Mandorle

Mandorla è il nome del seme commestibile prodotto dal mandorlo (nome botanico *Prunus dulcis*), una pianta alta circa 10 m appartenente alla famiglia delle Rosacee.

L'albero di mandorle produce frutti di tipo drupa, con forma ovale e compressa, che, a piena maturazione, liberano un nocciolo oblungo (endocarpo legnoso) fino a quel momento contenuto nella polpa (mesocarpo). All'interno di questo involucro carnoso, racchiusi da un guscio duro, alloggiato uno o due semi oleosi dolci: le mandorle.

"Mandorla" è anche il termine utilizzato per indicare tutti i semi che hanno le stesse caratteristiche (della pesca, dell'albicocca, della ciliegia ecc).

Le mandorle sono alimenti che appartengono all'insieme dei semi oleosi, volgarmente detti "frutta secca". Nella classificazione dei 7 gruppi fondamentali degli alimenti, i frutti oleaginosi non vengono classificati in maniera netta e distinta. Questo perché pur essendo dei semi, sono poveri di amido e non rientrano nell'insieme dei cereali e delle leguminose e pur essendo dei frutti, sono poveri d'acqua, di fruttosio, di vitamina A e C e non rientrano nell'insieme dei frutti dolci carnosissimi.

All'opposto, contengono molti grassi e poca acqua.