



Notizie

Prodotti di stagione: a settembre ci sono le mandorle

1 Set. 2020, 11:58 | a cura di Antonella De Santis



GELATO, GRANITA, AMARETTI, MA ANCHE PESTO ALLA TRAPANESE E RISO BIRYANI. LE MANDORLE SONO UN TOCCASANA PER LA SALUTE E UN TUTTOFARE IN CUCINA. QUI ANCHE UNA RICETTA

Originario dell'Asia centro occidentale, ma diffuso in tutto il Mediterraneo, il mandorlo è una pianta della famiglia delle Rosaceae (sottofamiglia Prunoideae), molto ricercata per i semi usati per scopi alimentari e cosmetici (l'olio di mandorle è un prezioso alleato per la cura di pelle e capelli) mentre di alcune varietà si impiega anche il legno. La raccolta dei semi avviene alla fine dell'estate, tra agosto e settembre.



Mandorle: dolci o amare?

Dolce o amara? Facilmente riconoscibili dai fiori (in genere di colore bianco per quelle dolci, rosa nelle amare) le principali sottospecie delle mandorle sono la **Sativa** (commestibile, è la più coltivata, con endocarpo – ovvero il guscio legnoso – duro) e **Amara** usata per lo più nell'industria dolciaria; di questa occorre consumare quantità minime perché altamente tossica a causa del suo contenuto di amigdalina, capace di sviluppare l'acido cianidrico (non è un caso se l'aroma di mandorle amare e quello del cianuro siano così simili, e ricordano quello di una colla, la Coccoina), a queste si aggiunge una terza sottospecie, anch'essa dolce, la **Fragilis**, che ha il guscio molto delicato.

Oltre 20 le varietà conosciute, diverse per aree di coltivazione, presenza di semi doppi, periodo di fioritura e maturazione. La maggior parte della produzione è concentrata nel centro e sud Italia, soprattutto in Puglia (famosa la mandorla di Toritto), Sicilia (nella zona di Avola), e ancora in Abruzzo (a Navelli) e Sardegna.

Proprietà nutrizionali della mandorla

Ricche di vitamine, proteine, sali minerali e Omega-3 le mandorle sono delle grandi alleate della salute, al punto che medici e nutrizionisti non di rado ne consigliano il consumo, in quantità limitata (attorno ai 30 grammi al giorno, possibilmente complete di pellicina marrone). Alimento completo, sono una riserva di energia (dunque molto caloriche) e di benefici per l'uomo: hanno proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, anticolesterolo e sono un valido aiuto per l'apparato digerente, il sistema nervoso, le ossa. Allergeni, come altra frutta secca a guscio, sono prive di lattosio e glutine, dunque ideali in molti regimi alimentari.



Gli usi in pasticceria delle mandorle

Perfette spezzafame, le mandorle possono essere consumate nature, senz'altro abbinamento, come uno snack croccante e salutare, gustoso alleato del nostro organismo. Ma sono versatili, e si prestano a preparazioni dolci e salate. Intere, in granella o lamelle possono guarnire crostate o pasticceria da tè, dare croccantezza a macedonie, gelati o dolci al cucchiaio (perfetto l'abbinamento alla più semplice delle creme pasticcere), senza contare che di gelati e granite è uno degli ingredienti principe. Croccanti, praline, confetti, tozzetti e cantucci le vogliono intere, ma anche ridotte in farina sono alla base di molti dolci: a partire dalla [pasta frolla napoletana](#), passando per biscotti (come [quello di Ceglie](#)), torte (dalla frangipane alla caprese al crumble), amaretti, macaron e via discorrendo, senza considerare crostate di frutta fresca che possono esserne arricchite. Dal panetto di pasta di mandorle (si può preparare facilmente in casa con mandorle zucchero e poca acqua), invece si ottiene il marzapane (lo stesso che riveste la cassata siciliana), la frutta martorana, le granite e i tipici agnelli pasquali, che tanto stuzzicano la fantasia di grandi e piccini (c'è perfino una seguitissima [pagina Facebook dedicata agli agnelli brutti](#)). Lavorando le mandorle con olio sale e acqua, si ottiene una panetto, alternativa vegan al burro, mentre con l'acqua si produce una [bevanda di mandorle](#), alternativa – questa – al latte, da gustare in drink dissetanti o [in abbinata con il caffè](#), e – non ultimo – l'uso nell'industria liquoriera, per la preparazione del famoso amaretto, preparato per infusione alcolica.



Pancotto ricci e mandorle di Mauro Uliassi

Mandorle. Usi in cucina

Nella Sicilia occidentale, il classico [pesto alla trapanese](#) si prepara con pomodoro, pecorino, basilico aglio e mandorle, a sottolineare, se mai ce ne fosse bisogno, l'importanza di questa coltura nell'economia isolana. Ma anche fuori dalla Trinacria, e fuori dai confini nazionali, non mancano ricette salate che vedono come protagoniste le mandorle: si tratti di condimenti per primi piatti (come il pesto con rucola e mandorle o alcune varianti del riso biryani), snack da aperitivo (con i semi tostati, salati e speziati), secondi piatti come pollo alle mandorle, salmone in crosta di mandorle o tajine di agnello e prugne. Si possono usare per arricchire panature, farce o impasti per crumble salati e danno un tocco vivace alle torte rustiche. Per il loro sapore delicato, infatti, si abbinano bene con carni delicate, pesce e molte verdure come cavolfiori, broccoli, asparagi, zucchine, e anche melanzane (cosa sarebbe la caponata senza le mandorle?).



Tortelli di mandorla in brodo di bosco di Niko Romito. Foto: Brambilla Serrani

Ma sono moltissime le ricette d'autore che le impiegano: **Niko Romito**, per esempio, ne trae una base poi usata per moltissimi piatti, [dalla misticanza alcolica ai tortelli in brodo di bosco](#). Un'abbinata particolarmente amata è con i ricci di mare: [dal famoso pancotto di Mauro Uliassi](#) (che nel [Lab 2020 le ha unite alla mazzancolla](#)) alla proposta di **Antonio Zaccardi** al Pasha di Conversano con ricci mandorle e caffè, eredità dei suoi trascorsi da Enrico Crippa, passando per [Solaika Marrocco di Primo di Lecce](#) e [Antonio Guida](#) del Seta (suo il *Cavolfiore con salsa di latte di mandorla, yuzu e ricci di mare*). [Salvatore Tassa](#) le abbinava all'anguilla nei tortelli, mentre Pino Cuttaia ne fa una zuppa profumata al basilico, mentre [Davide Caranchini da Materia a Cernobbio](#) propone una *Insalata di cavolo rosso sott'aceto, midollo affumicato, caviale e latte di mandorle amare*. Noi vi proponiamo la ricetta di **Daniele D'Alberto** del ristorante Nole, a Pescara, locale dalla doppia anima: da una parte un luogo polifunzionale dove fare colazione, pranzo o cena, dall'altra il ristorante gourmet. D'Alberto, esperienza con Cedroni, Vissani e Sebastiano Lombardi al Pellicano, mette a segno una cucina che sa alternare abbinamenti arditi a proposte più familiari.



La ricetta. Gamberi con mandorle e salsa ponzu di Daniele D'Alberto di Nole

Per 4 persone:

- 20 gamberi
- un mazzetto di rucola selvatica
- una manciata di mandorle a lamelle
- salsa ponzu
- lime
- limone
- sale Maldon
- Per la salsa di mandorle
- 50 g. di mandorle
- 2 g. di aglio
- 5 g. di pane
- 20 g. di olio evo
- 4 g. di aceto
- sale q.b

Preparare la salsa di mandorle frullando tutti gli ingredienti insieme nel Bimby per circa 4 min dopodiché setacciare rendendola più liscia possibile.

Marinare i gamberi con scorza di agrumi e sale Maldon

Mettere la salsa sulla base del piatto con delle gocce di salsa ponzu, aggiungere dei gamberi rosa leggermente conditi con la buccia di agrumi; finire il piatto con una julienne di rucola selvatica e delle mandorle fresche a filetti

a cura di Antonella De Santis