Comune di Orbassano ***Associazione Salus***

4 ottobre 2016: La mandorla nel Mediterraneo

La mandorla è la protagonista assoluta della pasticceria siciliana. Sono stati gli Arabi a scoprire il segreto di lavorare i frutti tritati con l'albume d'uovo e il miele e sono stati loro a inaugurare la grande tradizione siciliana dei dolci di mandorle.
Una tradizione che poi ha raccolto un po' qua e un po' là (dai Normanni, dagli Spagnoli, dai Francesi, dai nobili, dai conventi, dai pellegrini…) diversificandosi di valle in valle, di città in città, di borgo in borgo. Le principali preparazioni a base di mandorle sono la pasta reale (che, a differenza del marzapane mitteleuropeo, è lavorata a crudo), la martorana (riproduzione fedelissima di frutti o di ortaggi), i dolcetti da riposto (miniature di frutta e di ortaggi più piccole della martorana impreziosite da zucchero cristallino), le conchiglie (a forma di cappesante e ripiene di marmellata di cedro), il latte di mandorle, il torrone, i *mustazzuoli* (a forma di esse e fatti di pasta di miele farcita di mandorle tritate e miele di arancia), gli amaretti, i faccioni di Noto, i biscotti (*petitfour* decorati con una mandorla o con una ciliegia candita) e, naturalmente, la cassata, dolce barocco per eccellenza. La forma è quella di una torta: sopra c'è una glassa di zucchero bianca, attorno pasta reale al pistacchio e, dentro, fra due strati di soffice pan di Spagna, ricotta di pecora.
Da http://www.fondazioneslowfood.com/it/presidi-slow-food/mandorla-di-noto/

^^^°°°£££££££££££££££££££££££££°°°^^^

Neanche il poeta Mahmoud Darwish è riuscito a descrivere lo splendore dei fiori del mandorlo, albero legato all'identità palestinese quasi quanto l'olivo (….) Non c'è suk tra marzo e aprile che non esponga quintali di drupe (nome botanico di questo tipo di frutti) di colore verde chiaro, dalla superficie morbida e resa vellutata da una fitta peluria, che poi vengono offerte in ogni casa in cui si ha occasione di entrare.
Qui la mandorla fresca si mangia con tutto il mallo. I palestinesi ne vanno ghiotti, io mi sono chiesta quali proprietà possa avere il mallo fresco delle mandorle ed ho scoperto che in California stanno studiandone i possibili impieghi visto che i numerosi acidi e i due lipidi che contiene sembra siano in grado di ridurre il colesterolo nel sangue e di esercitare una notevole funzione anticancerogena.

Quest'alberello dalla fioritura splendida ed effimera ha avuto origine in Asia Minore e da qui si è diffuso in Medio Oriente, in Grecia, e in tutti i paesi che affacciano sul Mediterraneo. La sua forma selvatica produce mandorle amare contenenti una sostanza fortemente tossica, l'acido cianidrico, ma già circa 4000 anni fa, per successive selezioni, l'uomo è riuscito ad ottenere e a coltivare la mandorla dolce, come risulta anche da reperti egiziani risalenti a Tutankamon.
Il nome scientifico di questo piccolo albero, **amigdalus**, viene dal latino, ma pare derivi dalla voce semitica che identificava la dea Cibele, adorata come Grande Madre proprio nella regione geografica in cui origina il mandorlo e, secondo una leggenda frigia, il primo germoglio sarebbe nato proprio da una goccia di sangue della dea

(…) Del mandorlo parlano anche la Bibbia e il Corano e che tra i suoi simboli più diffusi c'è quello della rinascita, dovuto al suo fiorire già a fine inverno, e quelli del mistero e della conoscenza, dovuti al seme, la mandorla, racchiusa, o meglio, "rifugiata" nel guscio. E infatti in arabo mandorlo deriva dal termine لاز (pr. laaz) che significa "cercare rifugio" e dal termine لاز deriva لَوْز (pr. louz) che significa, appunto, mandorlo e infine لَوْزَة (pr. louze) che è il seme nascosto, cioè la mandorla.
Anche nell'iconografia cristiana la mandorla, assume un significato che richiama una sorta di ponte tra ciò che è manifesto e ciò che è nascosto e nelle rappresentazioni paleocristiane e medioevali rappresenta la natura duplice, umana e divina, di Cristo.

Le drupe a un certo punto lignificano e non si può più consumare la buccia e il mallo, ma soltanto il seme
Cominciamo col dire che la mandorla dolce è un vero deposito naturale di antiossidanti, vale a dire che grazie all'alto contenuto di vitamina E combatte i radicali liberi, veri responsabili dell'invecchiamento cellulare.
Tra i sali minerali di cui è ricca va ricordato in particolare il magnesio, definito anche "sale dell'allegria" per il suo potere antidepressivo, e le mandorle secche ne contengono in abbondanza.

Oltre al magnesio contengono ferro, calcio, potassio, fosforo e zinco e, rispetto alle vitamine, oltre alla preziosissima vitamina E contengono le vitamine A, B1, B2 e B6. Insomma, cinque o sei mandorle al giorno hanno un grande potere remineralizzante, ricostituente e riequilibrante del sistema nervoso.
Il loro consumo risulta efficace anche nella cura delle ulcere gastriche perché l'olio contenuto in ciascun seme crea una pellicola protettiva sulle pareti dello stomaco e inoltre le diverse sostanze presenti nella mandorla reagiscono con gli acidi gastrici riducendo l'eccesso di pepsina e migliorano l'attività dell'apparato digerente diminuendo conseguentemente bruciori e dolori.
Queste non sono scoperte recenti, di recente c'è soltanto la conoscenza degli elementi molecolari che compongono il seme, ma già le popolazioni antiche, come i romani e, prima di loro, i greci e gli egiziani, sapevano come impiegare le mandorle nei loro diversi usi. Degli arabi in particolare si sa che, oltre a farne uso salutistico, furono i primi a scoprirne i modi di lavorazione, in particolare per i dolci. La pasta di mandorle che rende famosa la cassata siciliana deriva esattamente da loro. A proposito, la cassata, o قصعة (pr. al qasa'at) altro non è che il termine arabo per definire la scodella, quella in cui si prepara il più famoso dolce siciliano, una delle tracce più amabili del passaggio degli arabi nell'isola.
Andando un po' in giro nei secoli ed entrando nelle terre a nord e sud del Mediterraneo, è facile vedere come la mandorla dolce ha sempre mantenuto la sua importanza al punto che intorno all'anno 1100 la grande naturalista Ildegarda di Bingen ne scriveva nei suoi libri di fitoterapia consigliandone l'uso come ricostituente per il fisico e per la mente. Ma già qualche secolo prima di lei Carlo Magno aveva riconosciuto le proprietà nutritive e curative di questo seme e aveva contribuito alla diffusione dei mandorleti in Europa.
Sia in Oriente che in Occidente, per tutto il Medioevo e anche oltre, le mandorle hanno avuto un ruolo importante sia come ingrediente per la cucina che come elemento curativo. Oggi è cambiato qualcosa, ma le mandorle restano una produzione importante e i mandorleti restano uno spettacolo che affascina lo sguardo e illumina la natura.
Il latte di mandorle, da bevanda antispasmodica e antinfiammatoria delle vie urinarie e dell'intestino, si è trasformato nel corso dei secoli in bevanda rinfrescante, energetica e gradevole, ma non ha mai smesso di essere prodotto nei luoghi in cui i mandorleti fanno parte del paesaggio. In particolare in Palestina, un latte di mandorle energetico e rinfrescante è sempre disponibile. A Jenin come a Hebron, a Gaza come a Ramallah, a Gerusalemme come a Nablus le mandorle, i dolci alle mandorle, il pollo alle mandorle, il latte di mandorle, sono elementi del quotidiano palestinese.

Guardando specificatamente all'uso cosmetico, possiamo dire che anche alla cosmesi naturale il mandorlo regala uno dei più antichi, famosi ed efficaci oli di bellezza: l'olio di mandorle dolci. Tradizionalmente si ottiene per estrazione a freddo tramite spremitura, sistema certamente migliore della tecnica industriale "di raffinamento", e facilmente producibile in proprio attraverso sistemi artigianali di pressatura del seme che permettono di conservare nell'olio tutte le proprietà che lo rendono famoso ormai da qualche millennio.
Come tutti gli oli essenziali la sua efficacia non supera i dodici mesi e la sua conservazione deve essere in ambiente buio e lontano dal calore.
Per uso esterno l'olio di mandorle (dolci) agisce sulla pelle e sui capelli come protettivo, emolliente, idratante e nutriente. In particolare l'azione idratante è dovuta alla pellicola idrolipidica che ostacola l'evaporazione dell'umidità cutanea necessaria a mantenere morbida la pelle.
Per ottenere un effetto protettivo ed emolliente sui capelli è sufficiente lasciarli unti un paio d'ore prima di lavarli. Per ottenere un effetto antinfiammatorio, idratante, nutriente, soavizzante ed elasticizzante sull'epidermide è sufficiente praticare un massaggio sulla pelle appena umida.
E' utile anche in caso di scottature e di eritemi ma, soprattutto, è stato per secoli un valido alleato "anti-aging", per usare un termine attuale, grazie alla vitamina E ed agli acidi oleico e linoleico di cui è particolarmente ricco.

Si raccontano diverse storie circa la bellezza conservata a dispetto dell'avanzare degli anni grazie a semplici massaggi con olio di mandorle. Ne ho sentite ovunque, in Puglia, in Sicilia, in Bretagna, a Madrid e, ovviamente, in Palestina.

Da: http://nena-news.it/territorio-e-identita-il-mandorlo-e-il-suo-seme-nascosto/