



La Pasta di mandorle



Carola Barraco



La storia della pasta di mandorle

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.

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 ppi ardiri u furnu; 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.

La mandorla:

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 monoinsaturi, 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.

A conferma di ciò un recente studio ha dimostrato come un consumo abituale di questo alimento abbassi i livelli ematici di colesterolo e trigliceridi. Questo vale per chi non è sovrappeso, essendo quest'ultima una condizione molto più sfavorevole nei confronti dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. 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.

Ingredienti:

- 1kg di mandorle pelate
- 1kg di zucchero,
- 200g di glucosio o miele di acacia
- poche gocce di essenza di mandorla amara
- coloranti alimentari q.b.
- gomma arabica per alimenti q.b.

Preparazione:

- lasciate fondere lo zucchero nell'acqua e cuocete per qualche minuto mescolando,



- abbassate al minimo la fiamma e aggiungete la farina di mandorle poca alla volta,



- mescolate sempre.
- Una volta incorporata lasciare freddare su un tagliere di silicone o una spianatoia inumidita.
- Quando l'impasto della frutta martorana sarà freddato avvolgetelo in pellicola trasparente e riponetelo in frigorifero per un'oretta.



- Successivamente passate a creare la forma della frutta o degli ortaggi che preferite,



- poiché l'impasto a contatto con il calore delle mani tenderà a sfaldarsi facilmente lavorate in fretta e lasciate riposare nuovamente in frigo per una decina di minuti quando ottenuta la forma preferita;
- dipingete con i coloranti alimentari e lasciate asciugare completamente.



- Infine lucidate con la gomma arabica alimentare.