



ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ

(amygdalus communis)



Το αμύγδαλο είναι ο καρπός της αμυγδαλιάς. Το εξωκάρπιο έχει χρώμα γκριζοπράσινο και είναι χνουδωτό. Στο εσωτερικό του υπάρχει ο πυρήνας, ένας ξυλώδης φλοιός και μέσα σε αυτό ένα ή δύο σπέρματα που είναι και αυτά που χρησιμοποιούνται για τροφή ή επεξεργασία. Ανάλογα με την ποικιλία του δέντρου, τα σπέρματα είναι γλυκά ή πικρά. Τα αμύγδαλα περιέχουν 25-40% αμυγδαλέλαιο, που χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία, την κοσμητολογία και στην αρωματοποιία. Τα αμύγδαλα περιέχουν 18% πρωτεΐνη. Σε πολλά κράτη, τα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται για την ίαση από νευρικές και διατροφικές ανωμαλίες, καθώς και για την πρόληψη του καρκίνου.

Μπορούν να φαγωθούν ωμά ή ψημένα και αλατισμένα. Οι αρχαίοι Έλληνες, οι Χετταίοι, οι Ρωμαίοι και οι Ευρωπαίοι τον Μεσαίωνα τα χρησιμοποιούσαν και στην μαγειρική, κάτι που γίνεται ακόμα και σήμερα. Επίσης καβουρντισμένα και τριμμένα, λιωμένα ή και ολόκληρα χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική. Στην Ελλάδα γνωστά γλυκά που παρασκευάζονται με βάση τα αμύγδαλα είναι τα αμυγδαλωτά. Τα πικρά αμύγδαλα αναπτύσσουν, όταν ο καρπός πληγωθεί ή υποστεί μηχανική παραμόρφωση, ένα πολύ ισχυρό δηλητήριο, το υδροκυάνιο. Σε ορισμένες χώρες η αμυγδαλιά-νάνος καλλιεργείται και ως διακοσμητικό φυτό.



ΦΥΡΑΝΙΕΣ (Ferragnes): Ποικιλία Γαλλική, μονόσπερμη, ημισκληρή. 30-35% του βάρους του ενδοκαρπίου είναι ψίχα. Έχει την καλύτερη ποιότητα ψίχας σε μέγεθος & σχήμα. Πολύ παραγωγική με

μικρή τάση παρενιαυτοφορίας
Ωρίμανση 15 Σεπτεμβρίου
ανθεκτική σε ασθένειες.



ΤΕΞΑΣ (Texas Mission): Ποικιλία Καλλιφόρνιας 20-30% διπλόσπερμη, ημισκληρή Ποσοστό

ψίχας 45% Πολύ ανθεκτική στις ασθένειες. Πικρίζουσα γεύση, καλό άρωμα, καλή ποιότητα. Όψιμης άνθισης. Ωρίμανση 30 Σεπτεμβρίου.

ΡΕΤΣΟΥ: Ποικιλία Ελληνική, 10% διπλόσπερμη, 90% μονόσπερμη, αφράτη. Ποσοστό ψίχας 55-65%. Ανθεκτική στην ξηρασία, πολύ παραγωγική. Η πιο οψιμανθής, γλιτώνει τους παγετούς
Ωρίμανση 20 Σεπτεμβρίου.



ΦΕΡΑΝΤΟΥΕΛΛΑ (Ferraduel): Ποικιλία Γαλλική, μονόσπερμη, σκληρή. Ποσοστό ψίχας 30%. Ωρίμανση 20 Σεπτεμβρίου.

ΤΡΟΪΤΟ (Truaito): Ποικιλία Ιταλική, αυτογόνιμη, 5-10% διπλόσπερμη, σκληρή. Ποσοστό ψίχας 30%. Ανθεκτική στην ξηρασία. Πολύ μεγάλη τάση παρενιαυτοφορίας. Ωρίμανση 30 Σεπτεμβρίου.

Garden Center - Nikos Xerogiannakis

Pelekapina - 73 100 Chania Crete - tel +30 2821094880

www.garden-center.gr



garden • center



Η αμυγδαλιά είναι δέντρο για εύκρατα κλίματα και δεν της αρέσει η υπερβολική υγρασία. Απαιτεί ξηρά και ασβεστώδη εδάφη και αντέχει στους δυνατούς ανέμους. Καλό είναι να κάνουμε ένα κλάδεμα για αραίωμα των κλάδων του νωρίς το χειμώνα, έτσι ώστε να ευνοηθεί ο σχηματισμός των νέων βλαστών του. Οι αμυγδαλιές πρέπει να φυτεύονται σε απόσταση 6-7 μέτρων από τα άλλα δέντρα, για να έχει χώρο να αναπτυχθεί. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες, από τις οποίες προτιμούνται συνήθως οι αφράτες, όπως η Texas. Η ανθοφορία της τον Φεβρουάριο είναι ο προάγγελος της άνοιξης. Τα άνθη της διατηρούνται αρκετό καιρό. Ο καρπός της μαζεύεται και πράσινος ακόμα, για άμεση κατανάλωση, και τότε μιλάμε για τα γνωστά μας τσάγαλα.

Αργότερα, το καλοκαίρι, μαζεύονται τα αμύγδαλα. Στην ελληνική παραδοσιακή μαγειρική και, κυρίως, στη ζαχαροπλαστική, τα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται ποικιλοτρόπως: τα αμυγδαλωτά και τα μαντολάτα (ή μάντολα), που έχουν ως σπείραλιτέ σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, οι κουραμπιέδες τα Χριστούγεννα, η σουμάδα, που είναι δροσιστικό παραδοσιακό ποτό, και τα κουφέτα στους γάμους είναι μερικές από τις πολλές χρήσεις που έχει στην Ελλάδα το αμύγδαλο.

Της γεωπόνου-αρχιτέκτονα τοπίου Εύας Παπαδημητρίου

Η Αμυγδαλιά, παράγει δυο ποικιλίες. Την ποικιλία με γλυκούς καρπούς (dulcis) και αυτήν με τους πικρούς καρπούς (amaris). Γενικά, τα αμύγδαλα περιέχουν ασβέστιο, χλώριο, κοβάλτιο, σίδηρο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Γλυκοί καρποί: Τα γλυκά αμύγδαλα, στερούνται αμυγδαλίνης, του πικρού συστατικού των πικραμύγδαλων. Εσωτερικά, χρησιμοποιείται το γαλάκτωμα αμυγδάλων. Είναι γνωστά τα παρασκευάσματα καλλυντικών που γίνονται με το γλυκό αμυγδόλαδο. Φρέσκα τα φύλλα της αμυγδαλιάς, καταπραΰνουν τους πόνους των ελκών, των μωλώπων, των εγκαυμάτων ενώ αφέψημα των φύλλων είναι εξαιρετικό καθαρτικό. Θα πρέπει ωστόσο να αποφεύγεται η κατάχρηση. Τα αμύγδαλα βοηθούν κατά της ναυτίας.

Πικραμύγδαλα: Το γαλάκτωμα πικρών αμυγδάλων βοηθά στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος αλλά και στη δυσμηγόρροια. Τα πικρά αμύγδαλα έχουν επίσης και ιδιότητες αντισπασμωδικές. Αιθέριο έλαιο πικρών αμυγδάλων συνιστάται κατά της κακοσμίας των ποδιών και των μασχαλών

Η αμυγδαλίνη είναι ουσία που με το νερό και την επίδραση της εμουλσίνης, μετατρέπεται σε γλυκόζη, αιθέριο λάδι και υδροκυανικό οξύ. Το τελευταίο είναι τοξικό και σε μεγάλη ποσότητα προκαλεί δηλητηρίαση και μπορεί να επιφέρει το θάνατο, όταν η ποσότητα αυτή ξεπεράσει τα όρια ασφαλείας. Σε οδηγούς για τα φαρμακευτικά φυτά, καταγράφεται ότι 50-60 πικραμύγδαλα είναι αρκετά να σκοτώσουν έναν ενήλικα, ενώ για μικρά παιδιά αρκούν 4-6 πικραμύγδαλα. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι οι αρχαίοι Έλληνες δηλητηρίαζαν με αυτά τις αλεπούδες.

Παρόλο που, όπως έχουμε αναφέρει, τα πικραμύγδαλα είναι τοξικά σε μεγάλες ποσότητες λόγω αμυγδαλίνης, εντούτοις είναι και ωφέλιμα σε πολλές περιπτώσεις. Απλώς θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες και τις δοσολογίες, όταν αποφασίσουμε να τα χρησιμοποιήσουμε για θεραπευτικούς σκοπούς και συνάμα να είναι ενήμερος ο προσωπικός μας γιατρός.

Πάντως το πιο δραστικό αντίδοτο σε περίπτωση δηλητηρίασης με πικραμύγδαλα είναι η ζάχαρη.