QualitÃ nutrizionali delle mandorle

Nutrizione

Inviato da : Kristina Bella
Pubblicato il : 24/10/2024 9:30:00

www.dimensionenotizia.com **Le mandorle sono un'ottima fonte di grassi "buoni", poichÃ© 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 quantitÃ significativa di grassi essenziali, al contrario di altri tipi di frutta secca come le noci.**

A conferma di ciÃ² un recente studio ha dimostrato come un consumo abituale di questo alimento abbassi i livelli ematici di **colesterolo** e **trigliceridi**. Questo vale per chi **non Ã¨ sovrappeso**, essendo quest'ultima una condizione molto piÃ¹ 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 piÃ¹ elevato contenuto di **fibre** (12%).

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

VarietÃ di mandorle

La mandorla Ã¨ originaria dell'**Asia Minore**, da dove si diffuse fin dall'antichitÃ in tutti i paesi del Mediterraneo.

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

DisponibilitÃ 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 Ã¨ molto limitato se le mandorle sono protette dal loro guscio.

Conservazione delle mandorle

Le mandorle si conservano ottimamente all'interno del loro guscio. Se sgusciate, vanno conservate il piÃ¹ possibile al riparo da luce, aria, calore.

PuÃ² essere indicato **congelarle** se si vogliono conservare per lungo tempo.

Preparazione delle mandorle

Per esaltarne il sapore si possono **tostare** in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti, finchÃ¨ 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 otterete una poltiglia 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

Â