



### Benefici e Proprietà del latte di mandorla.

Il latte di mandorla si ottiene dai semi del frutto del mandorlo (*Prunus dulcis*) albero appartenente alla famiglia delle Rosaceae. I semi del mandorlo contengono circa il 25% di proteine e il 50% di grassi; dalla pressione a freddo di tali semi si estrae l'olio di mandorle dolci mentre tritando o pestando i semi posti in infusione si ricava il latte di mandorle. A differenza di altri tipi di latte vegetale, come il latte di riso, il latte di mandorle dà un buon apporto di calcio oltre che di antiossidanti e acidi grassi insaturi. Infatti, cento grammi di mandorle forniscono all'organismo circa 250 milligrammi di calcio. Le mandorle contengono anche altri sali minerali tra cui magnesio, ferro e fosforo; sono inoltre ricche di vitamina E, vitamina B1 e vitamina B2. Il latte di mandorle è un alimento vegetale, esso non contiene glutine, lattosio e colesterolo.

Il seme commestibile del mandorlo, "*Prunus amygdalus*" (la mandorla) proviene dal latino "*Amygdalus*", vocabolo che nell'antichità si associa alla Dea Cibele, *la grande madre*.

*L'albero di mandorlo*, che appartiene alla famiglia delle Rosacee, è il primo che si risveglia dal sonno invernale, annunciando la primavera con i suoi fiori delicati. Il frutto si produce chiuso in un guscio, chiamato dai latini "Noce Greca" in omaggio alla dea greca Cibele.

La pianta è originaria dell'Asia Minore, dove si ritrova nei territori asiatici comprendenti Russia, Cina e Giappone, si trova citata nei libri dei Veda già dal 5000 a .C. per le proprietà nutritive e reidratanti dei suoi frutti.

Attraverso gli scambi commerciali, fin dall'antichità si diffuse in tutti i paesi che si affacciano sul Mediterraneo, e di lì si estese nella Magna Grecia dove se ne perfezionò l'uso nella gastronomia. In America si diffuse solo dopo i viaggi di Cristoforo Colombo e degli altri esploratori.

Il latte di mandorla chiamato "*amygdalate*" in latino, veniva prodotto e consumato nel **Medioevo** dai monaci cristiani e dagli Arabi per le sue note proprietà medicamentose.

## BENEFICI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdì 26 Febbraio 2016 11:23 -

---

Le calorie fornite da 100ml di latte di mandorla sono 50.

Composizione chimica

Unità di misura

Valore per 100 gr.  
di parte edibile

Parte edibile

%

**24**

Acqua

%

**5,1**

## BENEFICI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdi 26 Febbraio 2016 11:23 -

---

Proteine

%

**22**

Lipidi

%

**55,3**

Carboidrati

%

**4,6**

Amido

## BENEFICI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdì 26 Febbraio 2016 11:23 -

---

%

**0,8**

Zuccheri solubili

%

**3,7**

Fibra totale

%

**12,7**

Energia

**Kcal**

**603**

## BENEFICI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdi 26 Febbraio 2016 11:23 -

---

**Kj**

**25323**

**Sodio**

**mg**

**14**

**Potassio**

**mg**

**780**

**Ferro**

**mg**

## BENEFICI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdì 26 Febbraio 2016 11:23 -

---

**3**

Calcio

**mg**

**240**

Fosforo

**mg**

**550**