

LA ALMENDRA



Carmen Segarra Boix
Josefa Ferreres Ferreres
Montserrat Gil Matéu
Vicente Ferreres Simo
José Vaquer Roca
José Querol Querol

Proyecto de aprendizaje: Antropología e historia de los
productos naturales y la gastronomía en nuestro entorno
Seu del Nord, Sant Mateu
Curso 2018-2019

INDICE:

Introducción

Paleolítico

Neolítico

El almendro

Origen y difusión del almendro

Mitología y tradición

Propiedades de las almendras

Producción

*Mazapanes y turrone*s

Recetas

Conclusión

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

La alimentación es una necesidad intrínseca de la raza humana por motivos meramente fisiológicos. A lo largo de las diferentes etapas de la historia, la evolución de la especie ha ido ligada a la alimentación y, sobre todo, a la forma de proveerse de alimentos.

Vemos como en el Paleolítico, con una población nómada, la alimentación estaba ligada a la caza, la recolección y carroñero.

En este sentido el descubrimiento del fuego y su posterior control permite, entre otros aspectos, dejar de comer carne cruda, lo que favorece una mejora en la absorción de proteínas y en la disminución del riesgo de infecciones.

En el Neolítico, con el asentamiento de la población, vemos como aparece la agricultura y la ganadería, dando paso a las primeras sociedades agrarias.

Dando un salto de diversos miles de años, vemos en la civilización, egipcia, griega y romana los primeros vestigios de la que conocemos actualmente como dieta mediterránea.

Lo que conocemos actualmente por dieta mediterránea tiene entre sus características principales un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo el alimento base), el aceite de oliva como gras principal, el vinagre y el consumo de vino en cantidades moderadas.

Paleolítico

Aunque esta etapa se identifica con el uso de piedra tallada también se utilizaron otras materias

Primas orgánicas para construir diversos artefactos: hueso, asta, madera, cuero, fibras vegetales, etc. Durante la mayor parte del Paleolítico inferior las herramientas líticas eran gruesas, pesadas, toscas y difíciles de manejar, pero a lo largo del tiempo fueron haciéndose cada vez más ligeras, pequeñas y eficientes. El hombre del Paleolítico era nómada, es decir, su vida estaba caracterizada por un desplazamiento continuo o periódico (estacional).



La economía paleolítica era depredadora, del tipo caza-recolección y con ella cubrían sus necesidades básicas: comida, leña y materiales para sus herramientas, ropa o cabañas. La caza fue poco importante al principio del Paleolítico, predominando la recolección y el carroñero. A medida que el ser humano progresó física y

tecnológicamente la caza fue cobrando mayor importancia:

Una prueba clara de que este homínido cazaba son las lanzas de madera de Schöningen, con 400 000 años de antigüedad.¹⁷ Los neandertales y H. sapiens también aprendieron a pescar por medio de arpones, redes o anzuelos.

Posiblemente la primera toma de contacto de los humanos con el fuego fue de forma fortuita, tras la caída de un rayo sobre un árbol, tras una tormenta. Este hecho sería tomado por estos homínidos como un elemento divino (sabemos que muchas culturas han adorado al fuego a lo largo del tiempo).

Durante las primeras experiencias se darían cuenta que el fuego quemaba y ahuyentaba a los depredadores, siendo por tanto un aliado indispensable para proteger a la comunidad, además de permitir calentarse en las cuevas mientras dormían.

El control del fuego

En un primer momento, las comunidades, harían todo lo posible por mantener encendido de forma ininterrumpida dicho elemento, pues, aunque se beneficiaban de este, no sabían cómo provocarlo.

De esa manera, las mujeres y los niños serían los encargados de dicha tarea, junto con la de recoger frutos y vegetales; mientras que la de los hombres serían los que deberían marchar de cacería para encontrar ejemplares grandes de mamíferos.

Cercano al 130.000 a.C. posiblemente estos grupos de homínidos, habrían aprendido a encender hogueras mediante la frotación de palos o con la ayuda de

las piedras, igualmente, prácticas muy dificultosas que requerían una cantidad enorme de energía y de tiempo.

Antes de la aparición del fuego en el Paleolítico, las sociedades tenían una vida muy precaria. Esto se debía, en gran parte, a la alimentación y a las enfermedades que habitualmente tenían. Tenemos que tener en cuenta que eran cazadores, comían cada vez mamíferos más grandes, debido a la mejora en las técnicas de caza, unido a la mejora en los utensilios líticos.

El problema era que dichas proteínas, tan esenciales para la evolución de la masa cerebral (como se ha demostrado científicamente), no eran en ocasiones bien asimiladas; además que el ingerir carne cruda, era un elemento de riesgo debido a las bacterias que podía contener el animal cazado.

Del mismo modo, las noches eran muy frías, estos grupos se resguardaban de los elementos y de los depredadores en las cuevas, sirviéndose de las pieles de los animales cazados para poder calentarse.

Los útiles de piedra se fabricaron por medio de diversas técnicas de talla, entre las que destaca la percusión.

Neolítico

Difusión de la agricultura desde algunos de los focos de desarrollo independiente inicial.

Hacha de piedra pulida, el tipo de herramientas características del período Neolítico, de donde tomó el nombre.

El Neolítico (del griego - neo- 'nuevo' y lithikós 'de piedra') es el último de los periodos en que se considera dividida la Edad de Piedra (herramientas de piedra). El término, que quiere decir «de piedra nueva», se refiere a las elaboradas herramientas de piedra pulida que caracterizan ese período y lo diferencian de la «antigua» Edad de Piedra, o Paleolítico, con herramientas de piedra tallada, más toscas. En la periodización americana, el Neolítico coincide aproximadamente con el Periodo Arcaico.

Es el período de la historia humana en el que apareció y se generalizó la agricultura y el pastoreo de animales (ganado), dando origen a las sociedades agrarias. Normalmente, pero no necesariamente, va acompañado por el trabajo de alfarería. En el Neolítico aparecen los primeros poblados y asentamientos sedentarios humanos. El período Neolítico fue seguido, según las regiones, por la Edad de los Metales o directamente por la Edad Antigua, en la que surgieron la escritura y las civilizaciones.

La revolución neolítica se produjo de manera independiente a partir de al menos seis regiones del planeta, sin contacto entre sí, conocidas como las cunas de la civilización: Asia occidental, China oriental, Nueva Guinea, Mesoamérica,

ANTROPOLOGÍA E HISTORIA DE LOS PRODUCTOS NATURALES Y LA GASTRONOMÍA

Cordillera de los Andes, Norteamérica oriental, y posiblemente también África subsahariana y Amazonia.

El término fue acuñado por John Lubbock en su obra *Prehistoric Times* (1865), debido a los hallazgos de herramientas de piedra pulimentada, en vez de tallada. Que parecían acompañar al desarrollo y expansión de la agricultura.



EL ALMENDRO

ORIGEN Y DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE LA ESPECIE



ENCUADRAMIENTO BOTANICO

El almendro cultivado pertenece a la familia Rosáceas Prunoideas .Algunos autores lo incluyen en el género Prunus y otros en el Amigdalus.

La denominación Amigdalus cmmunis se realizó en 1753 por Linneo. El encuadramiento de la especie en el género Amigdalus, se debía al especial comportamiento del mesocarpio del fruto en drupa, que a diferencia de otras Prunoideas, en el almendro se marchita y se abre completamente en la madurez, dejando ver la totalidad de la cáscara del fruto.

En su zona de origen (Asia Central y Occidental) se encuentran 30 especies próximas a la clasificación de este género realizada por Spach. Las hibridaciones entre especies silvestres y cultivadas han dado a gran número de cultivares. Actualmente se cultivan más de 1000 variedades, lo que hace sumamente difícil de realizar clasificaciones nomológicas sistemáticas de la especie Tal diversidad hay que buscarla en la tradicional multiplicación por semilla que se viene

realizando desde hace más de 2000 años, situación muy interesante desde el punto de viíta biológico pero completamente negativa desde el punto de vista comercial.

El injerto comienza a utilizarse hace unos doscientos años. A partir de ese momento se empieza a realizar una selección por los agricultores, con lo mejor de sus poblaciones locales, trasmitiendo las características deseadas de los árboles base íntegramente a sus plantaciones, lo que no ocurría cuando la selección se hacía de semilla .En Apulia (Italia), la evolución de las variedades es la siguiente: De trescientas variedades existentes 1933, se pasa a 30 en 1947 y a solo 3 entre 1970 y 1980.

CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS

*El almendro es una especie de **porte** generalmente erguido, aunque algunas variedades son más o menos lloronas o abiertas. Es un árbol caducifolio, poco frondoso. Las **hojas** son alternas, estrechas y puntiagudas con limbo dentado y brillante en el envés. El **sistema radicular** está adaptado a condiciones de clima seco. Es potente, poco ramificado y bien anclado. Las raíces están bastante lignificadas. Son de color amarillo en su juventud y soportan muy mal el trasplante.*

*Las **yemas** pueden diferenciarse por su posición y por los órganos que darán lugar. En atención a su posición, pueden ser terminales o apicales situadas en un extremo del ramo y asilares o laterales situadas en un lateral del tallo.*

*El **fruto** es una drupa oval que crece en un periodo muy rápido (45 días) para a continuación proseguir un periodo de maduración, que concluye entre mediados de octubre, periodo en el que se recolectan las variedades cultivadas.*

La parte comestible del fruto en drupa es el grano de la semilla contenida dentro del endocarpio o cáscara Se utiliza como fruto seco, aunque también se puede en verde

ORIGEN Y DIFUSIÓN DEL ALMENDRO

El almendro es una especie típicamente mediterránea, condicionada por este tipo de clima (inviernos suaves y húmedos veranos secos y calurosos). Esa es la razón de que su cultivo se encuentre localizado en la cuenca mediterránea, Oriente Medio y California, donde se cultiva casi la totalidad de la producción mundial.

Se considera que el almendro se viene utilizando en la alimentación humana desde hace 4000 o 5000 años. En principio, el consumo se realizaba por recolección de las especies silvestres, más tarde, por siembra y cultivo de los mejores ejemplares.

La especie se originaria de las zonas montañosas del Asia Central. Los expertos se decantan entre dos opciones que tratan de explicar el origen de la especie. La primera teoría la considera como una especie espontánea. La segunda teoría la considera como una hibridación de dos especies silvestres.

El almendro se difunde por la cuenca mediterránea por cuatro corrientes diferentes: fenicios, griegos, romanos y árabes, Parece ser que las primeras semillas son introducidas por los fenicios unos 2000 años AC. Los griegos son los primeros en cultivar la especie pudiendo ser contemporáneo de Alejandro Magno (siglo iv AC).



MITOLOGÍA Y TRADICIÓN

A lo largo de la historia, las almendras han tenido un significado religioso, étnico y social. En la Biblia, el Libro de los Números, se habla que Aarón daba almendras como signo de divina aprobación. Se ha utilizado este fruto para simbolizar a la Virgen María, pues antiguamente representaba la virginidad.

En la cultura romana se lanzaban almendras a los recién casados para desearles fertilidad.

En la actualidad los americanos dan a sus invitados a las Bodas una bolsa de almendras garrapiñadas para desear hijos, felicidad, amor, salud y fortuna.

Bajo este almendro florido

Todo cargado de flor

Recordé- Yo he malvivido mi juventud sin amor

Hoy en mitad de mi vida

Me he parado a meditar

Juventud nunca vivida

Quien te volviera a soñar

Antonio Machado

PROPIEDADES DE LA ALMENDRAS

Las almendras poseen un alto contenido de grasas saludables monoinsaturadas, fibra proteínas y muchos nutrientes importantes

Las almendras son alta en antioxidantes que pueden proteger a las células del daño oxidativo, gran contribuyente al envejecimiento y a varias enfermedades. Las almendras son una enorme fuente de vitamina E, la cual está relacionada con muchos beneficios para la salud. Las almendras tienen un altísimo contenido de magnesio un mineral que la mayoría de las personas no incorpora en la cantidad suficiente. Una ingesta adecuada de magnesio podría servir para combatir el síndrome metabólico como la diabetes tipo 2. Los niveles pobres de magnesio en la dieta están fuertemente ligados a la presión sanguínea alta Y agregar almendras podría ser beneficioso para la presión sanguínea. Comer uno o dos puñados de almendras al día puede reducir levemente los niveles de colesterol LDL El colesterol LDL puede oxidarse, proceso que constituye un paso crucial hacia las enfermedades cardiovasculares. Consumir almendras reduce la oxidación del colesterol. Las almendras son bajas en carbohidratos y altas en proteínas y fibras por lo cual elevan la saciedad y reducen la ingesta de calorías. Comer uno o dos puñados de almendras al día pueden reducir los niveles de colesterol LDL. Además hay evidencias, que consumirlas puede elevar ligeramente el metabolismo. Combinando esto con la capacidad de las almendras para combatir el hambre tiene sentido que sea un ingrediente en cualquier dieta para perder peso

PRODUCCIÓN EN ESPAÑA



En España la producción estimada se sitúa en 60398 toneladas para la cosecha 2017- 2018.

Por comunidades, Aragón con 19847 TM de almendra en grano es la principal zona productora, seguida de Andalucía (11500 TM) Castilla la Mancha (10724 TM) Comunidad Valenciana, (6500 TM) Murcia (5250 TM) y Cataluña (4470 TM).

MAZAPANES Y TURRONES

En los mazapanes destacan dos denominaciones de calidad como son los mazapanes de Toledo y el mazapán de La Rioja. El mazapán es una pasta de almendras molidas y azúcar amasada con un poco de agua, y cocida al horno. En el mazapán riojano se administra una pequeña cantidad de almendras amargas.

Sobre el origen etimológico de la palabra, en Toledo se dice que procede de < Pan de Maza>, en atención de su elaboración. Se cuenta que estando sitiada la ciudad por los árabes y ante la falta de alimentos especialmente de trigo, las monjas del Convento de San Clemente elaboraron alimentos con lo que tenían disponible, una masa de almendra cruda triturada (a golpe de maza) y azúcar, cociéndola luego en el horno. Este podría ser el origen del actual mazapán.

El mazapán de Toledo tiene una producción de 4000 toneladas. Se diferencian 3 tipos de calidades según su contenido en almendras.

Suprema 45% de almendras

Extra 35% de almendras

Standard 23% de almendras.

La industria turroneira es la gran consumidora de almendras en España. La producción anual se cifra en 36,500 toneladas. El turrón es una pasta realizada con miel, azúcar y clara de huevo a la que se añade almendra repelada tostada.

En España existen 2 Indicaciones Geográficas protegidas en la provincia de Alicante, el < Turrón de Alicante> y el <Turrón de Jijona>.

La producción estimada de turrón de Jijona es de 3500 toneladas y 4200 Toneladas para la de Alicante.

En el turrón de Agramunt (Lleida) se utiliza una mezcla de almendras y avellanas, se exige un mínimo de almendras y avellanas, del 60% en la categoría suprema y del 46% en la extra.

RECETAS

TARTA DE ALMENDRA



Ingredientes

200 gr. de almendras molidas

200 gr. De azúcar

6 huevos

Ralladura de limón

2 cucharadas de harina

Preparación

Se baten las claras con el azúcar a punto de nieve

A continuación se incorporan las yemas el limón la almendra molida dos cucharadas de harina, y se mezcla todo con movimientos envolventes.

Esta mezcla se pone en el molde, previamente se habrá puesto un papel de horno en el molde para que no se pegue, y se introduce en el horno. Cuando ya este se adorna con chocolate.

ALMENDRADOS



Ingredientes

500 gr. de almendra rallada

500 gr. de azúcar

3 huevos

Cerezas confitadas

Ralladura de limón

Preparación

Se mezcla todo y de esta masa resultante se hacen montoncitos

Y se ponen encima de una oblea, se pueden adornar con cerezas confitadas

PASTISET DE ALMENDRA



Ingredientes

*500 gr. de almendra molida
500 gr. de azúcar
3 huevos
Ralladura de limón
Confitura de cabello de ángel*

Preparación

*Se levanta batido con las tres claras, a continuación se mezclan estas claras con la almendra y la ralladura de limón
Se hacen unas bolitas no muy grandes se ponen encima de una oblea y se aplastan procurando que queden redondas, se pone la confitura encima y se cierran, después se pintan por encima con las yemas de huevo y se meten en el horno.*

CONCLUSIÓN

El almendro se ha cultivado en la cuenca mediterránea durante cientos de años. Forma parte del paisaje, donde se le ve en los lugares más recónditos y pintorescos. Su floración abundante, es el espectacular anuncio del comienzo de la primavera. La gastronomía se enriquece con los saludables sabores del fruto. Pero además y, sobre todo, el almendro es un medio de producción y con esta obra se pretende especialmente, que se conozca mejor este aspecto.

BIBLIOGRAFÍA

- Muncharaz, M. Manual técnico. Ediciones Paraninfo S. A.
- Repostería popular de Sant Mateu

Webgrafía:

www.bing.com