

n° 02
**MATERIA
PRIMA**
maggio 2014

PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

REDAZIONE

Direttore

Francesco Arleo

Food Designer

Alessandro Conte

Nutrizionista

Maria Isabella Zuccalà

Media Designer

Simone Signor

Video Maker

Paolo Comparin

Graphic Designer

Elisa Brunelli

Customer service

Maddalena Bordin

QUESTO MESE

Per fare un seme 3

Come si prepara 4

Quali benefici 7

L'Essenza di maggio 10



www.siquiri.com



direzione@siquiri.com



Per fare un seme...

Francesco Arleo

Direttore di siQuri.com - direzione@siquri.com

Nel primo numero di Materia Prima ti avevo promesso una nuova storia tutta italiana. Nel frattempo nei laboratori di cucina di siQuri.com mi hanno incantato con una proposta tutta orientata ad **un particolare frutto del nostro Mediterraneo: la mandorla.**

Così non ho potuto fare a meno di mettermi a scrivere brevemente di questo seme che è davvero un connubio di storie ricche di significati.

In ebraico il "Mandorlo" è accostato a "Shaked" che vuol dire "vegliare".

Proprio nella Bibbia il mandorlo è simbolo di veglia, di attesa e di rinascita. Il mandorlo annuncia, con i suoi primi fiori già a febbraio, il risveglio della terra dopo l'inverno. Nella tradizione biblica la forma della mandorla ricompare nell'iconografia del Cristo risorto, ancora una volta a simboleggiare, in forme geometriche, tanto il "risveglio" quanto l'unione fra il piano spirituale e quello materiale. La stessa forma viene via via ripresa per rappresentare la Vergine Maria e quindi l'Assunzione.

Preannunzio di primavera e vita, il mandorlo è davvero, forse solo appena dopo l'ulivo, l'albero con più storia fra le coltivazioni del mediterraneo. Da almeno tre millenni, infatti, viene curata in questa vasta area di territori.



Il mandorlo all'inizio è naturalmente un albero selvatico, ed è solo attraverso un continuo lavoro di coltivatori che si arriva già intorno al 3000 a.C. ad avere alberi domestici e semi commestibili. Gli estratti di mandorla, sotto forma di latte e olio, iniziano ad essere molto usati fin dal Medioevo sia nei paesi a tradizione musulmana sia in quelli cristiani soprattutto nei periodi di astinenza e quaresimali.

Oggi la tradizione sta riscoprendo magnificamente questi estratti e noi, con i consigli di Alessandro Conte e le indicazioni nutrizionali della dr.ssa Zuccalà, vogliamo semplicemente proseguire su questo bel sentiero millenario di storie e di significati.

Come sempre un abbraccio da questo perimetro terrestre di mia piccola umanità... ciao!



Come si prepara

Alessandro Conte
Food Designer

La prima video ricetta sul latte di mandorla
preparazione moderna



Se non visualizzi correttamente il video
fai [click qui](#) 



Come si prepara

Alessandro Conte
Food Designer

La seconda video ricetta sul latte di mandorla
preparazione tradizionale



Se non visualizzi correttamente il video
fai [click qui](#) 



Come si prepara

Alessandro Conte
Food Designer

La prima video ricetta sulla prima colazione a base di latte di mandorla



Se non visualizzi correttamente il video
fai [click qui](#) 



Quali benefici

dr.ssa Maria Isabella Zuccalà

Dietista specializzata in disturbi alimentari, si prefigge di portare all'autonomia di gestione del cibo e del peso insegnando un modo di mangiare salutare e sostenibile.

Frutta secca

La frutta secca nell'immaginario comune è un alimento da limitare perché contiene molte calorie.

In realtà si tratta di un concentrato di nutrienti fondamentali, e per questo deve essere integrata quotidianamente in un'alimentazione sana.

Partendo da questa premessa risulterà evidente come anche i latti vegetali che ne derivano siano alimenti di grande interesse nutrizionale.



Latte di mandorla

Il latte di mandorle è un latte che ha ben poco da invidiare al latte vaccino.

Rispetto a questo ha meno proteine, più zuccheri e una quota di grassi a metà tra il latte intero e il latte parzialmente scremato. Il contenuto proteico non elevato lo rende più simile del latte vaccino al latte umano, e per questo costituisce una buona integrazione nell'alimentazione del bambino dopo l'anno d'età, soprattutto in caso di intolleranze o allergie al latte: l'aspetto nutrizionale che si correla ad un alto rischio di sovrappeso e obesità nei bambini fino ai 2 anni, infatti, è un eccessivo quantitativo proteico dell'alimentazione, che spesso si riscontra in bambini allattati con latte vaccino.

Quali benefici

Gli zuccheri sono presenti, e lo si intuisce dal sapore, tuttavia il contenuto di carboidrati è rappresentato anche da amidi, e questo porta a due vantaggi: il latte di mandorla è dolce naturalmente e non deve essere aggiunto zucchero. La presenza di amidi fa sì che questa bevanda non abbia un alto indice glicemico, quindi è adatto anche nell'alimentazione dei diabetici. I grassi, a differenza dei grassi saturi del latte vaccino che influiscono sulla produzione interna del colesterolo, sono per lo più insaturi (acido oleico), con effetto protettivo per il cuore. Sempre proseguendo il paragone con il latte vaccino, quello di mandorla ha un ottimo contenuto di calcio biodisponibile, cioè immediatamente utilizzabile, e di fosforo, minerali fondamentali per la calcificazione ossea, la regolazione di processi ormonali e nervosi, muscolari e di trascrizione genica. Il latte di mandorla contiene molto

magnesio, non così presente nel latte vaccino.

Il magnesio regola l'assorbimento di altri nutrienti come il calcio, la vitamina D, il fosforo e il potassio ed è coinvolto nei processi metabolici cellulari che favoriscono la crescita e la manutenzione dei tessuti, nonché il benessere delle cellule stesse; inoltre svolge un ruolo chiave nel controllo del sistema nervoso, insieme al potassio, anch'esso contenuto nel latte di mandorla.



Quali benefici

Mandorle

Le mandorle, e di conseguenza il loro latte, hanno un elevato contenuto di vitamina E, nota per il suo potere protettivo e antiossidante, e per l'azione elasticizzante dei tessuti.

Contiene, infine, ferro e zinco (oligoelementi coinvolti in processi basilari come il trasporto di ossigeno nel sangue o la regolazione di processi metabolici) che lo rendono un'alimento utile nelle diete

vegetariane, dove l'apporto di questi due nutrienti rischia di essere scarso per la mancata assunzione di carne.

Il latte di mandorla è infine ricco di vitamine del gruppo B, che intervengono nella trasformazione del cibo in energia e nel controllo di una corretta crescita cellulare, e di fibra alimentare, soprattutto insolubile, con azione antiossidante e formante massa nell'intestino, per garantire una buona regolarità intestinale.



L'Essenza di maggio: per una colazione a base di latte di mandorla



Essenzia, una tecnologia lenta e facile in un tempo troppo veloce e complesso.

Scopri la prima slow & wellness technology su

www.siquri.com/essenzia