

ORIGINI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdì 24 Novembre 2017 12:36 -



Il latte di Mandorla è una bevanda vegetale che si è diffusa nei Monasteri italiani ed europei durante il Medioevo, partendo dai Monasteri Siciliani. Le Monache erano famose per l'utilizzo della mandorla in cucina, e per la produzione di dolci deliziosi ; successivamente anche gli ordini monastici maschili iniziarono a produrre principalmente per consumo personale questa bevanda, particolarmente nel periodo quaresimale, in cui era vietato consumare cibi di origine animale.

Le origini di questa bevanda sono però molto più antiche ; esse risalgono a circa 5000 anni a. C., epoca in cui se ne trova traccia nei libri dei Veda ,che ne decantavano le proprietà. Il mandorlo è una pianta originaria delle zone asiatiche comprendenti Russia, Cina e Giappone, ed è stato importato nel nostro Paese, in Sicilia precisamente, grazie ai commerci dei fenici nel Mediterraneo e , successivamente, alla Magna Grecia dove si diffuse. In America si diffuse solo dopo Cristoforo Colombo.

Le mandorle sono semi ad altissimo valore energetico, in quanto ricchi di grassi insaturi che ne costituiscono oltre il 50%. E' elevato il contenuto in proteine (15% - 18%) e preziosa la presenza di vitamine del gruppo B1 e B2, di ferro e di calcio, fosforo, magnesio, potassio, zolfo, ed inoltre ha una buona quantità di vitamina A ed E. Costituiscono un alimento molto equilibrato dall'alto valore nutritivo. L'elevata presenza dei grassi permette di sfruttare le mandorle per l'estrazione dell'omonimo olio, usato nell'industria dei liquori e della cosmesi. Nelle mandorle amare l'uso alimentare è ridotto per la presenza dell'amigdalina, un glucoside che scomponendosi origina una delle sostanze più velenose in natura, l'acido cianidrico, in grado di bloccare il flusso dell'ossigeno alle cellule e portare a morte gli organismi animali, uomo compreso, in tempi brevissimi.

Alla mandorla vengono attribuite proprietà, antisettiche e remineralizzanti, energetiche e ricostituenti, emollienti e lassative, uno dei rimedi antistipsi più antichi è il latte di mandorle, , che ha effetti antinfiammatori sulla mucosa dell'intestino e delle vie urinarie, riattiva il microbiota ed ha proprietà antitussigene. In molti testi di medicina antica e moderna , l'utilizzo nutraceutico dell'olio di mandorle è consigliato nell'astenia ,in convalescenza, e negli stati di affaticamento psico-fisico. Ha effetti immunomodulanti.

ORIGINI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator
Venerdì 24 Novembre 2017 12:36 -

Il **latte di mandorle** è una bevanda vegetale **ricca di calcio, infatti**

100 grammi di mandorle contengono **266 milligrammi di calcio.**

Valori Nutrizionali :

Porzione: 1 tazza per porzione **40 kcal**

Proteine1,51 g

Carboidrati1,4 g

Zuccheri0,34 g

Grassi3,58 g

Grassi Saturi0,275 g

Grassi Monoinsaturi2,279 g

Grassi Polinsaturi0,866 g

ORIGINI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdì 24 Novembre 2017 12:36 -

Colesterolo 0 mg

Fibra 0,8 g

Sodio 5 mg

Potassio 52 mg



Come preparare il latte di mandorla:

Lasciate le mandorle in ammollo tutta la notte .

Scolate le mandorle e risciacquatele con acqua fresca.

Mettete le mandorle e le tre tazze d'acqua nel frullatore.

Frullate o pestate gli ingredienti per circa 10 minuti.

ORIGINI E PROPRIETA' DEL LATTE DI MANDORLA

Scritto da Administrator

Venerdì 24 Novembre 2017 12:36 -

Filtrate il liquido con un colino