

# MANDORLA



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Comuni di Noto, Avola, Rosolini, Canicattini Bagni (provincia di Siracusa)..

Furono i Fenici ad introdurla in Sicilia, dolci testimonianze riportano alla luce antiche ricette in cui la mandorla era largamente utilizzata nelle tavole di epoche remote. Già nella Magna Grecia, dove colonie di greci posero le basi di quella che oggi è la cucina italiana, usavano le mandorle per realizzare ghiotti dolci. Nel Medioevo l'olio di mandorla, sostituiva il più ben caro olio d'oliva e i ricchi banchetti rinascimentali si concludevano con dolci alle mandorle. Anche la letteratura rende omaggio al dolce frutto, nel Decamerone di Boccaccio si parla di una casa di marzapane, zucchero e mandorle per l'appunto.

Tra i primi studiosi che si occuparono della catalogazione delle varietà di mandorle presenti nella Sicilia, Giuseppe Bianca nel suo manuale del 1872 elenca ben 752 cultivar tra cui la Romana, diffusa principalmente in territorio di Noto ed il cui nome deriva dal patronimico della famiglia contadini nei cui campi fu rinvenuta ed a cui va ascritto il merito di diffonderla. Sono tre le varietà coltivate nelle campagne di Noto: Romana, Pizzuta d'Avola e Fascionello. La prima è quella che dà i frutti migliori dal punto di vista organolettico (il sapore è intenso e aromatico, il colore bianco-rosato) ma meno apprezzati dal mercato (per la forma tozza e irregolare). La terza varietà è una via di mezzo fra le prime due: simile alla Pizzuta per la forma dei frutti e "vigorosa" come la Romana. Queste antiche cultivar hanno un guscio spesso e legnoso: un involucro che trattiene i grassi, conservando a lungo il sapore e il profumo delle mandorle ma, per contro, la resa non è alta.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Il periodo di raccolta delle mandorle è da luglio ad agosto, ma si trovano sul mercato tutto l'anno

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

I frutti del mandorlo sono delle drupe, di colore verde. Sono ricoperte di peluria chiara e contengono uno o due semi, le mandorle commestibili, che fuoriescono a completa maturazione, in estate. L'aspetto delle mandorle varia in base alla tipologia. Si va da semi di colore marrone scuro e pesanti della Pizzuta a quelli chiari della Fascionello.

## EFFETTI SALUTISTICI

La mandorla nasce come cibo dei poveri e dei contadini. Definita uno scrigno di salute e accompagnata dallo slogan *"una mandorla allunga la vita"*, il frutto è ricco di principi nutritivi, di vitamina A, E, proteine, amidi, ferro, calcio, inoltre è energetica e antinfiammatoria. Ricca di grassi insaturi è un ottimo integratore nelle diete vegetariane e ricarica chi ha il fisico disabilitato, in quanto contrasta la debolezza. Per tutti questi motivi, la mandorla è un antidepressivo naturale per l'effetto rinforzante che ha sul sistema nervoso, se poi combinata con frutti acidi, come il succo d'arancia, diventa un cocktail benefico per il sistema immunitario.. Un carattere identificante comune alle tre cultivar Pizzuta, Romanma e Fascionello, estremamente favorevole da un punto di vista nutrizionale consiste nell'elevato grado di insaturazione, così come dimostrato dai risultati scientifici con valori generalmente superiori a 10. Questo valore colloca queste mandorle tra gli alimenti la cui composizione in acidi grassi meglio si adattano alle funzioni strutturali che da tali molecole devono essere assolte nell'organismo umano.

## L'ALIMENTO IN CUCINA

La mandorla si usa per preparare dolci, ma anche piatti salati, o ad utilizzare il latte di mandorle, rinfrescante, energetico e tollerato da qualsiasi organismo.

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 cappelletto 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), la granita di mandorle, gli amaretti, i faccioni di Noto, i biscotti (petitfour decorati con una mandorla o con una ciliegia candita) e, naturalmente, la cassata, il 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.

