mandorle macinate e lasciate in infusione, con aggiunta o meno di zucchero o miele, si ottiene una bevanda, tipica delle regioni del sud Italia, il "latte di mandorla". Nel 2010, la Commissione Europea (2010/791/UE), ha riconosciuto la legittimità della denominazione "latte" a tale prodotto e non ad altre bevande vegetali.

Mandorle dolci essiccate e bevanda vegetale a base di mandorla: contenuto medio di energia e nutrienti

	Mandorle		Bevanda
	100 g	30 g	100 ml
Energia (kcal)	628	189	57
Acqua (g)	5,1	1,5	89,2
Proteine (g)	22	6,6	1,3
Lipidi (g)	55,3	16,6	3,3
Acido oleico (g)	39,06	11,7	2,34
Acido linoleico (g)	10,54	3,2	0,63
Carboidrati (g)	4,6	1,4	5,5
Fibra (g)	12,7	3,8	0,8
Potassio (mg)	780	234	47
Fosforo (mg)	550	165	33
Magnesio (mg)	264	79	16
Rame (mg)	0,92	0,28	0,06
Manganese (mg)	1,70	0,51	0,10
Tiamina (mg)	0,23	0,07	0,01
Riboflavina (mg)	0,4	0,12	0,02
Niacina (mg)	3	0,9	0,18
Folati totali (µg)	48	14,4	3
Vitamina E (mg)	26	7,8	1,56

Fonte: Modif. da BDA-IEO e CREA - Tabelle di composizione degli alimenti.