

Almendra

La almendra es un fruto seco que se caracteriza por su riqueza en nutrientes, como son el calcio y los ácidos grasos, elementos que aportan a nuestro organismo muchos beneficios. Entre ellos destacamos su gran aporte de fibra y de magnesio. La almendra se da en el almendro, *Prunus (Amygdalus) dulcis*, un árbol caducifolio de la familia de las rosáceas que puede alcanzar hasta 10 metros de altura. Sus frutos, que tardan 9 meses en madurar, hacen entre 3 y 6 cm de longitud, son de color verde y de una carne muy seca.

Cultivo de la almendra:

La almendra es un fruto de zonas cálidas, tolera poco el frío, por tanto, la mayoría de los almendros se cultivan en secano, sobre suelos sueltos y arenosos. La semilla posee dos tegumentos envolventes, la testa y el tegmen.

Plantación de la almendra:

La almendra se multiplica normalmente por injerto sobre patrones de algunas variedades de almendro (Garrigues) o sobre híbridos de melocotonero, el uso como patrón del almendro amargo ha caído en desuso, aunque fue utilizado muchísimo durante muchos años por ser más resistente a la sequía y a los suelos calizos.

Polinizando:

La gran mayoría de variedad de almendra que son cultivadas hoy en día son auto estériles, el polen de una variedad no puede polinizarse a sí misma. Por ello, se hace necesaria la presencia de dos variedades distintas en las explotaciones, de modo que el polen de una variedad polinice a la otra. Normalmente se planta una variedad base y después entre un 25 y un 40% de la variedad polinizadora. Se sitúan las variedades polinizadoras dentro de las mismas parcelas. Hoy en día, los obtentores de nuevas variedades, buscan que estas sean auto fértiles, de modo que no sean necesarios polinizadores.

Propiedades de las almendras:

- * Las almendras poseen un elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico).
- * Contienen cantidades significativas de vitamina E (24 mg.).
- * Son muy energéticas y una buena fuente de fibra.
- * Las almendras son una de las fuentes no animales más ricas en Calcio.
- * Ayudan a disminuir el Colesterol.

Propiedades de las almendras:

- * 20 gr/100gr. de proteínas.
- * 54 gr/100gr. de hidratos de carbono.

- * 14 gr/100gr. de fibra.
- * 612 Calorías.
- * Vitaminas E (24 mg/100gr.) y Acido fólico.
- * Minerales: calcio (240 mg/100gr.) y magnesio.