

Els sabors del món

Segona edició!



Grup
d'aliments:
**greixos, olis
i fruites
seques**

L'ametlla

L'ametlla té una funció estructural i energètica, com altres fruites seques, per l'alt contingut de proteïna i greix. Encara que el contingut de proteïnes, greixos, carbohidrats i fibra entre les ametlles i altres fruites seques és gairebé idèntic, l'ametlla és una de les fonts principals de l'antioxidant vitamina E. És molt beneficiosa per al cor ja que conté greixos saludables (àcids grassos monoinsaturats). Aporta més calci, magnesi, riboflavina i niacina que altres fruites seques.

L'ametller té l'origen en les regions muntanyoses d'Àsia Central. Les ametlles van ser utilitzades en l'antiga Mesopotàmia per fer oli corporal, condicionador del cabell i perfum. És una de les dues fruites seques esmentades a la Bíblia (l'altra és el pistatxo o festuc).

Originària del Pròxim Orient, l'ametlla va seguir el mateix camí que molts altres aliments: va arribar a Grècia i a Roma i els romans la van difondre àmpliament per la resta d'Europa, des d'on es va expandir cap a Amèrica. A la península Ibèrica es cultiva des de fa més de 2.000 anys, i en l'actualitat l'Estat espanyol és el principal productor després dels Estats Units.



Entre fogons

L'ametlla es menja crua, torrada o fregida. És l'ingredient principal de dolços nadalencs com el torró i el massapà. També la trobem en alguns pastissos com el de Santiago i en els gelats. Sencera, filetejada o mòlta és exquisida, tant amb el peix i el pollastre com amb els cereals i les amanides. La llet d'ametlles és molt útil per a persones intolerants a la lactosa o a les proteïnes de la llet de vaca.



Rica en:

proteïna, greix, fibra, vitamina E, àcid fòlic, calci, ferro i magnesi

Aliments similars:

avellanes, nous, cacauets, pistatxos i pinyons

Sabies que...

*tradicionalment es creia
que la llet d'ametlles
ajudava a mantenir
una bona secreció làctia
en les mares lactants?*