



I Pasticcini di mandorla



Alessio Amato



Pasticcini alle Mandorle



Le sue origini

Il mandorlo, nelle due varietà dolci o amare, appartiene alla famiglia delle Rosacee e fin dall'antichità si diffuse in tutto il bacino mediterraneo, in Asia e in Africa, per la sua bellezza e per il suo preziosissimo seme: la mandorla.

In Sicilia sbarcò insieme ai Fenici e il suo uso si diffuse successivamente nelle colonie greche. Veniva utilizzato in cucina per la preparazione di squisiti dolci ma si traeva da esso anche l'olio che, a partire dal Medioevo, talvolta, sostituiva il più costoso olio di oliva.



All'inizio del secolo scorso la *provincia di Agrigento* era il primo produttore mondiale e la mandorla rappresentava la principale fonte di reddito. Venivano coltivate circa 752 specie.

La massima diffusione si ebbe negli anni '60 con circa 200 mila ettari di terreno impiantati a mandorleti. Di questo frutto nulla veniva perduto: la legna della potatura serviva ad alimentare i forni per la cottura del pane, con il mallo esterno si lavorava un tipo di sapone molle chiamato "*scibina*", il guscio veniva utilizzato per alimentare i bracieri in casa.

Agrigento non detiene più questo primato che tuttavia si sta cercando di recuperare. In primavera si svolge in questa città la sagra del "mandorlo in fiore" che ricopre la *Valle dei templi* di un delicato manto bianco e rosa simile a quello di una sposa che annuncia la primavera.



Se la festa dei mandorli ad Agrigento è la più conosciuta non bisogna dimenticare, in Sicilia, la bellezza delle coltivazioni delle campagne di Noto, nel siracusano. Da questa zona provengono i frutti più profumati, quelli più ricchi di proteine e di essenze e tra tutte le varietà una particolare menzione merita la Pizzuta di Avola, la più elegante tra tutte le mandorle, impareggiabile per forma e gusto. Piattissima, ovoidale e regolare è perfetta per la confetteria più fine ma anche per la preparazione dei dolci siciliani.

La raccolta delle mandorle ieri...

Nel passato una risorsa economica considerevole per gli agricoltori siciliani era la coltivazione del mandorlo. I frutti teneri, i cosiddetti minnulicchi dal sapore leggermente acidulo, si gustavano a primavera inoltrata; quando le condizioni climatiche erano favorevoli alcuni rami, carichi di frutti, intrecciati con tralci di favaiani servivano, in occasione della festa di S. Giuseppe, ad addobbare la vara.

Le mandorle venivano raccolte dopo ferragosto quando cominciava ad aprirsi la buccia esterna; venivano portate in paese perchè il lavoro della sbucciatura veniva fatto dalla moglie dell'agricoltore aiutata da vicine di casa e parenti e le strade dei paesi si riempivano di voci assordanti ma profondamente interessanti. Eliminata a spogghia di fori, le mandorle venivano messe ad asciugare al sole. Dal momento che non esistevano le comode schiacciatrici di oggi, le donne si riunivano in un secondo tempo per schiacciare le mandorle e annittalli. La "ntritra" ricavata veniva venduta; solo una parte veniva conservata per fare "u turruni" e, nel periodo natalizio, i picciddata. La scorcia veniva usata per accendere il forno; la carbonella ricavata era una delle migliori per alimentare bracieri e scaldini.

Chi aveva un'abbondante produzione vendeva le mandorle ai sinzali i quali, per schiacciarle e selezionarle, assumevano delle donne che venivano ricompensate con la scorcia. U minnultu era una proprietà molto pregevole e, nelle famiglie possidenti, i nonni usavano lasciarlo in eredità al primo nipote.



Dolci alle mandorle

Il Marzapane o Pasta Reale è, realmente, il principe tra *dolci di mandorla*. Si prepara con farina di mandorle o, in alternativa, con mandorle non tostate e frullate, e zucchero a velo in parti uguali. All'impasto viene data generalmente la forma di frutta o verdura utilizzando dei coloranti per alimenti (mandarini, fichi, ciliegie, pomodori, mele, uva, pesche, banane ...).

Un utilizzo molto diffuso della mandorla è nella preparazioni di torroni e croccanti nei quali il gusto del frutto viene esaltato dal miele degli Iblei (arancia, carrubbo, tiglio, millefiori mediterraneo).



Una tra le bevande più dissetanti preparata con le mandorle, oltre all'orzata, è il latte di mandorla, una bibita dissetante utilizzata soprattutto nelle caldi estate dei Paesi Mediterranei e, contemporaneamente molto energetica. Si prepara con le mandorle dolci e lo zucchero. Le mandorle si spellano, dopo averle immerse in acqua bollente, si pestano e si lasciano riposare dodici ore in una terrina coperte da acqua fredda. Dopo aver filtrato il composto con una tela a trama larga si porta il liquido ad ebollizione con lo zucchero per circa dieci minuti. Lo sciroppo va servito allungato con acqua freschissima.

Con il latte di mandorla si prepara anche la granita di mandorla, tipica prelibatezza siciliana della quale si può gustare anche la variante alla *mandorle tostate*.

Qualità tradizionale

Le mandorle sono un'ottima fonte di grassi "buoni", poiché ben l'83% delle calorie di questo alimento provengono da questo nutriente e di questi, la maggior parte sono monoin saturati, il che le rende benefiche per l'apparato cardiocircolatorio, anche se non apportano una quantità significativa di grassi essenziali, al contrario di altri tipi di frutta secca come le noci.

Le mandorle sono anche un'ottima fonte di magnesio e vitamina E, e sono il tipo di frutta secca con il più elevato contenuto di fibre (12%). Come tutti gli alimenti prevalentemente lipidici, il loro consumo va controllato con attenzione valutando sempre le quantità che ci possiamo permettere.

Preparazione delle mandorle

Per esaltarne il sapore si possono tostare in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti, finché non sono dorate e croccanti, oppure in forno a 180 gradi per qualche minuto. Per sminuzzarle, utilizzate un frullatore accendendolo e spegnendolo a intermittenza, senza esagerare altrimenti otterrete una poltiglia oleosa. Se le utilizzate per fare una torta, potete tritarle insieme a un cucchiaino della farina che utilizzerete in seguito, per evitare la separazione dell'olio.

RICETTA

INGREDIENTI (per 25 pasticcini):



- 250 gr. di farina di mandorle
- 250 gr. di zucchero
- 2 albumi d'uovo
- 3 gocce di aroma di mandorla amara
- 1 bustina di vanillina
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiaini di marmellata d'arance
- Scorza grattugiata di un limone
- Ciliegine candite o mandorle intere per decorare
- Zucchero a velo q.b.



UTENSILI

- ciotolina
- frusta
- planetaria
- teglia
- carta forno



PROCEDIMENTO

- I pasticcini di mandorle si realizzano in pochissimi minuti: in una ciotolina versate la farina di mandorle, lo zucchero e 1 bustina di vanillina. In un'altra ciotolina sbattete con una frusta a mano gli albumi e aggiungete l'aroma di mandorla amara, un cucchiaino di miele, la marmellata d'arance e la scorza grattugiata di limone.
- Unite i due composti e mescolate per bene fino ad ottenere un impasto omogeneo, umido e abbastanza sodo, per facilitarvi nell'operazione potete anche utilizzare una planetaria. Preriscaldate il forno a 180 gradi.
- Formate delle palline di circa 25 gr. di peso ciascuna, passatele nello zucchero a velo coprendole per intero e mettetele poi in una teglia rivestita da carta da forno. Decorate i pasticcini di mandorle con mezza ciliegina candita o con una mandorla intera.
- Infornate i pasticcini di mandorle e fateli cuocere per circa 10 minuti, dovranno risultare leggermente dorati. Una volta pronti, fate raffreddare completamente i pasticcini di mandorle e serviteli oppure conservateli in un contenitore a chiusura ermetica.

