Con le mandorle fai il pieno di antiossidanti

…e di vitamina E, calcio, ferro e magnesio

Scoprite tutto sulla mandorla: un piccolo grande frutto che regala energie e straordinarie proprietà benefiche.

Se facessero le Olimpiadi dei cibi più sani, le mandorle andrebbero di sicuro sul podio. Le mandorle, infatti, sono ricche di principi nutritivi e di proprietà benefiche e per questo sono delle perfette rappresentanti della sana alimentazione. E poi… sono anche buonissime!

Origine delle mandorle
Da Russia, Cina e Giappone, l'albero del mandorlo arrivò nel Mediterraneo grazie ai commerci dei Fenici per diffondersi poi in tutta la Magna Grecia. Il legame tra la mandorla e il mondo greco è dimostrato dal fatto che nell'antichità la mandorla era nota anche come **noce greca**. Inoltre, sembrerebbe che la parola "mandorla" derivi dal latino *Amygdalus* termine con cui probabilmente si designava la dea greca Cibale, protettrice della madre terra: secondo la leggenda, infatti, l'albero del mandorlo nacque dal sangue di questa dea.

Proprietà e benefici delle mandorle
Un minuscolo frutto dalle enormi virtù! La mandorla è una **riserva di antiossidanti**: grazie alla **vitamina E** ci aiuta a rallentare l'invecchiamento cellulare e a **combattere i radicali liberi**. Come tutta la frutta a guscio, limita la produzione di colesterolo "cattivo" nel sangue (LDL), mentre per l'alto valore energetico e di **ferro e magnesio**, mangiare mandorle ci permette di ricaricare le energie… fisiche e mentali: infatti, le mandorle sono l'alimento perfetto sia in vista di un allenamento che di un lavoro intellettualmente impegnativo perché aiutano a mantenere attiva la mente. Le mandorle sono anche tra gli alimenti più ricchi di calcio.

Consigli per usare le mandorle in cucina
Fresche o secche, le mandorle sono uno **snack spezzafame sano, nutriente e tascabile**! Mangiatene almeno **4/5 al giorno**. Trovano largo impiego soprattutto in pasticceria; provatele subito nella nostra ricetta dei muffin assieme alle albicocche secche. Le mandorle sono perfette anche nella preparazione di insalate e di piatti a base di riso, pasta, pesce o carne bianca. Tra le ricette del nostro blog, per esempio, potete trovare le mandorle impiegate insieme ai broccoli, al nasello e in una cremosa vellutata di cavolfiore.

Curiosità sulle mandorle
La mandorle esistono **sia dolci che amare**: quest'ultime sono impiegate in campo farmaceutico e cosmetico ma non in cucina (se non in dosi minime per la preparazione degli amaretti) perché velenose.