



MANDORLA AVOLA

SCHEDA NUTRIZIONALE CULTIVAR

“Pizzuta”

a cura del Consorzio di Tutela



Caratteristiche qualitative e nutrizionali

Fonte : CaNaRa (Consiglio Nazionale Ricerche) – Università di Catania

Ricca di principi nutritivi, la mandorla di Avola è un piccolo “scigno di salute” per l’alto contenuto in vitamina E, grassi insaturi, tanto magnesio, calcio e proteine vegetali di buona qualità. E’ energetica, antinfiammatoria, aiuta la calcificazione delle ossa in gravidanza e menopausa, allevia i disturbi mestruali ed è un sano e saporito antidepressivo naturale.

Il triplo di Vitamina E

Il contenuto in Vitamina E della Pizzuta d’Avola (214,25 p.p.m.) è il triplo di quello riportato nella letteratura scientifica U.S.A. per le mandorle in genere (73 p.p.m.). (fonte “USDA Nutrient Laboratory Database, Rel. 1”) a

La vitamina E è un importante antiossidante: protegge dalla ossidazione i grassi, promuove l’utilizzazione della vitamina A e la sintesi dell’emoglobina, è un coadiuvante contro l’aterosclerosi e la sterilità maschile, aiutando a mantenere la salute della prostata.



Un salvavita per il cuore

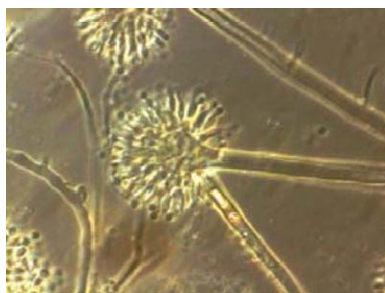
La frazione lipidica, pari al 56,3%, rappresenta la componente più significativa dal punto di vista nutrizionale della mandorla Pizzuta d’Avola. E’, infatti, composta per ben il 90% da acidi grassi poliinsaturi, meglio noti come grassi “Omega” e da acidi grassi monoinsaturi (come quelli dell’olio di oliva) che li rendono particolarmente utili nella prevenzione dei disturbi al sistema cardio-circolatorio.



Più asciutta...più sana

Il basso tenore in umidità della cultivar Pizzuta, pari al 3,45%, è dovuta al fatto di non essere irrigata in alcun modo.

Ciò limita, quindi, al minimo l’attacco di diversi tipi di parassiti, tra cui il pericoloso fungo *Aspergillus*. In condizioni di alta umidità questo parassita produce le *afatossine*, fortemente cancerogene, di cui soffrono le cultivar prettamente irrigue quali quelle californiane, il cui guscio tenero non sigilla bene il seme e non lo protegge dai parassiti.



L’ amigdalina contro i tumori

L’amigdalina è un componente fondamentale nel determinare la salubrità della mandorla. La comunità scientifica ha ipotizzato di recente una potenziale proprietà antitumorale di questa molecola, dovuta alla presenza nelle cellule neoplastiche di un enzima che scinde l’amigdalina con formazione di cianuro, a sua volta letale per le stesse cellule tumorali.



Vitamina E (p.p.m.)	Amigdalina (p.p.m.)	Potassio* Mg/100 g	Calcio * Mg/100 g	Magnesio* Mg/100 g	Umidità %	Contenuto lipidico g				
						56,3%				
						Profilo degli acidi grassi				
						a. oleico %	a. linoleico %	a.palmitico %	a. stearico %	a. palmitoleico %
214,25	77,85	860	236	270	3,5/5	69,12	20,45	5,86	2,09	0,57

* Dati tratti da: Scienza dell’alimentazione – M. Cecchetti, P. Milanese. Casa Editrice Ambrosiana, Milano