

Conoscere le erbe Dicembre 2015

EGK Newsletter

Mandorlo

Mandorlo = *Prunus dulcis* / Rosaceae
sin. *Amygdalus communis* / *Prunus amygdalus*

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

È davvero impossibile descrivere la mandorla meglio dello scrittore, architetto di giardini e progettista di numerosi giardini alpini Henry Correvon (1854 – 1939), perciò non vogliamo privarvi del seguente estratto dal suo libro pubblicato nel 1906 «Nos arbres» (I nostri alberi, t.I.).

«I mandorli – non dimenticherò mai le impressioni che ebbi una volta all'inizio della primavera, in occasione di un'escursione nel Nord Italia. Pedalavo nella zona delle Alpi bergamasche e valdostane, circondato da colori meravigliosi e dalla puzza di liquame che i contadini, con mia non proprio grande edificazione, trasportavano nelle stesse tinozze in cui nell'autunno precedente avevano pressato l'uva. L'orizzonte era luminoso e splendente. I mandorli dalle forme capricciose e arbitrarie, i cui rami si stagliavano nell'aria severi e dritti, erano completamente ricoperti di fiori rosa pallido. In questi primi giorni di marzo, mi sembrava di essere finito in un paese delle favole. Tutto il terreno era dipinto di rosa, bianco, rosa chiaro e rosso carminio e i mandorleti erano in piena fioritura.

È difficile trovare qualcosa di più bello di questi mandorli carichi di gemme e fiori non ancora del tutto sbocciati. Questi petali che sgorgano bianco latte o rosa pallido dal calice rosso immergono l'intero paesaggio in una luce rosso chiaro, insolitamente calda. I mandorli in fiore sulle rocce brulle appaiono come vivaci corone nuziali e cantano la lode della bontà e della bellezza della divina provvidenza».

Sul mandorlo, i suoi fiori e i suoi frutti si trovano numerosi riferimenti nelle sacre scritture, in racconti e saghe.

Botanica e cultura

Al genere *Prunus* vengono attribuite più di 200 specie di arbusti e alberi. Questo arbusto coltivato si trova da oltre tremila anni alle latitudini settentrionali moderate, nelle Ande sudamericane, ma anche nel Sud-est asiatico e nei paesi mediterranei. Il genere del *Prunus* include un grande numero di alberi da frutta e noci che rivestono una notevole importanza per l'economia. Comprende anche alcune piante ornamentali che vengono coltivate in particolare per i loro fiori luminosi. Al genere *Prunus* appartengono tra l'altro il lauroceraso, il pruno, il pesco, l'albicocco e il mandorlo, che viene descritto più dettagliatamente in questa newsletter della EGK. Con le sue foglie appuntite e lanceolate che raggiungono i 13 cm di lunghezza, l'albero deciduo è una gioia per gli occhi. Circa 10 settimane dopo l'inizio della fioritura i frutti iniziano a maturare. I frutti verde pallido, setosi e ovali raggiungono i 5 – 6 cm. Vengono utilizzati i semi e l'olio di mandorle estratto dal frutto. Da noi il mandorlo è resistente all'inverno e, a seconda dell'ubicazione, può raggiungere i 6 metri di altezza. Il *Prunus dulcis* è adeguamento allo stato puro in quanto il mandorlo non ha particolari esigenze in merito alle caratteristiche del suolo. Persino per gli esperti è estremamente difficile distinguere tra forme selvatiche o inselvatichite.

In questa sede desideriamo informarvi che se volete coltivare il mandorlo nel vostro «orticello», dovete scegliere una specie coltivata che potete trovare in un buon vivaio.



Impiego nella medicina naturale

Nella letteratura, il mandorlo viene descritto come calmante, antispastico e lassativo. Come impiego interno, i prodotti a base di mandorla vengono utilizzati per i calcoli renali e biliari. Studi recenti hanno anche dimostrato che il consumo regolare di mandorle può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Come impiego esterno, l'olio di mandorle viene utilizzato per la pelle secca e squamosa. L'olio di mandorle viene impiegato anche per la produzione di oli per il massaggio ed emulsioni mediche e cosmetici.

Impiego in cucina

I semi, ovvero le mandorle, vengono utilizzati crudi, tostati, salati o come pasta. Contengono olio di mandorla, tracce di zucchero e diverse vitamine, oligoelementi e minerali.

Le mandorle sono l'ingrediente principale di molte ricette piccanti e dolci; torte, cioccolatini e biscotti, gelato, Maraschino, liquori e, da non dimenticare, il marzapane.

Oggi si trovano praticamente in tutti gli espositori dei negozi di generi alimentari. Le mandorle si possono consumare leggermente tostate come aperitivo e cosparse su una leggera insalata estiva creano straordinarie combinazioni di sapori. Pesci grigliati e mandorle dorate tostate: roba da far venire l'acquolina in bocca!



Ricetta

Pollo alle mandorle

Zutaten

- 1 pollo ca. 1 kg
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cardamomo in polvere
- 1 puntina di sale
- 1 puntina di peperoncino piccante
- 50 g di mandorle tritate
- 50 g di uvette
- 500 g di patate che tengono bene la cottura
- 250 g di carote
- 250 g di scalogno o cipolle piccole
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di aghi di rosmarino
- 1 cucchiaino di foglioline di timo
- 20 mandorle intere
- un po' di sale alle erbe
- 1 ½ dl di vino bianco
- ½ dl di panna

Tagliare il pollo a pezzi. Creare una marinata con olio d'oliva, cardamomo, sale, paprica e mandorle grattugiate. Immergere i pezzi di pollo nella marinata e fare riposare per circa 30 minuti. Preriscaldare il forno a 230° C. Distribuire i pezzi di pollo su una teglia precedentemente unta, infornare e cuocere a 230° C per circa 10 – 15 minuti (a seconda della misura dei pezzi). Abbassare la temperatura a 200° C. Fare ammorbidire le uvette nell'acqua fredda per 15 minuti, fare sgocciolare. Tagliare a dadini le patate e le carote sbucciate. Sbucciare e dividere in quattro lo scalogno. Tagliare a metà gli spicchi d'aglio e tritare finemente gli aghi di rosmarino. Aggiungere la verdura al pollo e insaporire con un po' di sale alle erbe. Distribuire le uvette e le mandorle sulla teglia. Fare cuocere per 10 minuti. Cospargere il tutto con il vino bianco, la panna e le erbe e fare cuocere per altri 10 minuti. Servire sulla teglia.