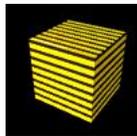


### Qualità nutrizionali delle Mandorle

#### Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 2/2/2024 8:10:00



Le mandorle sono un'ottima fonte di grassi "buoni", poiché ben l'83% delle calorie di questo alimento provengono da questo nutriente e di questi, la maggior parte sono monoinsaturi, il che le rende benefiche per l'apparato cardiocircolatorio, anche se non apportano una quantità significativa di grassi essenziali, al contrario di altri tipi di frutta secca come le noci.



vale per chi non è sovrappeso, essendo quest'ultima una condizione molto più sfavorevole nei confronti dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari.

Le mandorle sono anche un'ottima fonte di magnesio e vitamina E, e sono il tipo di frutta secca con il più elevato contenuto di fibre (12%).

Come tutti gli alimenti prevalentemente lipidici, il loro consumo va controllato con attenzione valutando sempre le quantità che ci possiamo permettere.

A conferma di ciò un recente studio ha dimostrato come un consumo abituale di questo alimento abbassi i livelli ematici di colesterolo e trigliceridi. Questo

Varietà di mandorle

# Qualità nutrizionali delle Mandorle

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1968>

---

La mandorla è originaria dell'Asia Minore, da dove si diffuse fin dall'antichità in tutti i paesi del Mediterraneo.

Esistono due varietà: la mandorla dolce e quella amara. Quest'ultima viene utilizzata in piccole dosi in pasticceria e non va consumata cruda poiché contiene una sostanza tossica, l'acido prussico, che viene inattivato con la cottura.

## Disponibilità delle mandorle

Le mandorle fresche si trovano in primavera, secche tutto l'anno.

## Guida all'acquisto delle mandorle

Possibilmente andrebbero acquistate in confezioni sigillate. Se sfuse, assicuratevi che il negozio abbia un rapido ricambio, che siano conservate in recipienti chiusi e annusatele per sentire se hanno un odore rancido.

Gli acidi grassi mono e polinsaturi, infatti, irrancidiscono facilmente se esposti a luce, aria e calore. Il problema è molto limitato se le mandorle sono protette dal loro guscio.

## Conservazione delle mandorle

Le mandorle si conservano ottimamente all'interno del loro guscio. Se sgucciate, vanno conservate il più possibile al riparo da luce, aria, calore.

Può essere indicato congelarle se si vogliono conservare per lungo tempo.

## Preparazione delle mandorle

## Qualità nutrizionali delle Mandorle

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1968>

---

Per esaltarne il sapore si possono **tostare** in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti, finché non sono dorate e croccanti, oppure in forno a 180 gradi per qualche minuto.

Per sminuzzarle, utilizzate un frullatore accendendolo e spegnendolo a intermittenza, **senza esagerare** altrimenti otterrete una poliglia oleosa. Se le utilizzate per fare una torta, potete tritarle insieme a un cucchiaino della farina che utilizzerete in seguito, per evitare la separazione dell'olio.

Â