

AMETLLER

***Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb**

[1967, *Feddes Repert.*, 74 : 24] $2n = 16$

(= ***Amygdalus communis* L.**[1753, *Sp. Pl.* : 473])



Làmina: FRANZ EUGEN KÖHLER



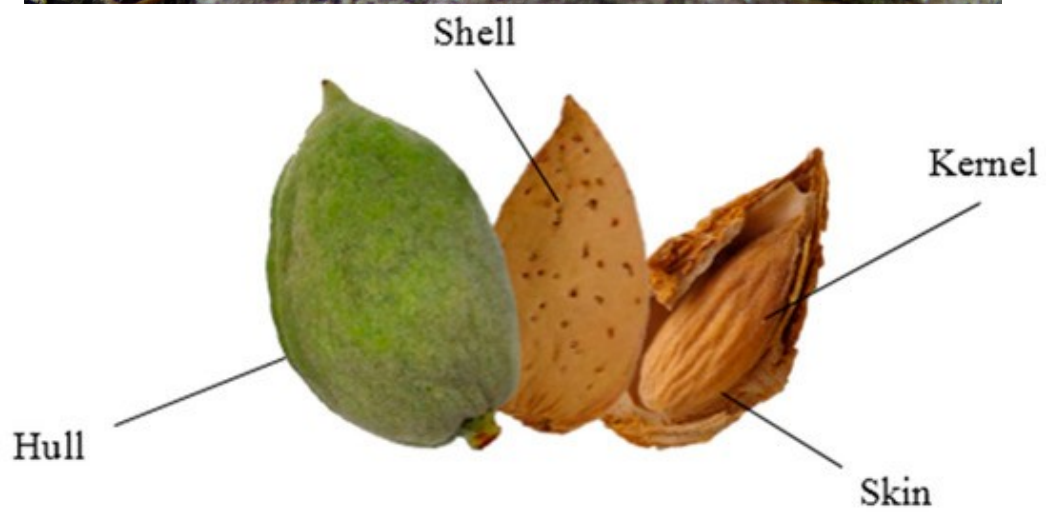
Làmina: THOMÉ, OTTO WILHELM









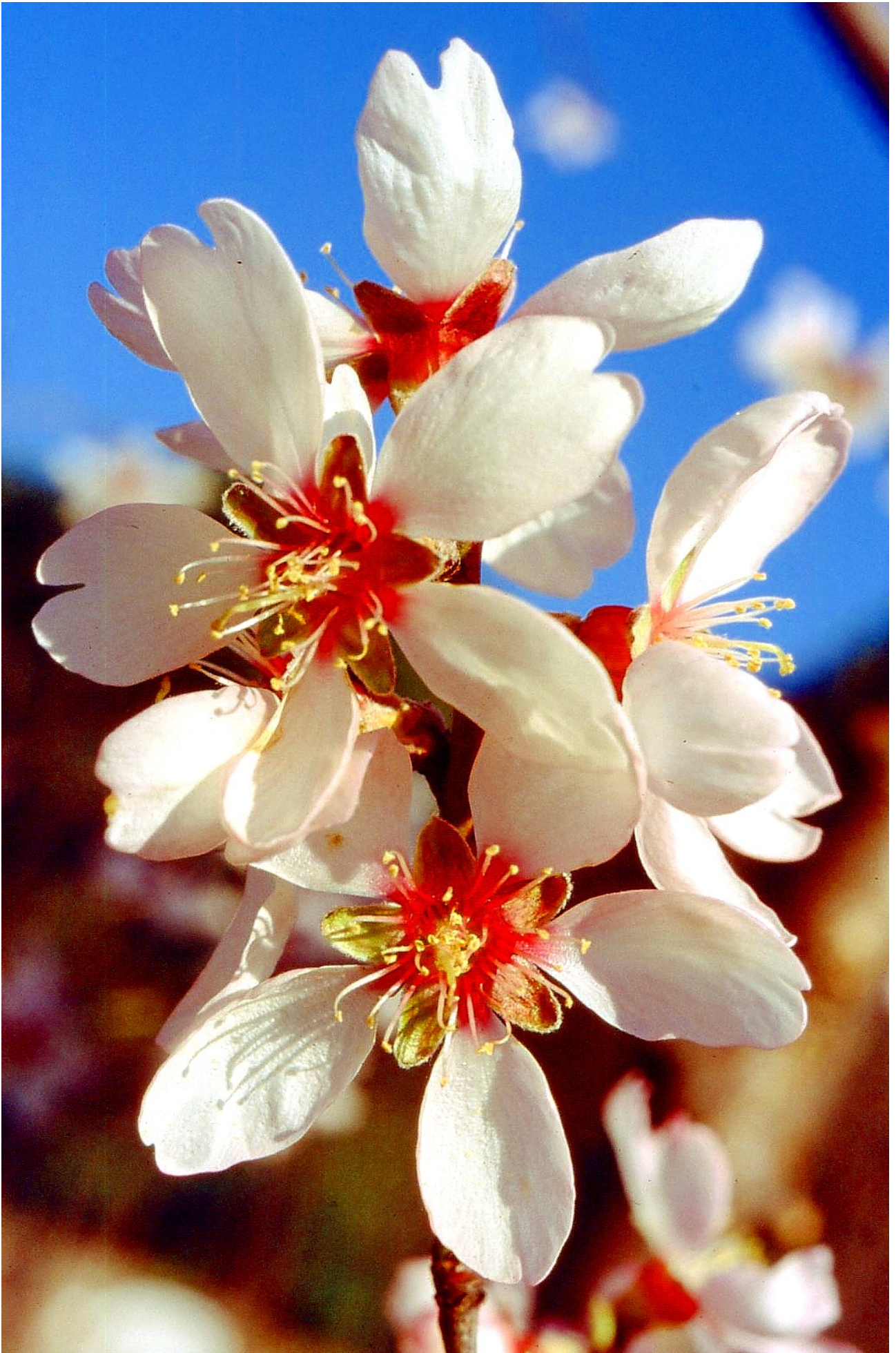


AMETLA (vocabulari anglès/català):

Hull= pellofa; **Shell**= closca, clofolla; **Kernel** = llavor; **Skin**= pell







NOMS POPULARS

Alemanys:	Mandelbaum/Bitter-mandel / Bitter-mandelbaum / Bittermandel / Bittermandel baum / Mandel / Süsser mandelbaum
Amazig:	ⵍⵓⵣ / Louz
Anglès:	Almond/Almond tree / Bitter almond-tree / Common almond / Ornamental almond / Sweet almond
Àrab:	لوز / اللوز / اللوز الحلو / منج
Armeni:	Նշենի/Նշենի սովորական
Castellà:	Almendro, almendra (almendrón, almendruco), alloza, allozo, almendolero, almendrera, almendrolero, almendrucal, almendrugal,
Català:	Ametller, ametlla (ametlló), amel·ler (amel·la)
Ceilanès:	பாத்தாம் / வாதுமை
Danès:	Mandel/Bittermandel/Almindelig mandel
Eslovac:	Mandľa obyčajná
Eslovè:	Mandljevec
Estonià:	Harilik mandlipuu
Finlandès:	Manteli
Francès:	Amandier/Amandier amer / Amandier commun
Gaèlic:	Almóinn
Gal·lès:	Cneuen almon/Almon / Almonwydd
Grec:	Αμύγδαλο/Αμυγδαλιά / Αμυγδαλιά η κοινή / Πικραμυγδαλιά
Hebreu:	תפוז / תפוז
Holandès:	Amandelboom/Amandel
Hongarès:	mandula/Keserű mandula
Islandès:	Mandla
Italià:	Mandorlo/Mandorlo amaro
Japonès:	アーモンド/へんとう
Kurd:	Behîv/Behîva şîrin
Nepalès:	मधेशी बदाम
Noruec:	Mandel
Persa/Farsi:	بادام
Polonès:	Migdałowiec pospolity/Migdal / Migdał zwyczajny
Portuguès:	Amendoeira/Amêndoa / Amendoeira / Amendoeira-amarga / Amendoeira-doce
Portuguès:	Amendoa amarga / Amendoeira
Rus:	Миндаль
Serbi:	Бадем/Слатки бадем/Badem/Slatki badem
Suec:	Mandel/Bittermandel
Turc:	Badem
Тхес:	Mandloň obecná/Mandloň obecná hořká
Ucrainès:	Мигдаль/Мигдаль / Мигдаль звичайний
Xinès:	杏仁 / 巴旦杏仁 / Ba Dan Xing Ren

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

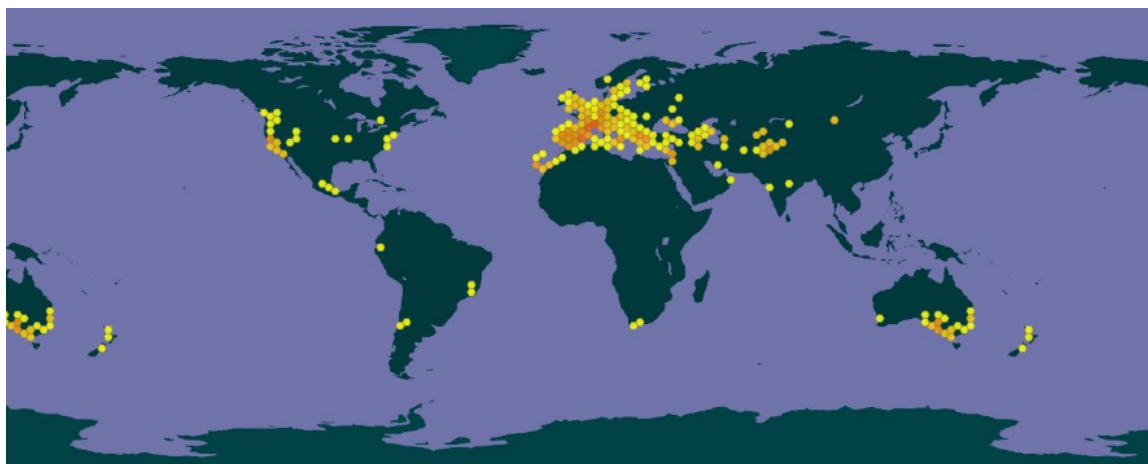
L'ametller és un arbre de fulla caduca que normalment fa uns 4-5 m d'alçària però que pot arribar als 12. No té pas espines, els branquillons són glabres, de color verd clar en general, però tenyits de morat en algunes zones. Escorça grisa progressivament clivellada amb l'edat. Les fulles (8-13 × 2-3 cm) tenen un pecíol (2.5 cm) glandulós i quan són joves estan doblegades longitudinalment pel mig; tenen forma lanceolada, acuminada a l'àpex i arrodonida a la base; tenen dents obtuses; i són glabres i lluent. Les estípules són caduques. Les flors poden ser blanques o rosades i neixen abans que les fulles. Les flors apareixen solitàries o en grups de 2-4, i són subsessils. El calze és campanulat, amb 5 lòbuls soldats per llur base, i és caduc. La flor té 5 pètals (molt rarament 6)

obovals (2-2.5 cm), 15-30 estams, 1 estil, 1 ovari lliure o súper. El fruit (3.5-5 cm) és una drupa oblonga comprimida, pubescent avellutada, coriàcia, i s'obra longitudinalment. El fruit jove s'anomena ametlló. En nucli és oblong, agut i solcat per les cares. O sigui, hi ha una pell verda peluda (exocarpi) per fora, que recobreix una cap prima poc carnosa (mesocarpi) i dins hi ha la closca lignificada (endocarpi) amb puntejades, que cobreix l'ametlla o llavor que sol ser única. La varietat 'Mollar' és més probable que les tingui dobles.

La família de les *Prunaceae* Bessey es distingeix per tenir flors dialipètals, polistèmones, regulars, amb 5 pètals, i fruit en drupa (tipus préssec) poc carnosa. El gènere *Prunus* es distingeix pel fruit en drupa monocarpel·lar, al calze caduc i el carpel no concrescent amb el receptacle. I, dins el gènere, l'espècie es distingeix per l'ovari i fruit pubescents, les fulles lanceolades glabres, els pètals d'uns 2 cm, el fruit d'uns 4 cm comprimit lateralment, de mesocarpi coriàci que s'asseca (i se separa de l'endocarpi una mica) al madurar.

És molt important l'ajuda de les abelles per tal de pol·linitzar les flors dels ametllers. A partir de temperatures diürnes per sobre de 8° C ja pot començar a florir. Les varietats primerenques necessiten només 100 hores de fred intens mentre que les tardanes en necessiten 400 per tal de florir. En anys de clima benigne l'ametller floreix ja pel desembre, però si l'hivern és fred aleshores comença a florir més tard. En climes molt freds o nòrdics ho fa pel maig. Fructifica entre l'agost i l'octubre, set mesos després del principi de la floració.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



Prunus dulcis al món, segons GBIF

És un arbre que agraeix plena il·luminació, però no vol ni massa adob ni massa humitat. Aguanta bé les gelades del clima continental, sempre que no siguin tardanes. Prefereix sòls bàsics, pobres en matèria orgànica, i no tolera gens la salinitat. En períodes de sequera extrema les fulles arriben a assecar-se. Al món es troba a l'Àsia occidental i occidental a Europa i Nord d'Àfrica. El nucli principal de l'àrea de distribució és a la franja entre 30° i 40° de latitud. Sol coincidir amb l'àrea de l'olivera i de la vinya, conformant els tres fruits la dieta típica mediterrània. També a les zones de clima mediterrani d'Amèrica i Austràlia. A la península defuig les terres àcides a la zona occidental. On abunda més és a les províncies de Tarragona, Castelló, València, i Alacant. I en segon lloc a Terol i Màlaga. A Catalunya es troba arreu a la terra baixa, i també defuig les zones àcides. A la meitat SW és comú, però a la meitat NE només es troba abundant a l'Empordà i a la resta és força escadusser: Alt Urgell, Berguedà, Osona, Garrotxa. Al Ripollès, per exemple, és molt rar. És molt estès el seu cultiu a les Terres de l'Ebre. És un arbre que aguanta bé als marges i fins i tot a mitja altura dels murs.

L'ametller amb el tronc més gruixut podria ser el de Rosolini (Contrada Olivella) vora Siracusa (Sicília) pels seus 4.5 m de volt de canó. L'ametller més alt podria ser el de Santa Eulàlia (carrer del Pou) a l'Empordà (al Sud de Figueres), pels seus 14.6 m o el de Torrelles de Foix (Can Cervera) amb la mateixa alçària (abans) i 3 m de volt de canó. I l'ametller més vell podria ser el de Cubo de Bureba (província de Burgos), pels seus probables 350 anys. A Catalunya és notable també l'ametller del Mas del Llor a Esclanyà (Begur) pels seus 10 m d'alçària i 3.15 de volt de canó. I el de Can Domènech (El Papiol) pels seus 4.1 m de volt de canó.

CULTIU DE L'AMETLLER



<https://www.agromillora.com/ca/ametller-en-superintensiu/>

Solen plantar-se exemplars de la varietat amargant (1 per cada 10) entre els rengles de la varietat dolça, perquè hi hagi millor fecundació. Els porta-empelts poden ser híbrids entre ametller i presseguer o també els de la varietat amargant, més resistents a la sequera que no pas els de la varietat dolça. En teoria l'ametller es pot empeltar també sobre presseguer, albercoquer, cirerer, nectarina, paraguaià i sobre aranyoner. I sobre l'ametller s'hi pot empeltar presseguer, paraguaià, cirerer, albercoquer. L'empelt sol ser del tipus gemma, xapa, canut. També es pot reproduir per capficó. Les llavors poden estratificar-se amb fred perquè germinin millor. Per augmentar la producció solen esporgar-se els tanyos o brots epicòrmics no fèrtils. A les Terres de l'Ebre d'això en diuen «*espollogar los mametons des amel·lers*». La producció intensiva s'aconsegueix recentment planant ametllers en rengles orientats de Nord a Sud, empeltats sobre híbrid entre *Prunus cerasifera* × *Prunus besseyi*, a distàncies d'1 m entre ells i de 3 m entre els rengles. No els cal espatllera, només un tutor per arbre, que al final es desenvolupa formant una mena de bardissa. La recol·lecció aleshores pot ser totalment mecànica (màquines cavalcants). Comencen a produir al tercer any de la plantació. Per assegurar la collita es planten varietats de floració molt tardana (i auto-fèrtils), per tal d'evitar danys per gelades. Per exemple: 'Penta', 'Soleta', 'Isabelona', 'Makako', 'Avijor', 'Guara', 'Vialfas'. La 'Penta', la 'Vialfas' i la 'Makako' són extra-tardanes.

Segurament l'ametller nostre és el producte de la hibridació entre *Prunus fenzliana* × *Prunus kuramica*, a l'Àsia central. A Espanya el degueren introduir els fenicis. A Califòrnia, on actualment n'hi ha unes 400.000 Ha, la hi introduí Fra/Sant JUNÍPER SERRA FERRER (el segle XVIII) des de la seva Mallorca natal. A Collserola hi ha la tradició (catalana) de permetre als passavolants tastar una sola ametlla del camp que sigui per on passi.

Algunes varietats d'ametller:

- 'Antoñeta': de floració tardana, auto-fèrtil
- 'Atocha': molt productiva i de bona qualitat
- 'Ayles': de floració tardana
- 'Belona': de floració tardana, auto-fèrtil (similar ala 'marcona')
- 'Cristomorto': de floració tardana
- 'Desmai llargueta': de floració primerenca i fruits allargats plans
- 'Desmai roig': de floració primerenca
- 'Ferraduel': de floració tardana, molt productiva
- 'Ferragnès': de floració tardana, molt productiva
- 'Garrigues': vigorós, fruit petit arrodonit
- 'Guara': de floració tardana però maduració primerenca, ben auto-fèrtil
- 'Marcona': de floració tardana (flors roses), de fruit gran regular; originàriament anomenada 'maricona'.
- 'Marta': de floració tardana, auto-fèrtil
- 'Mollar': de closca tova, pètals grans blancs amples, amb la punta rosada
- 'Moncayo': de floració tardana
- 'Non-pareil': de floració una mica primerenca
- 'Penta': de floració molt tardana auto-fèrtil
- 'Planeta': de floració primerenca i prolongada
- 'Princesa': de closca prima
- 'Provença': ampla, rodona, amb pellofa gruixuda i roja
- 'Soleta': de floració tardana, auto-fèrtil (similar a la llargueta)
- 'Tardona': de floració molt tardana, auto-fèrtil
- 'Tuono': de floració tardana

Se n'ha arribat a descriure més de 750 varietats.

Els principals productors d'ametlles al món (2018) són els USA/Califòrnia (1.800.000 Tm), Espanya (340.000 Tm), Iran (140.000 Tm), Marroc (117.000 Tm) i Turquia 100.000 Tm).

MALURES:

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| • <i>Aglaope infausta</i> | • <i>Cytospora californica</i> | • <i>Meloidogyne</i> |
| • <i>Alternaria alternata</i> | • <i>Cytospora sorbicola</i> | • <i>floridensis</i> |
| • <i>Anarsia lineatella</i> | • <i>Diaporthe sp.</i> | • <i>Monilia laxa</i> |
| • <i>Anthonomus amygdali</i> | • <i>Diaspis pentagona</i> | • <i>Monosteira tenebrionis</i> |
| • <i>Anthonomus gentili</i> | • <i>Diatrype sp.</i> | • <i>Myzus persicae</i> |
| • <i>Aspidiotus perniciosus</i> | • <i>Eutypa lata</i> | • <i>Neofusicoccum arbuti</i> |
| • <i>Botryosphaeria dothidea</i> | • <i>Fusarium acuminatum</i> | • <i>Neofusicoccum mediterraneum</i> |
| • <i>Brachycaudus amygdalinum</i> | • <i>Fusarium avenaceum</i> | • <i>Neofusicoccum parvum</i> |
| • <i>Carpophila sp.</i> | • <i>Fusarium brachygibbosum</i> | • <i>Neoscytalidium dimidiatum</i> |
| • <i>Ceratocystis destructans</i> | • <i>Fusarium californicum</i> | • <i>Panonychus ulmi</i> |
| • <i>Cicadellidae</i> | • <i>Fusarium solani</i> | • <i>Parlatoria oleae</i> |
| • <i>Colletotrichum nymphaeae</i> | • <i>Hyalopterus amygdali</i> | • PDV (prune dwarf virus) |
| • <i>Collophorina hipsanica</i> | • <i>Hyalopterus pruni</i> | • <i>Phaeocremonium amygdalinum</i> |
| | • <i>Lasiodiplodia theobromae</i> | |
| | • <i>Malacosoma neustria</i> | |

- *Phallidophorina paarla*
- *Phthophthora niederhauserii*
- *Phytoplasma phoenicium*
- *Phytophthora parsiana*
- PLMV (peach latent losaic viroid)
- PNRSV (prunus necrotic ringspot virus)
- *Polystigma amygdalinum*
- *Scolytus amygdali*
- *Scolytus mali*
- *Tetranhychus pacificus*
- *Xanthomonas arboricola pruni*
- *Xylella fastidiosa*

ENDÒFIT FOLIAR: *Erwinia gerundensis*/ PLANTA PARÀSITA: *Viscum album*

LITERATURA

— «Flor de febrer no ump paner». [A Mallorca el màxim de la floració de l'ametller és ben avançat el mes de març].

— «L'ametller florit és la bellesa de l'infinit»

—« Ja que el gener és tan clar, deixeu-me ara cantar amb veu molt pla dels ametllers que hi ha perduts per Sarrià la lletania.

Un ametller, l'hereu, flor davant ja treu a la carena: primera flor que hom veu! Voldria anar a ton peu una sirena.

¿Oh presoner diví, ametller d'un jardí de faç malalta! Llences flors a desdir només per sentir l'infant que salta.

L'ametller més franc, on t'improvises blanc, qui t'hi cobeja? Ets al pendís de fang, penjat sobre un barranc que el tren sacseja. Tu, menut arbrissó, t'enroses, bon minyó, com de carícies, sense esma ni corcó, ametller del racó d'unes novícies.

Ametller temorenc! Reressagat d'un reng, tot t'aclapara, l'argila, que es fa un trenc, i el garrofer negrenc i l'atzavara. Tu ets el més humanal; vora un porxo lleial hom et destria; amic de son brancal, fes un vel nupcial a la masia»—. [Els ametllers de Sarrià] [JOSEP CARNER]

[L'ametller florit]

[JOAN MARAGALL]

[Bosc de Vallvidrera]

[JOAN MARAGALL]

«A mig aire de la serra
veig un ametller florit:
Déu te guard, bandera blanca,
dies ha que t'he delit!
Ets la pau que s'anuncia
entre sol, núvols i vents...
no ets encara el millor temps,
però en tens tota l'alegria».

«Tot baixant per la drecera
he vist un arbre rosat:
ametller que presumies,
un altre se t'ha avançat.
De massa matiner que era
ara em veus tan despullat:
les glaçades d'aquests dies
totes les flors m'han llevat;
però encara en tinc unes quantes:
mira'm de l'altre costat».

MITOLOGIA I ESOTERISME

La verge Nana va concebre Atis al posar-se una ametlla a l'entrecreix. Atis es va fer tan formós que Cibeles se'n va enamorar. També Rea, esposa de Saturn. La festivitat d'Atis se celebrava a Roma el mas de març, i aleshores es procedia a la castració voluntària d'alguns sacerdots.

Una tercera explicació assegura que del semen que Zeus expulsà tot somniant en Cibeles en nasqué Adistis, que era hermafrodita. Els deus, envejosos, el castraren, i al caure a terra els òrgans genitals en sorgí un ametller.

I encara una quarta teoria assegura que Filide era reina de la Tràcia i estava bojament enamorada de Demofont (o Acamant). Aquest, al retornar de la guerra de Troia, on havia estat amagat dins el cavall de fusta, s'hi va casar. Al cap de pocs dies, però va haver d'anar a l'enterrament del seu pare a Atenes. Havia de tornar al cap d'un mes. Però una

tempesta va fer naufragar la nau on anava. Al cap de vuit dies més de passat el mes, ella va morir de desconsol, i aleshores Atenea se'n compadí i la va transformar en ametller. L'espòs va trigar encara dos mesos més a arribar i quan li van explicar el que havia passat es va quedar abraçant l'ametller fins que va omplir-se de flors malgrat ser en ple hivern.

A la Bíblia l'ametller simbolitza la vigilància i en bon fruit i també l'esperança d'un temps millor. Per això la vara d'Aaron era una branca d'ametller florit. Per altra banda, ABRAHAM feia servir estaqués d'ametller per fer les tanques per al bestiar.

- Rebre una rama d'ametller florit com a regal ve a donar-nos esperança.
- L'ametlla simbolitza el secret que cal descobrir.
- Una ametlla doble duta a la butxaca com a amulet diuen que prevé els refredats durant l'any.
- Perquè una relació tingui continuïtat l'home ha de tallar una rameta d'ametller o dur-ne a sobre un bocí durant un cicle lunar, i en acabat guardar-lo dins una capseta de plata. Mentre romanguí allí dins, la relació tindrà continuïtat.
- Somniar amb ametlles és senyal que seràs estimat pels teus amics i obtindràs amor, guanys i goig, si són dolces. Si fossin amargants, aleshores el significat és contrari: decepció per part dels amics. Si dones ametlles a algú en somnis, això és senyal d'obstacles que al final superaràs. Però, si són amargants: discussions amb persones grans. Si et costa molt trencar la closca: lluita interior.
- Somniar amb un ametller sa és senyal de felicitat. Però si està malaltís: infelicitat.

HISTÒRIA

Segons DIOSCÒRIDES (segle I):...«L'arrel de l'ametller amarg, picada i cuita, neteja les efèlides del rostre, i les mateixes ametlles aplicades en forma d'emplastre produeixen els mateixos efectes. Aplicades les ametlles directament provoquen la menstruació; i ajuden a vèncer els mals de cap quan es col·loquen sobre el front [i temporals] en forma de emplastre amb vinagre i oli perfumat de roses; van bé, barrejades amb vi, contra les butllofes nocturnes; barrejades amb mel, contra els abscessos purulents, herpes i mossegades de gossos. Menjades, les ametlles són analgèsiques, emol·lients pel ventre, inductores de la son, i diürètiques; i, preses després de barrejar-les amb midó, van bé contra l'expectoració de sang. Si es beuen diluïdes en aigua, o en electuari, barrejades amb resina de trementina, són útils als que pateixen del ronyó i la pulmonia; begudes dissoltes en vi dolç, als qui tenen dificultats urinàries i càlculs; barrejades amb mel i llet, a manera d'electuari, en la quantitat com d'un ratolí, als qui pateixen del fetge, tos i flatulències del còlon. Són també un antídoto contra l'embriaguesa preses prèviament unes 5 [o 7] ametlles amargues; menjades amb algun producte, fins i tot maten les guineus. La goma de l'ametller és astringent, escalfa i ajuda, si es beu, contra l'expectoració de sang; aplicada en ungüent, barrejada amb vinagre, elimina les descamacions superficials. Beguda, després de barrejar-la amb vi aigualit, cura també la tos crònica. Beguda barrejada amb vi dolç és útil als que pateixen càlculs. L'ametlla és dolça i comestible però és molt inferior a l'amarga en eficàcia, encara que també dilueix els humors i és diürètica. Les ametlles verdes menjades amb la seva closca restauen l'equilibri de l'excés d'humors de l'estómac. Ametlles: Les amargues és evident que tenen capacitat de diluir humors, tant si es dedueix de la qualitat com si es conclou per experiència. ...Pel seu gènere té capacitat de diluir humors i pel seu aspecte té virtut detergiva. Que té virtut desopilativa circumstancialment també s'ha demostrat abans. Però, a més, també l'experiència ho testifica. És capaç de resoldre les obstruccions per humors espessos al fetge i viscosos als extrems de cavitats. De la mateixa manera sana els dolors de pulmons que es produeixen per aquesta causa, també els de melsa, còlon i ronyons. Tot l'arbre per si té aquesta virtut, per la qual cosa també les seves arrels cuites empolverades netegen les efèlides. Les ametlles dolces, també elles, participen d'alguna amargor que queda amagada per dominar la dolçor però que es fa evident quan es deixa

passar temps. S'ha demostrat en això que la qualitat dolça és calenta en la mateixa proporció».

COGNOMS I TOPÒNIMS

Hi ha unes mil persones amb el cognom 'Ametller', principalment a la demarcació de Girona, però també a la de Barcelona i Tarragona, a més a a les illes Balears. El cognom 'Admetlla' el duen unes 200 persones (Girona i Barcelona). El d'Atmella', unes 20 persones (Barcelona). I el d'Ametlla' unes 120 persones (Lleida, Girona, Barcelona). Per altra banda, el cognom 'Almendro' el duen unes 2700 persones, principalment al quadrant SW de la península hispànica. El cognom 'Mandorlo' a Itàlia només compta amb unes 25 famílies. A França 'Amandier' és el cognom d'un 140 persones.

Una marca comercial molt coneguda és «Ametller Origen» que establirà la seva seu al Nord de Gelida on està desenvolupant un parc agrari enorme i amb les tècniques agrícoles i de reciclatge més avançades del món.

A Catalunya hi ha uns 50 topònims relacionats amb l'ametller, i uns 45 relacionats amb l'ametlla. A Barcelona, per exemple, el carrer dels Ametllers és a Pedralbes, a mitja altura del revolt principal de l'avinguda d'en Person, a ponent de la finca que havia estat dels SAGI-MONTPLET.

GASTRONOMIA (LLAVORS)

- *Ajoblanco*: sopa freda a base de pa, ametlles, all, aigua, oli, sal i vinagre, típica de Màlaga i Granada. Sol servir-se acompanyada de raïm o meló
- *Almendrados*: ous + ametlla ratllada + llimona + mel + sucre. Són pastissos rodons originaris d'Israel.
- *Alpen*: muesli de flocs de civada, fruites seques (gerds, maduixes, albercocs, taronja, panses, cireres), sèrum de llet i ametlles, típic del Regne Unit.
- *Amaretto*: licor amb pinyols d'albercoquer + ametlles amargues + alcohol etílic + sucre caramel·litzat + vainilla + pinyols de préssec + cireres + prunes + herbes aromàtiques + vainilla + cacau. Originari de la Llombardia, té uns 28°, però no es prepara pas per destil·lació; és a dir, ve a ser una mena de ratafia. S'afegeix a pastissos, nata batuda, tiramisú, plats de carn, peix, verdures, pollastre; o es beu amb gel, sol o barrejat en còctels, o amb cafè. La dona que va fer de model de Verge Maria per al pintor BERNARDINO LUINI (el segle XVI) li'n va oferir, i això va fer que es popularitzés de seguida.
- *Ametlles garapinyades*: ametlles senceres, sucre i aigua + pell de llimona. Es cou fins que espesseixi molt.
- *Amlu*: beguda a base d'oli d'argan, ametlles, mel. Típic el Marroc, es serveix per esmorzar o berenar amb tortells o pastissos.
- *Bakewell tart*: coc anglès amb ametlles laminades, confitura, *frangipane* (ametlles + mantega + sucre + ous). Es pot presentar com un tortell o com a pastisset (amb una cirera al mig).
- *Barretes energètiques casolanes*: pasta d'ametlles crues + flocs de civada + llevat de cervesa + sèsam torrat + pinyons + anacards molts + anous triturades + avellanes torrades triturades + dàtils (polpa) + albercocs deshidratats + nabius vermells deshidratats + panses + figues seques + llavors de xia + mel + oli de coco. Es guarda al congelador.
- *Bethmännchen*: brioixos de massapà, ametlla, sucre glacé, farina i ou. És típic de Nadal a Frankfurt. La seva història data de principis del segle XIX i està relacionada amb la família MORITZ.
- *Bienenstich* (=bee sting cake): pastís d'uns 5 dits de gruix, amb el cim ple d'ametlles caramel·litzades, i farcit al mig de nata amb mantega i vainilla. La seva història data del segle XV.
- *Biscuit Tortoni*: gelat de nata amb ous i crema, cireres i ametlles. La seva història data de finals del segle XIX a París.

- *Calissons*: caramels grossos, d'uns 5 cm, a base de meló i taronja confitats, ametlles moltes i una fina capa de «*royal icing*» (clara d'ou + sucre glacé + suc de llimona o llima + glicerina). Són típics d'Aix-en-Provence.
- *Carquinyolis*: sucre + farina + ou + ametlles torrades + anís + llimona + vainillina. Massa cuita en un motlle de 6 cm d'amplada i 2 cm d'alçària que, un cop cuita, es talla en llesques d'1 cm de gruix per acabar torrant-se a fi i efecte d'endurir-se al màxim. Solen prendre'ns sucant-los amb vi dolç.
- *Christmas cake*: pastís a base de panses negres i daurades prèviament xopades amb brandi, massapà, sucre glacé, adornat amb motius nadalencs, i a vegades amb monedes de pastisseria dins. És típic del Regne Unit.
- *Churchkhela*: caramel georgià en forma de fuet, a base de raïm, anous, farina, ametlles, avellanes, i xocolata.
- *Ciarduna*: pastís sicilià a base d'ametlles i mató, farina, sucre, vainilla, llevat químic i natural, llet, llard, sucre glacé i canyella.
- *Colomba pasquale*: és una mena de panettone a base d'ous, sucre, llevat natural i mantega, fruita confitada. Queda dins un motlle en forma de creu arrodonida. És típic de Milà.
- *Coucougnette*: bombons amb ametlla, massapà i xocolata, sucre roig, i licor d'armanyac i brandi de ginebre. Són típics de Pau (Pirineus Atlàntics).
- *Creps*: es poden preparar amb 250 mL de llet d'ametlles líquida + 2 ous + 170 g de farina + 2 cullerades de sucre glacé + 1 cullerada de mantega fosa + 160 g de crema d'avellanes + sal. En un bol es barregen la farina, el sucre i la sal i al bell mig, s'hi fa un clot per posar-hi les ous i una mica de llet (d'ametlles); a mesura que es va remenant s'hi va afegint més i més llet d'ametlles i la mantega fosa. En acabat es deixa reposar mitja hora curta. S'escalfa la paella i s'hi va posant una mica de mantega i s'hi aboca la pasta per conformar el full del crep. Es farcirà amb la crema d'avellanes sola o amb xocolata desfeta.
- *Crocanti*: massa dura de bocins d'ametlles marcones, sucre fos i oli. Es posen les ametlles a la paella amb oli bullint i quan estan daurades s'hi aboca el sucre fins que quedi ben caramel·litzat. Sol emprar-se per fer figures i casetes per Pasqua o per arrebossar gelats.
- *Dacquoise*: pastís amb capes d'ametlla, merengue d'avellana i nata o mantega amb una base de bescuit.
- *Esterházy torta*: pastís hongarès de finals del segle XIX a base de mantega, sucre, conyac, vainilla, i capes de merengue d'ametlla, i motius decoratius de xocolata. Es conserva gelada.
- *Etxeko bixkotxa*: pastís típic de l'Iparralde farcit de confitura de cirera negra (*Prunus serotina*), ametlla i crema de vainilla. És típic de Cambó i de Sare.
- *Frangipane*: capa pastosa d'ametlles, mantega, sucre i ous, per farcir pastissos. Sembla se que va ser l'última menja que van oferir a Sant Francesc d'Assís abans que morís el 1226.
- *Friand*: magdalena típica de Nova Zelanda amb ametlla, farina, clara d'ou, mantega i sucre glacé, xocolata, coco, fruites confitades i anous.
- *Gelat de vainilla*: 3/4 de L de llet d'ametlles + 250 mL de nata per muntar + 1/2 cullerada de vainilla en pols + 8 rovells d'ou + 100 g de sucre. S'escalfa primer la llet amb la vainilla i abans que comenci a bullir ho enretirem i ho deixem refredar 10 minuts. Per altra banda es barreja el sucre als rovells. En acabat s'hi va abocant la llet amb la vainilla remenant-ho continuament. Es posa al foc però que no arribi a bullir i es va remenant fins que quedi espès i aleshores s'hi afegeix la nata. Es refreda i es posa al congelador en motllos. Passades 2 hores ho triem, ho tornem a remenar i ho tornem a ficar. I així unes quantes vegades, a intervals de mitja hora, fins que no quedin cristalls.
- *Gianduiotti*: caramels de xocolata amb ametlla amarga, avellana i sucre, típic de Turí, de forma prismàtica, de secció triangular.
- *Gloucester tart*: tortell a base d'arròs molt, confitura de gerd, i essència d'ametlla.

- *Gugelhupf*: pastís troncocònic amb un gran clot al mig, a base de farina, llevat, panses, ametlles i aigua de roses. És típic de la zona més central d'Europa.
- Jesuïta: pastís pla en forma entre triangular i quadrangular farcit de *frangipane* i cobert d'ametlles laminades.
- *Kamme* (=Bear Claw): tortell en forma de ma d'os a base d'ous, llevat, farina, llet, sucre i mantega, farcit amb pasta d'ametlla (i panses). A vegades també es farceix amb poma, pecan, dàtils, crema de formatge, raïm o cireres. És típic de Dinamarca.
- *Kransekage*: pastís danès de les fetes de Nadal i noces i bateigs, des del segle XVIII. Té forma cònica, amb moltes (més de 18) capes de marges inclinats cap avall a base d'ametlles, sucre, i clara d'ou, enganxades entre elles amb «white icing» (sucre glacé + llet + mantega + clara d'ou + crema de formatge).
- *Leipziger Lerche*: pastissos en forma de galeta rodona de marges dentats, inflada al mig i amb els braços d'una creu per sobre, a base de farina, clara d'ou, llevat, ametlla, anous i una cirera dins.
- *Mandelbrot* (מאנדלברויט): ve a ser una mena de pa (tou) d'ametlla tallat en forma de carquinyolis. Conté farina, sucre, ous, oli, ametlles, anous, canyella, i unes miques de fruites confitades i bocins de xocolata.
- Mantega d'ametlla: un cop obert el pot cal conservar-lo en fred. Conté uns 21 g de carbohidrats, 59 g de grasses i 15 g de proteïna, per 100 g.
- Massapà: ametlles en pols 500 g + sucre 670 g + ous (16 clares) + essència de llimona 5-6 gotes + puré de patata deshidratat 30 g + aigua 170 g. Ve a ser una mena de torró tou mol dolç i amb molt de sucre, de pasta molt fina. Embafa molt. <https://catalunyacuina.com/pastisseria/massapa-blanc>
- Mató vegà: 100 g d'ametlles crues pelades remullades a la nit + 125 mL de *rejuvelac* + 50 mL d'oli de coco líquid + 1 cullerada de suc de llimona + 1 cullerada de llevat viu + xarop de blada. Es baten les ametlles amb el *rejuvelac*. Es posa a reposar la massa embolicada dins un drap net de cotó, a les fosques. Al cap de 48 hores s'hi afegeix l'oli de coco, el suc de llimona i el llevat, i es torna a batre i es deixa en motllos de la forma que es vulgui. Es pot servir amb el xarop de blada. Una mica d'anet picolat fresc, i alguns gerds o maduixes. Nota: el *rejuvelac* es pot obtenir deixant en remull en poca aigua quinoa germinada. És un líquid probiòtic.
- Menjar blanc: orxata d'ametlla espessida amb midó de blat de moro/ gelatina/ liquen carraghen/ farina d'arròs + canyella en pols; sense coure-ho massa.
- *Mohr im Hemd*: pastís de xocolata austriac, cilíndric, alt, amb un forat al mig, a base de cacau, massa de pa, sucre, rovells, ametlles i vi negre. Es cobreix de xocolata desfeta calenta i gelat de crema al capdamunt.
- *Muskazine*: bescuit a base d'ametlles, sucre, farina, ous i confitura amb forma de doble petxina de Sant Jaume. Data de finals del segle XVII a Alemanya.
- *Noghl* (=Mlabbas, = Nuql): una mena de confits d'ametlla envoltades de sucre glacé amb aigua de roses. Solen acompanyar el te en festivitats, en especial, bodes.
- *Normad tart*: pastís pla amb làmines de poma i d'ametlla.
- Orxata (= llet) d'ametlles: sol vendre's com a llet d'ametlles en forma de pasta pel sucre (glucosa) o fructosa afegits. Només cal afegir-hi aigua. També es ven en tetrabric.
- Pa d'ametlles i nabius: 250 g de llet d'ametlles + 25 g de mantega + 15 g de sucre roig + 7 g de sal fina + 400 g de farina d'espelta + 15 g de gluten de blat + 6 g de llevat de pa viu + 50 g de nabius deshidratats + 25 g d'ametlles laminades. Es posa tot, llevat dels dos darrers ingredients, a la panificadora al programa 2 i al punt més fort de torrat (III). Quan avisi amb un xiulet que s'hi poden afegir més ingredients, s'hi aboca la massa de nabius i d'ametlles. Abans del darrer programa es pot treure la massa per donar-li millor forma, tot i aprofitant d'empastifar les parets de la cubeta amb oli; aleshores ses pot tornar a ficar-la.
- Panallets: pastissos menuts típics del dia de Tots Sants (1 de Novembre). Es preparen amb una base de pasta d'ametlles (en pols, laminada, ratllada), sucre (normal i glacé) i moniato o patata molt cuits. Es preparen amb diverses formes i

diversos gustos, amb coco, pinyons, més ametlles, cacau, rovell d'ou, cafè, festucs, anacards, etc.

- Pastís de la princesa (*prinsessstårta*): pastís suec molt esponjós a base de nata, gerds, crema, massapà i sucre.
- Pastís de Sant Jaume: ve a ser una mena de pastís com de pa de pessic amb pasta d'ametlles dins, a base d'ous, farina, sucre i pela ratllada de llimona, vi dolç, brandi. Es decora per sobre amb polsims de sucre glacé que deixen veure la marca de la creu de Sant Jaume que s'hi posa mentre s'hi aboca. És típic de Galícia i ha de contenir un 33% d'ametlla.
- Pastissos (folre, farcit): sol afegir-s'hi ametlla en pols dins la massa o ametlla laminada i torrada per fora (pastís tipus Sara).
- Paté d'ametlles, avellanes, sèsam i cacauets.
- Peladilles o confits: dolços que imiten una ametlla conservant la llavor al centre i envoltada d'un capa molt gruixuda de sucre compactat molt fi, acolorit de colors rosa, blau o verd molt clar, i amb una mica d'aroma d'anís. Solen donar-se com a record en bateigs, noces o comunions, d'alguna de les festes de Nadal.
- Picades: ametlles (torrades) + (avellanes + anous + pinyons) + pa torrat + alls + pinyons + safrà + julivert + brou de peix. S'afegeix pocs minuts abans de deixar de coure cuinats amb peix o carn, arròs, sopes, llegums, verdures. La torrada es pot substituir per carquinyolis, galeta o un crostó de pa vell fregit a la paella amb oli. El brou de peix es pot substituir per vi o vi aigualit calent. Alguns hi afegeixen canyella, xocolata, i/o comí.
- *Polvorones*: farina + llard de vaca (o de porc) + sucre glacé + canyella fina + ametlles moltes (+ coco ratllat + sèsam molt). Similars a les mantegades, però amb altres ingredients afegits al sucre, el llard i la farina. Ve a ser una mena de torró que es desfà així que entra dins la boca. El *polvorón* és ovalat i du molt de sucre glacé per sobre, i el *mantecado* ben rodó i du canyella fina. El *polvorón* es desfà una mica a l'agafar-lo amb els dits fora del paper que l'embolica, però si s'aixafa sí que es desfà.
- Postres de músic: panses, figues, pinyons, anous, avellanes. Solen acompanya-se amb un vaset de vi dolç tipus malvasia; es prenen com a postres els dies de fred, en especial als Pirineus.
- Proteïna en pols: 55% de proteïna d'ametlla obtinguda d'ametlles per extracció dels lípids. Es pot afegir a batuts, muesly o substituir la farina en algunes receptes de cuina.
- Salsa balandra: caldo de peix espessit amb pa, oli d'oliva verge, vinagre i una picada d'all i ametlles. És típica de les Terres de l'Ebre i sol prepara-se per acompanyar el peix (blanc i blau) amb patates.
- Salsa pels calçots: és una salsa romesco sense picant.
- Salsa de Nadal: ametlles pelades, ous, brou de carn, sucre, pebre, clau d'espècie, safrà i pebre de Jamaica. És típica de l'illa d'Eivissa. Es bull cada dia durant els dies que duren les festes de Nadal. Es fa servir per sucar els melindros, per posar sobre el coc.
- Salsa mossona: picada amb ametlles, avellanes i pinyons torrats amb un polsim de canyella i amb fetge de gallina (amb brou de la mateixa gallina); s'escalfa fins que quedi una mica espès. Sol fer-se a Formentera per acompanyar els plats de carn (o de peix) per Nadal.
- Salsa romesco: 3 tomàquets madurs + 1 cabeça d'alls + 2 nyores + 15 g ametlles torrades + 15 g avellanes torrades + 1 llesca de pa torrat + 250 ml d'oli d'oliva verge + 100 g vinagre + pebre vermell en pols dolç + sal. Es rehidraten les nyores el dia abans i se li lleven les llavors; s'escaliven els tomàquets i els alls i es destrien els alls i es pelen els tomàquets; es pelen les ametlles i les avellanes; torren la llesca de pa; un cop tot refredat es bat; es va tastant per afegir-hi més sal o més vinagre o un polsim de *guindilla* perquè quedi al gust del consumidor de salat, àcid i picant. Sol fer-se per acompanyar els calçots.

- *Salvitxada*: ve a ser una salsa romesco, però afegint-hi pebre picant de cua llarga o bitxo.
- *Semmelwrap*: pastís suec amb nata, cardamom i ametlles, similar al *semmla*, però en forma de xuixo.
- *Shir Berenj*: pudín d'arròs amb aigua de roses, canyella, cardamom i ametlles. Típic de l'antiga Pèrsia.
- *Simnel cake*: pastís de Quaresma o de Pasqua típic d'Irlanda i Gran Bretanya, format amb capes de massapà o pasta d'ametlles i decorat amb onze boles del mateix material de la mida de panellets i amb confits (al voltant de la base).
- *Tabrizi Lovuez*: mantegat típic del NE d'Iran amb forma de diamant ròmbic i fet a base de sucre, pasta d'ametlla i safrà. A un almívar calent s'hi afegeix el safrà i després de mica en mica l'ametlla. S'aboca sobre paper de pastisseria encerat i es decora amb anous partides per sobre. Es serveix fred de nevera després de tallar-lo en forma de diamant ròmbic.
- *Tambor d'ametlla*: ve a ser una mena de torró d'ametlla caramel·litzada, típic de Mallorca. Es prepara amb ametlles, sucre, mantega, poca aigua i llimona.
- *Técula mécula*: pastís portuguès a base d'ametlla, rovells d'ou, sucre i aglans.
- *Torró d'Alacant*: ametlla crua 250 g + mel 150 g + sucre 150 g + clara d'ou (1). Es daura l'ametlla a la paella; s'escalfa la mel i el sucre en una olla; s'hi aboca la clara d'ou ben muntada (o millor que siguin liofilitzada); es barreja molt i s'hi afegeix l'ametlla sense parar de remenar; es deixa reposar en un motlle alguns dies. Al final queda molt dur.
- *Torró de Xixona*: ametlla marcona molta 300 g + mel 200 g + sucre 100 g + pell de llimona raspada + canyella + clares d'ou. Es torra una mica l'ametlla ratllada; s'escalfa la mel amb el sucre; es bat la clara d'ou i es barreja amb la mel amb sucre calents; s'hi afegeix l'ametlla i la pell raspada de la llimona; es posa en motlle i s'adorna amb la canyella en pols per sobre; es deixa reposar 12 hores. Queda tou.
- *Torta caprese*: pastís italià de xocolata amb avellanes i ametlles originari de la famosa illa de Capri. Conté a més, mantega, sucre, rovells d'ou, clares d'ou.
- *Xató*: ametlles torrades + avellanes torrades + molla de pa + vinagre + all + oli + sal + nyores. Serveix per acompanyar l'amanida amb escarola, anxoves, tonyina i bacallà.
- Xocolata (tauleta) amb ametlles.
- <https://etselquemenges.cat/rebot/les-ametlles>
- https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_almond_dishes

PROPIETATS MEDICINALS (LLAVORS/OLI)

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| • afrodisíac | • antiotàlgic |
| • analgèsic | • antioxidant |
| • ansiolític | • antisèptic ocular |
| • antiasmàtic | • antitífic |
| • antibronquític | • antitumoral |
| • anticancerós (PELL LLA) | • antitussigen |
| • anticatarral | • antiulcerós |
| • antidiabètic | • apuja colesterol HDL (el bo) |
| • antidiarreic | • balsàmic |
| • antidiftèric | • bèquic |
| • antiemètic | • calmant |
| • antihemorroidal | • cardioprotector |
| • antihipertensor | • cosmètic |
| • antiinflamatori | • diürètic d'àcid úric |
| • antiinsomniac | • emol·lient |

- febrífug
- galactagóg
- inhibidor de l'ACE (*angiotensin-converting enzyme*) [p.p. pèptids]
- laxant suau
- nootròpic
- nutritiu (LLA)
- prebiòtic
- preventiu d'angina de pit
- preventiu de càncer de còlon
- preventiu de càncer de mama
- preventiu de melanoma
- protector de l'acetil-colina
- protector de l'ADN
- protector hepàtic
- protector en UI dels UVB
- pulmonar
- redueix el colesterol LDL
- redueix danys oxidatius a proteïnes
- redueix hiperglucèmia de després dels menjars (post-prandial)
- redueix nivells de transaminases hepàtiques
- retardant de l'absorció intestinal
- sedant
- tònic capil·lar
- tranquil·litzant
- vermífug
- vulnerari

USOS MEDICINALS (I ALTRES USOS)

AMETLLES (LLAVOR): La barreja d'ametlles amargues i dolces pot emprar-se contra la tos cardíaca, la tos-ferina, o l'estancament pulmonar (fins i tot en càncer). THEBESIIUS (XVII-XVIII) emprava les ametlles amargues contra la hidrofòbia o ràbia. L'olor de ametlles amargues és deu al benzaldehid, més que a petites quantitats d'heteròsids cianògens. Les ametlles amargues es poden menjar fins un cert límit (5) sense perill, ja sigui per gust, ja sigui per fer fora cucs intestinals o per evitar emborratxar-se. El fill de l'emperador TIBERI reptava els seus amics a resistir la borratxera, però ell abans menjava 5 o 6 ametlles amargues. Una sobredosis d'ametlles amargues (20) sol produir convulsions, taquicàrdia, dispnea, paràlisis i coma.

Les ametlles (dolces) convenen als que pateixen asma, cansament, depressió nerviosa, tos, dispnea, gingivitis, estomatitis, pirosis, gasos digestius, càlculs renals d'àcid úric, o càlculs biliars, tumors en bufeta de l'orina, excitació nerviosa, insomni, amenorrea, debilitat, picors, esclerosi de melsa, osteoporosi i fractures òssies, triglicèrids i colesterol massa elevats; o diabetis. Atenuen l'envelliment neuronal i pèrdua de memòria causada per la ingesta de Cadmi. Menjar ametlles s'associa amb una cara més jove i un cor més fort. També fan augmentar la llet de les dones que donen el pit. En usos externs, amb vinagre i oli de roses s'apliquen triturades al cap contra la migranya; amb vi, contra butllofes; amb mel, contra abscessos amb molt de pus, contra herpes, i per a mossegades de gossos. En ús intern, al menjar blanc (llet d'ametlles amb midó poc cuit) va bé contra les hemoptisis i la pulmonia (+ trementina d'ave); ametlles amb vi contra càlculs renals; i les ametlles amb llet i mel, contra gasos intestinals, tos o hepatitis. Els ametlles crues contenen molts oligoelements i també són anticancerigènes; i ajuden a superar la impotència sexual i la debilitat general. Les ametlles tendres van bé contra l'estomatitis bucal. Les ametlles torrades són més fàcilment digeribles, però contenen moltes menys vitamines. Per eliminar la possible presència de *Salmonella typhimurium* i altres bacteris a les ametlles seques va bé ficar-les en un bany de Cl₂O a 55° C durant 4 hores. La fumigació amb NO que dona lloc a NO₂ a l'1% durant 1 dia a 25 ° C elimina també bacteris, a més de fongs (*Aspergillus flavus*) i insectes. Altres opcions són la irradiació amb electrons de 0.9-0.7 KGy; o el vapor a 200 ° C durant 30 segons; o ruixar amb àcid làctic al 2% i irradiar amb llum propera a l'infraroig (0.7-2 micres); o fumigar amb òxid de propilè; o l'ozonització. Les ametlles poden matar, és el que li va passar a un jove el 25 de febrer de 2013 a Vélez-Rubio quan li va caure a sobre una bala d'ametlles de 2 tones.

AMIGDALINA: és antitumoral, fibrinolítica, antiinflamatòria, analgèsica, immuno-moduladora, anti-ateroescleròtica, millora la digestió i el sistema reproductor, evita la

neurodegeneració i la hipertròfia cardíaca, i redueix la glucèmia. Dosis oral: 0.5 g (= 500 mil·ligrams) al dia.

CLOSCA: La closca seca de les ametlles, contra l'afonia (tisana preparada bullint-les 10-20 minuts en aigua), ronquera, roncs, tos, i nerviosisme. Les closques torrades i reduïdes a pols s'han emprat com a succedani del cafè. Els closques tendres, deixades ½ hora en aigua recent bullida, proporcionin una aigua contra la tos (3 vegades al dia durant 3 dies). Respirar els fums de les closques seques cremades amb sucre alleuja la ronquera i si en acabat s'hi afegeix aigua, es remena i se'n beu a glopets també va bé contra el catarro. Les closques seques cremades donen un carbó adsorbent del gas ciutat, a més de ser un bon combustible per a les estufes, a vegades barrejades amb la remolta de les olives, ja que donen molta escalfor. Les closques verdes cremades poden ser la base potàssica de sabons.

ESCORÇA: pot substituir altres remeis contra la hiperplàsia prostàtica.

FLOR DE DEVA©: contra por a envellir. Es pren com les flors de Bach.

FLORS D'AMETLLER: els bafs (+ roses + romani) netegen la pell i la deixen com nova. En acabat s'hi pot passar llet d'ametlles barrejada amb llet de burra. En ús intern, 15 g de flors (+ 30 g de fulles) per 1 L d'aigua, deixant-ho en infusió 10 minuts abans de colar-ho, van bé contra malalties hepàtiques (una tassa abans de cada àpat) i també contra la tos-ferina.

FULLES: Les fulles de la varietat amarga, contra cucs intestinals o diabetis; i la infusió, mesclada amb mel, contra la tos i la febre i el mal de coll (fins durant una setmana). Les fulles poden servir per llevar el greix de la vaixella i llevar-ne males olors.

FUSTA: és densa i dura, bon combustible; emprada en marqueteria i per fer mànecs de masses.

GOMA: La goma d'ametller s'usa com a emol·lient i astringent per a tractar diarrees, irritació de la gola o dels bronquis, tos (amb vi aigualit) i hemoptisis, i també contra càlculs (amb vi dolç). Externament, amb vinagre, contra la descamació de la pell (psoriasis) i per tancar ferides. Se'n pot fer una pega amb la goma d'ametller; i s'havien fabricat les càpsules de farmàcia amb aquesta goma. Té una densitat de 0.5-0.7 a dojo i de 0.7-0.9 en pols. S'empra també (en pols) com estabilitzant alimentari i com adsorbent de tints catiónics.

HIDROLAT: destil·lat aquós de les ametlles amargues. Sol prendre's molt diluït amb aigua gomada.

LICOR DE GOWLAND: ametlles amargues 90 g + aigua 500 g + sublimat corrosiu 0.4 g + sal amoniacal 1.8 g + etanol 15 g + hidrolat de *Prunus laurocerasus* 15 g. S'aplica externament, sempre que no hi hagi ferida oberta, quan hi ha acne, liquen pla, èczema o pitiriasis.

LLET D'AMETLLES: La llet d'ametlles és aconsellable per a nadons lactants amb èczemes, o amb diarrees, tot i barrejant-la amb sèrum fisiològic. Normalment es ven concentrada, havent-hi afegit glucosa, a fi de conservar-la millor i per a poder preparar orxata o llet d'ametlla. La llet elaborada batent ametlles i fulles de menta i amb mel es pren contra la bronquitis i la tos (fins durant una setmana). La llet d'ametlles (50 g) amb suc d'espinacs (200 g), en dejú, és un bon remei contra el restrenyiment. A alguns nens petits la llet d'ametlles els ha desencadenat la producció de cristalls d'oxalats a l'orina, coincidint amb l'absència d'*Oxalobacter formigenes* a la flora intestinal. Substituir del tot la llet de vaca per la d'ametlles farà que el nen no creixi tant.

MEL: la mel de la flor d'ametller és blanquinosa i adient contra malalties respiratòries, del fetge, de la bufeta del fel, males digestions, i contra l'anorèxia.

OLI: L'oli d'ametlles dolces és emol·lient per a la pell i una mica anestèsic (més, si té oli de premsada, que no essencial, d'ametlles amargues) quan hi ha dolors musculars. Introduït al conducte auditiu extern calma l'otitis i els acúfens. L'oli s'empra contra la caspa i la debilitat dels cabells. És ideal per a pells envellides o irritables, esquerdades, ja sigui d'ancians, bebès, embarassades, mares que donin el pit (amb mugrons esquerdatos o adolorits); i per prevenir nafres per enllitament o immobilitat. També va bé per llevar el maquillatge. Per alleugerir el dolor d'una torçada de peu es pot aplicar oli d'ametlles amb alls trinxats. Sempre cal vigilar que no s'hagi tornat ranci. Per evitar-ho s'hi pot afegir vitamina E. Molts preparats medicinals d'ús extern es preparen amb oli d'ametlles contra otitis, dermatitis, psoriasis, cremades, restrenyiment (UI), etc. Un de molt conegut és el cold-cream, pomada suau i lleugera emprada en cosmètica. També s'afegeix a altres cosmètics, sabons, gels de bany, xampús etc. L'oli d'ametlles macerat amb flors de violetes va bé per instil·lar-lo al nas contra l'insomni. Per a ús intern l'oli d'ametlles va bé contra l'ardor d'estómac, inflamació intestinal, per prevenir el càncer de còlon, i contra l'anorèxia. Per als nens petits l'oli barrejat amb aigua i un rovell d'ou és molt bon remei per aquests casos. L'oli d'ametlles dolces i algunes amargues és antiinflamatori i lleva la mala olor corporal. És ideal per a massatges. L'oli d'ametlles A l'hora de filtrar-lo per a la venda sol fer-se a través de terra de Fuller (= batan) a fi i efecte d'eliminar-ne les possibles aflatoxines contaminants.

OLI ESSENCIAL: si no és molt pur és molt tòxic. Uns 8 grams ingerits poden provocar la mort en 30 minuts. El tractament a més de provocar el vòmit, i donar carbó actiu, pot ser amb carbonat sòdic i sulfat ferrós convenientment diluïts, a més d'aplicar amoníac als ventrells i al cap.

PELL DE LES LLAVORS: és antivírica contra HSV-1 i antibacteriana contra *Staphylococcus aureus* ATCC-6538P. La pell blanca interna de l'ametlla tendra s'aplica a les taques de la pell i té fama de guarir el càncer de pell i el de pulmó. També evita in vitro la replicació del virus de l'herpes HSV-2. També frena la producció de IL-17.

PELLOFA: l'àcid betulínic de la pellofa (polpa eixarreïda) actua contra el càncer de mama MCF-7 millor que no pas el mateix 5-FU. La pellofa actua contra *Staphylococcus aureus*. Es pot donar a menjar a les vaques fins en un 20% de la pitança, però la llet que produiran tindrà menys proteïnes tot i ser més greixosa i més digerible. A les gallines fins un 15% de pellofa a la pitança fa que tinguin menys greix al cos, sense afectar la producció ni la qualitat dels ous. En bio-refineries de les clofolles se'n pot extreure gas (2-13% = H₂ + CO₂ + CO + CH₄), bio-oil (2-12% = alcans + aldehids + cetones + fenols + furans + benzens + altres compostos nitrogenats), hidrocarbó 4-89%). La producció de bio-fuel és màxima (43%) a 256 ° C i 100 bar emprant un 5% de massa sòlida i 157 minuts de càrrega.

PROTEÏNA: ve a ser equivalent a la del sèrum de llet i pot ser-ne un bon substitut per als atletes vegans.

REL: es ús extern, picolada (de l'ametller amargant) contra efèlides (pigues) o taques a la cara.

TINT: De les fulles se'n pot obtenir un tint verd i de la closca verda un tint verd-grisós. De les arrels, un tint groc.

PRINCIPIS ACTIUS DE L'AMETLLER

- 1-decanol FLO
- 1,1,3,3,-etrametil-ciclopentà
- 2-fenil-etil alcohol LLA
- 2-metil-1-propanol LLA
- 3-metil-1-butanol LLA
- 2,5-dimetil-pirazina LLA
- 24-metilèn-ciclo-artrenol LLA
- àcid 6-octadecenoic
- àcid aldobio-urònic
- àcid alfa-linolènic LLA 0.1%
- àcid aspàrtic LLA
- àcid cafeic
- àcid cianhídric LLA
- àcid clorogènic
- àcid cripto-clorogènic
- àcid D-glucurònic
- àcid el·làgic
- àcid esteàric LLA
- àcid fenil-acètic FLO
- àcid ferúlic
- àcid fitic LLA
- àcid folínic LLA
- àcid gadoleic LLA
- àcid gàl·lic
- àcid glutàmic LLA
- àcid hexanoic FLO
- àcid hidroxi-benzoic
- àcid hidroxi-cinàmic
- àcid làuric LLA
- àcid linoleic LLA 19-35%
- àcid mirístic LLA
- àcid neo-clorogènic
- àcid oleic LLA 57.5-74%
- àcid oxàlic LLA
- àcid p-cumàric
- àcid palmític LLA 5-6.5%
- àcid palmitoleic LLA
- àcid pantotènic LLA
- àcid sinàpic
- àcid vainílic
- acrilamida 120-220 micrograms/Kg LLA (torrades)
- alanina LLA
- al·lèrgens: Pru du 3, Pru du 4, Pru du 5, Pru du 6, Pru du 8, Pru du 10
- Alumini 10 ppm LLA
- amandina 1, 2, 3 (42-46 + 20-22 KDa)
- amigdalina LLA
- Antimoni 0.1 ppm LLA
- antocianidines: cianidina; delfinidina; procianidina B2; procianidina B3
- arabinogalactans LLA
- arginina LLA
- aromadendrina
- Arsènic 0.02 ppm LLA
- Bari 2.5 ppm LLA
- benzaldehid LLA
- beta-carotè LLA
- beta-sitosterol LLA
- Bor 8-38 ppm LLA
- Brom 20 ppm LLA
- Cadmi 0.02 ppm LLA
- Calci 0.2-0.3% LLA
- campesterol LLA
- Cesi 0.1 ppm LLA
- cianidina FUL
- cis-resveratrol LLA
- cistina LLA
- citrostanediol LLA
- Clor 28 ppm LLA
- Cobalt 0.2 ppm LLA
- Coure 1-11 ppm LLA
- cresol FLO
- Crom 0.1-1.7 ppm LLA
- D-galactosa
- daucosterol LLA
- dihidro-resveratrol
- di-oleo-linoleïna LLA
- dienestrol LLA
- emulsina LLA
- eriodictiol
- Escandi 0.03 ppm LLA
- Estany 0.7 ppm LLA
- estaquiosa LLA
- estigmasterol
- Estronci 16 ppm LLA
- eugenol FLO
- Europi LLA
- fenetil-amina LLA
- fenil-alanina LLA
- fenil-etil-alcohol FLO
- Ferro 35-60 ppm LLA
- fibra LLA
- fitosterols LLA
- flavanols: catequina; dihidro-kaempferol; epi-catequina; dihidro-quercetina; epi-catequina-gal·lat; epi-catequina-glucòsid; gal·lo-catequina-gal·lat
- flavones: naringenina; naringenina-7-O-glucòsid; eridictiol; eridictiol-7-O-glucòsid
- flavonols: iso-rhamnetina; iso-rhamnetina-3-O-rutinòsid; iso-rhamnetina-3-O-galactòsid; iso-rhamnetina-3-O-glucòsid;

- quercetina; quercetina-3-O-rutinòid; quercetina-3-O-galactòsid; quercetina-3-O-glucòsid; kaempferol; kaempferol-3-O-rutinòid; kaempferol-3-O-galactòsid; kaempferol-3-O-glucòsid; morina
- Flúor 1.3 ppm LLA
- Fòsfor 0.4-0.8 ppm LLA
- fructosa
- geraniol FLO
- glicina LLA
- goma/cautxú natural
- Hafni 0.04 ppm LLA
- hexestrol LLA
- histidina LLA
- Iode 0.2 ppm LLA
- iso-flavones: biochanina A; genisteïna; daïdzeïna; gliciteïna; formononetina
- iso-leucina LLA
- Iterbi 0.1 ppm LLA
- kaempferol
- L-arabiosa
- Lantà 0.03 ppm LLA
- leucina LLA
- lignans: pinoresinol; seco-iso-larici-resinol; sesamina; larici-resinol; matai-resinol; siringa-resinol; 7-hidroxi-seoc-iso-larici-resinol; 7-hidroxi-matai-resinol; ciclo-larici-resinol
- lisina LLA
- Luteci 0.01 ppm LLA
- Magnesi 0.2-0.3 % LLA
- Manganès 14-32 ppm LLA
- Mercuri 0.1 ppm LLA
- Molibdè 0.3 ppm LLA
- mucilag
- niacina LLA
- Níquel 1.5 ppm LLA
- oli essencial LLA: bergamotè; beta-fel·landrè; farnesè; geraniol; linalool; nerolidol
- oli LLA
- Or 0.001 ppm LLA
- pentosanes LLA
- oxalat càlcic
- piceatanol LLA
- Plom 0.4 ppm LLA
- polifenols (el 70-100% a la pell de la llavor)
- Potassi 0.4-0.8% LLA
- pro-antocianidines: procianidina B1; B2, B3, B5, B7; dímers del tipus A; oligòmers del tipus B;
- prolina LLA
- proteïna LLA
- prunasina LLA
- pterostilbè LLA
- quercetina
- quercitrina FUL
- rafinosa LLA
- resveratrol-3-beta-glucòsid
- resveratrol-3-O-glucòsid
- Rubidi 5-13 ppm LLA
- sacarosa LLA
- salicilat LLA
- Samari 0.1 ppm LLA
- Seleni 0.05 ppm LLA
- serina LLA
- Silici 960 ppm LLA
- Sodi 20-150 ppm LLA
- Sofre 0.3% LLA
- tanins hidrolitzables: el·lagitanins; gal·lotanins; àcid el·làgic
- Tàntal 0.03 ppm LLA
- taxifolina
- tirosina LLA
- Titani 3.5 ppm LLA
- Tori 0.2 ppm LLA
- trans-resveratrol
- treonina LLA
- trioleïna LLA
- triptòfan
- valina LLA
- Vanadi 0.02 ppm
- vitamina B1 LLA
- vitamina B6 LLA
- vitamina B2 LLA
- vitamina C LLA
- vitamina E (alfa-tocoferol; gamma-tocoferol) LLA
- Wolframi/Tungstè 0.1 ppm LLA
- xilosa
- Zinc 26-37 ppm LLA

GOMA D'AMETLLER

- àcid urònic
- arabinogalactans
- arabiosa
- Calci
- carbohidrats 92%
- Ferro
- galactosa
- glucosa
- grasses 0.8 %
- hemi-cel·luloses
- Magnesi
- mannosa
- polisacàrids hidrosolubles

- Potassi
- proteïnes 2.5 %
- rhamnosa
- Sodi
- xilitol

PELL DE L'AMETLLA)

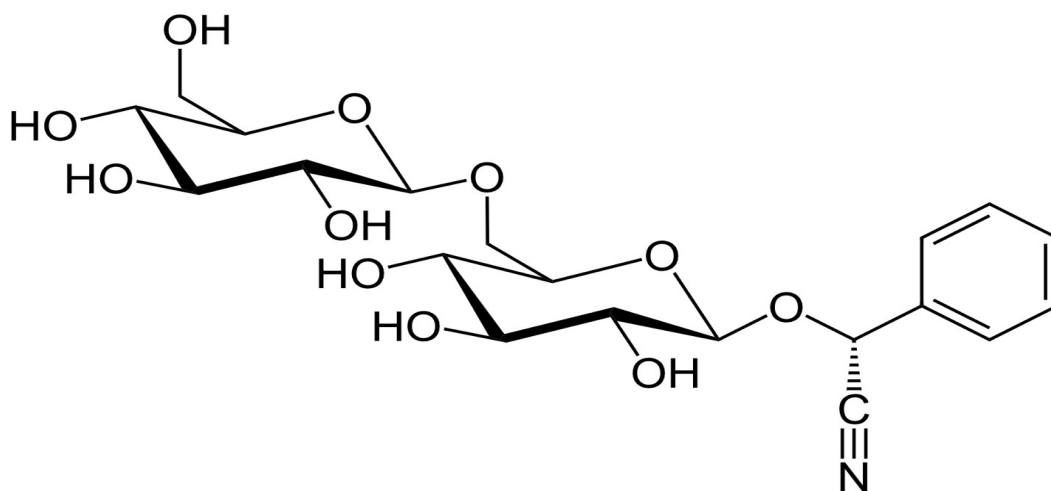
- àcids hidroxi-benzoics: para-hidroxibenzoic; protocatechic; vainílic
- àcids hidroxi-cinàmics: cafeic; clorogènic; criptoclorogènic; ferúlic; neoclorogènic; sinàpic; trans-p-cumàric
- aglicones de dihidro-flavonol
- aglicones de glucòsids de flavonol
- aldehids
- catequina
- dihidro-flavonol-aglicones
- epi-catequina
- flavan-3-ols
- flavanona-aglicones
- flavanona-glucòsids
- flavonol-glucòsids
- glucòsids de flavanona
- glucòsids de flavonol
- procianidines A
- procianidines B
- prodelfinidines A
- prodelfinidines B
- propelargonidines

PELLOFES DE LES AMETLLES

- 7-metil-1,3,5-ciclo-octatriè [p.p. *Fusarium oxysporum*]
- àcid alfitòlic
- àcid benzoic (derivats)
- àcid betulínic
- àcid clorogènic
- àcid corosòlic
- àcid gàl·lic
- àcid maslínic
- àcid oleanòlic
- àcid protocatechuic
- àcid ursòlic
- àcid vainílic
- aldehyd betulínic
- aldehyd oleanòlic
- aldehyd ursòlic
- amigdalactona
- beta-sitosterol-3-O-glucòsid
- catequina
- epi-catequina
- estirè [p.p. *Fusarium oxysporum*]
- glucòsids de flavonol
- iso-rhamnetina
- kaempferol
- polifenols
- quercetina

VISCUM ALBUM PARASSITANT-LO

- Més: B, Ba, K, Mg , ZN
- Menys: Al, As, Ca, Cd, Cr, Cu, Fe, Mo, Ni, Sr, Pb, Ti.



amigdalina

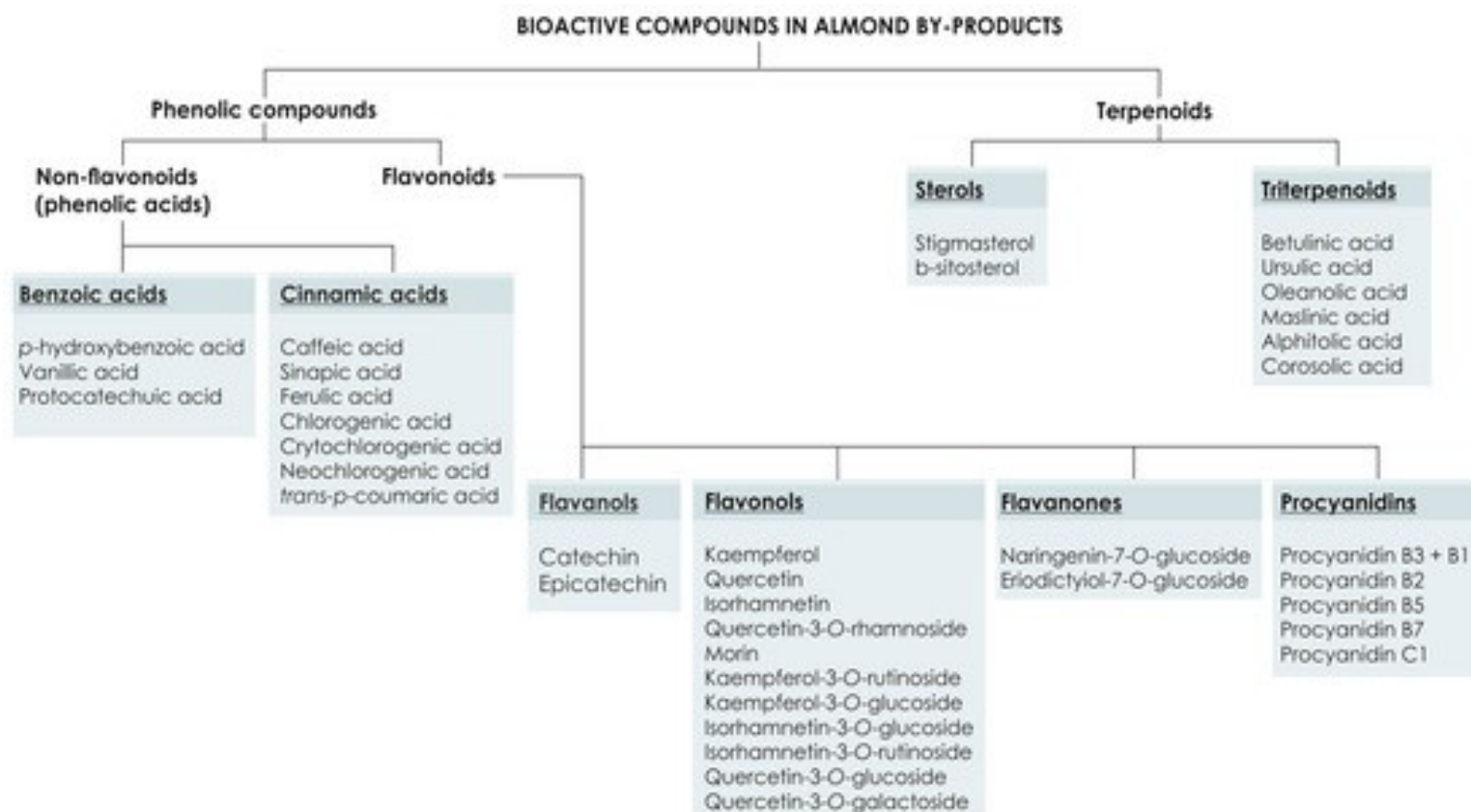
	Variety										
Nutrients		Unknown	Unknown	Butte	Carmel	Desmajo Largueta	Ferragnés	Filippo Ceo	Francoli	Fritz	
	Water	4.4	4.9	4.7	3.1	4.1	5.7	6.5	5.4	5.7	4.6
	Protein	21.2	21.6	20.5	20.6	20.2	19.6	18.1	14.1	20.5	22.5
	Total lipids	49.9	56.0	50.0	47.5	50.1	50.6	50.1	56.2	44.3	48.4
	SFA			4.1		3.9					3.4
	MUFA			29.4		29.7					30.5
	PUFA			13.9		13.8					12.0
	Ash	3.0	3.0	2.8	3.7	2.9	3.2	2.9	2.5	3.5	2.9
	Carbohydrate	21.6	19.2		25.0		20.9	22.4	21.8	26.1	
	Fiber	12.5	12.0	12.2		12.5					11.0
	Sugars	4.4			5.4						

Genco	Johnston Prolific	Marcona	Mission	Monterey	Nonpareil	Sonora	Texas	Thompson	Tuono		
6.5	5.4	6.1	4.3	4.6	3.9	4.0	3.9	4.1	6.5	5.3	5.3
21.5	20.2	22.1	23.3	20.9	21.3	21.0	20.2	22.4	20.1	21.2	20.5
42.4	47.0	52.7	44.1	49.6	49.4	43.3	49.6	50.2	48.8	48.0	47.3
				3.7	3.7		3.8	3.9			
				31.6	32.3		31.3	31.4			
				11.6	11.2		11.7	12.4			
3.0	2.6	3.4	4.6	3.0	3.0	4.5	2.9	3.0	2.9	3.1	3.0
26.6	24.8	15.7	23.6			27.0			21.7	22.4	23.9
				13.5	11.8		12.9	11.8			
			6.2			7.5					

Valor nutricional per cada 100 g d'**ametlles** (llavors) (% dels requeriments diaris)

Energia 576 Kcal 2408 KJ

carbohidrats	20-21 g
• sucres	4.2 g
• fibra alimentària	12.5 g
grasses	50 g
proteïnes	21-25 g
aigua	4.4 g
tiamina (vit. B1)	0.2 mg (16%)
riboflavina (vit. B2)	1.15 mg (76%)
niacina (vit. B3)	3.6 mg (24%)
vitamina B6	0.15 mg (11%)
Vitamina (?) B17 (amigdalina)	3-5 g (a. amargues)/ 6 mg (a. dolces)
vitamina C	0 mg (0%)
vitamina E	25.5 mg (171%)
Calci	270 mg (27%)
Coure	1 mg (0%)
Ferro	3.7 mg (30%)
Magnesi	270 mg (73%)
Fòsfor	480 mg (69%)
Potassi	730 mg (16%)
Sodi	1 mg (0%)
Zinc	3 mg (31%)



MÉS INFORMACIÓ

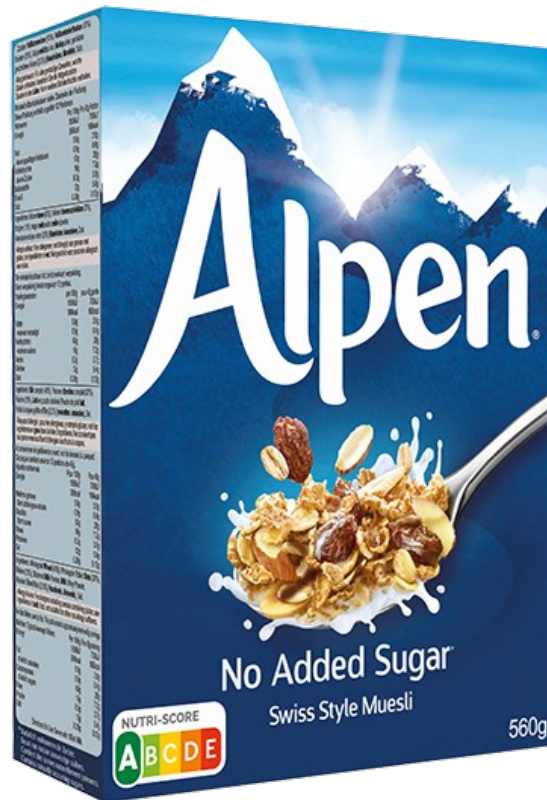
«Almonds (*Prunus dulcis* Mill. D. A. Webb): A source of nutrients and health-promoting compounds». DAVIDE BARRECA, SEYED MOHAMMAD NABAVI, ANTONI SUREDA, MAHSA RASEKHIAN, ROBERTO RACITI, ANA SANCHES SILVA, GIUSEPPE ANNUNZIATA, ANGELA ARNONE, GIAN CARLO TENORE, IPEK SÜNTAR, GIUSEPPINA MANDALARI. *Nutrients* 12(3): 672 (2020).



AJOBLANCO <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/sopas-cremas/blanco-11318.html>



ALMENDRADO <https://www.pequerecetas.com/receta/como-hacer-almendrados-navidad/>



ALPEN

<https://weetabix.es/our-products/alpen/alpen-no-added-sugar/>



AMARETTO <https://okdiario.com/recetas/licor-amaretto-casero-2526410>



AMETLLES GARRAPINYADES

<https://www.youtube.com/watch?v=OHivQP7s83M>



AMLU https://www.youtube.com/watch?v=SPFcxoX_HDQ



BAKEWELL TART <https://pemberleycupandcakes.com/2016/07/27/bakewell-tart-la-sencillez-de-un-clasico/>



BETHMÄNNCHEN
<https://www.koch-mit.de/kueche/bethmaennchen/>



BIENENSTICH <https://elgourmet.com/receta/bienenstich>



BISCUIT TORTONI <https://www.tfrecipes.com/italian-biscuit-tortoni/>



CALISSENS <https://www.recetasgratis.net/receta-de-calissons-d-aix-un-dulce-tipico-frances-delicioso-64090.html>



CARQUINYOLIS <https://www.pequerecetas.com/receta/carquinyolis-receta-tradicional/>



CHRISTMAS CAKE <https://www.recipetineats.com/christmas-cake-moist-easy-fruit-cake/>



CIARDUNA <https://www.ricettedisicilia.site/cialdoni-siciliani-ciarduna/>



CHURCHKHELA <https://rove.me/es/to/georgia/churchkhela>



COLOMBA PASQUALE <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/colomba-pasquale-paloma-pascual-dulce-semana-santa-italia>



COUCOUGNETTES [https://www.bienmanger.com/1F16149 Coucounettes Pau.html](https://www.bienmanger.com/1F16149_Coucounettes_Pau.html)



CROCANTI <https://www.cookmonkeys.com/almendra-crocanti>



DACQUOISE

<https://saboresdenati.blogspot.com/2018/04/dacquoise-de-almendras-ganache-avellanas-mango-maracuya.html>

ESTERHÁZY TORTA <https://yulianani.wordpress.com/2012/05/01/tarta-esterhazy/>





FRANGIPANE <https://recetasquesisalen.com/recetas/postres/tarta-frangipane-o-franchipan/>

FRIAND <https://eatlittlebird.com/raspberry-friends/>





GIANDUIOTTI



GLOUCESTER TART

<https://www.facebook.com/111435823788274/posts/gloucester-tart-something-special-for-sunday-morning-and-pretty-much-forgotten-s/139359250995931/>



GUGELHUPF <https://www.austria.info/es/actividades/comer-y-beber/recetas-austriacas/marmorgugelhupf>



JESUITA <https://bake-street.com/jesuitas/>



KAMME / BEAR CLAW <https://pegaswitch.com/lifehacks/what-is-in-the-middle-of-a-bear-claw-pastry/>



KRANSEKAGE <https://www.marialunarillos.com/blog/kransekage-navidad.html>



LEIPZIGER LERCHE

<https://www.mexicanosenalemania.de/2018/04/09/leipziger-lerche/>



MANDELBROT [https://en.wikipedia.org/wiki/Mandelbrot_\(cookie\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Mandelbrot_(cookie))



MASSAPÀ <https://catalunyacuina.com/patisserie/massapa-blanc>



MENJAR BLANC <https://www.recetasmallorquinas.es/2019/05/menjar-blanc.html>



MOHR IM HEMD <https://www.gutekueche.at/schokogugelhupf-rezept-1304>



MUSKASINE <https://en.wikipedia.org/wiki/Muskazine>



NOGHL <https://alchetron.com/Noghl>



NORMAND TART <https://www.chefspencil.com/recipe/normandy-apple-tart/>



PANELLETS <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/recetas-de-panellets-originales/>



PASTÍS DE LA PRINCESA https://www.bbc.co.uk/food/recipes/prinsesstrta_17336



PASTÍS DE SANT JAUME <https://www.recetasdeescandalo.com/tarta-de-santiago-casera-receta-tradicional-gallega/>



PELADILLES / CONFITS <https://www.bekiacocina.com/recetas/peladillas/>



POLVORONES / MANTECADOS

<https://gastronomiaycia.republica.com/2008/11/17/receta-de-polvorones/>



SALSA BALANDRA <https://catalunyacuina.com/salses/salsa-balandra>

SAMMELWRAP <https://blisscopenhagen.com/swedish-semmelwrap-semla-shrovetide-bun/?v=04c19fa1e772>



SARA <https://www.recetasderechupete.com/como-hacer-una-tarta-sara-la-base-de-la-mona-de-pascua/38786/>



SHIR BERENJ <https://www.youtube.com/watch?v=iPxmrFabGp0>



SIMNEL CAKE
<https://www.goodhousekeeping.com/uk/easter/easter-recipes/a535365/simnel-cake/>



TABRIZI LOVIEZ https://en.wikipedia.org/wiki/Tabrizi_Lovuez



TAMBOR D'AMETLLA <http://receptesaquatremans.blogspot.com/2009/02/tambor-dametlla.html>



TORRÓ D'ALACANT <https://www.turronesydulces.com/blog/recetas-turrones/hacer-turron-duro-alicante-casero>



TORRÓ DE XIXONA <https://www.divinacocina.es/turron-de-jijona-casero/>



TECULA MECULA <https://www.vivirextremadura.es/tecula-mecula/>



TORTA CAPRESE <https://www.laragazzacolmattareello.com/es/receta-de-torta-caprese-pastel-de-chocolate-y-almendras-sin-harina/>

