
Le mandorle

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Nella Valle dei Templi di Agrigento, ogni anno, si può assistere ad uno spettacolo suggestivo: a febbraio, alberi che fino a poco tempo prima erano spogli si rivestono, quasi all'improvviso, di splendidi fiori bianchi: sono i mandorli. Nella prima quindicina di febbraio viene celebrata la Sagra del mandorlo in fiore che vede la partecipazione di numerosi gruppi folcloristici provenienti da tutto il mondo. All'inizio del secolo scorso la provincia di Agrigento era, a livello mondiale, tra i più importanti produttori di mandorle. Attualmente, invece, la produzione italiana si è notevolmente ridotta e siamo diventati importatori. Il mandorlo è una pianta simbolo di rinascita ma anche di fragilità perché i suoi fiori, che sono i primi ad aprirsi, sfioriscono dopo poco tempo di fronte all'incalzare degli ultimi freddi dell'inverno. Originario dell'Asia Minore, il mandorlo si è diffuso dapprima nei paesi dell'area mediterranea e poi nelle altre zone temperate del mondo. Sembra sia stato portato in Sicilia dai Fenici e da lì la sua coltivazione si sia estesa a tutta la penisola. Le mandorle sono usate specialmente in pasticceria per allestire gustosi dolci, ma sono anche un cibo di elevato valore nutritivo. Per il nutrizionista Guido Razzoli la mandorla è un alimento di prim'ordine, completo perché contiene proteine (16-18 per cento), grassi vegetali (oltre il 50 per cento), zuccheri, vitamine del gruppo A, B ed E e sali minerali (potassio, fosforo, magnesio, ferro, calcio e sodio). Per il suo elevato potere calorico (circa 600 calorie ogni 100 gr di prodotto secco) se ne consiglia l'uso come energetico: in gravidanza, nell'allattamento, nella convalescenza e nello sport. Una delle più note erboriste milanesi, la dott. Clementina Cagnola, dichiara: In fitoterapia le mandorle sono utilizzate come calmante dei nervi, mineralizzante, antisettico intestinale, ed emolliente. L'olio che da esse si ricava, per spremitura a freddo è un blando lassativo ma anche un rinfrescante delle vie urinarie e un calmante della tosse. Per uso esterno è indicato in caso di pelli secche e infiammate e come rimedio contro otalgie e smagliature. Altro toccasana è il latte di mandorla, bibita energetica, raccomandata anche per gli spasmi dell'apparato gastroenterico .