



GOVERN  
DE LES ILLES BALEARS  
Conselleria d'Agricultura i Pesca  
Direcció General d'Agricultura

IQUA

Institut  
de Qualitat  
Agroalimentària

# *Els aliments de les Illes Balears*

*Ametlla*



*Febrer 2003*

# AMETLLA

L'ametller (*Prunus amygdalus*) és un arbre de dimensions variables que s'adapta molt bé al clima mediterrani i que cobreix el paisatge hivernal illenc de flors blanques o rosades.

El fruit, l'ametlla, és una drupa de 10-15 g formada per diverses parts: mesocarpi o clovella exterior que s'obri quan el fruit és madur i passa de verd a marró; i l'endocarpi o clovella dura, que es troba davall de l'anterior i que conté en el seu interior **la llavor** o part comestible, que **és blanca i molt gustosa**. Està recoberta pel tegument o pell fina, de color marró, més o menys clar.



## ORIGEN I CONREU

L'origen és incert, però és una opinió molt generalitzada que l'ametller fou primerament cultivat a les regions muntanyoses de l'Àsia Central i en algunes de l'Àsia Occidental. El cultiu a la Mediterrània és també força antic i es creu que foren els romans els qui l'implantaren a les Illes.

A **Mallorca i a Eivissa** és un cultiu molt estès, però no a **Menorca**. En el segle XVIII s'iniciaren plantacions massives que augmentaren molt quan, en el XIX, es produí la invasió de la fil-loxera a les vinyes i aquestes foren arrabassades i substituïdes per ametllers.

Al llarg de la major part del segle XX els ametllers de les Illes ni foren conreats amb tota la cura necessària ni tampoc renovats, per la qual cosa la rendibilitat era baixa. Actualment, s'està produint un procés de millora tant de conreu, com de substitució varietal, com de comercialització.

*Posa el nom a cada illa i acolora les zones amb major presència d'ametllers. Deixa en gris les que l'ametller tengui una escassa presència.*

*Sabries dir el nom d'almenys una de les comarques de Mallorca que has acolorit per trobar-s'hi molts d'ametllers?*







## VARIETATS D'AMETLLA

Hi ha un gran nombre de varietats d'ametlla a les Illes. Podríem diferenciar-les en base a tres criteris inicials, si bé n'hi molts d'altres:

- la **duresa** de la clovella
- el nombre de **llavors dobles**
- el **rendiment** en bessó

### *Principals varietats d'ametlla de les Illes Balears*

Varietat	Clovella	Percentatge llavors dobles	Rendiment en bessó	
<b>Vivot</b>	Dura	0	26-29	
<b>Ponç</b>	Dura	15	26-28	
<b>Marcona</b>	Dura	0	24-26	
<b>Guarim</b>	Dura	1	26-28	
<b>Ferragnès</b>	Semi-dura	0	38-40	
<b>Jordi</b>	Dura	12-15	29-30	
<b>Fita mollar</b>	Blana	0	40-42	

✓ *Consideres un avantatge o un desavantatge comercial la presència de bessons dobles a determinades varietats? Per què?*

✓ *Detectes alguna concordança entre la duresa de la clovella i la rendibilitat en bessó?*

✓ _____
✓ _____

A les Illes encara és majoritària la recol·lecció conjunta de diferents varietats que dona com a resultat un producte molt poc homogeni, però molt gustós, conegut comercialment com a **Mallorca comuna**.



*Quin destí comercial creus que té la mescla varietal coneguda com a **Mallorca comuna**?*

--

**FULL DE TAST**

**AMETLLA**

Atribut	Descriptor	Mostra A	Mostra B
<b>Forma</b>	• <i>Allargada</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Arrodonida</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Estreta</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Ampla</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Espessor mitjà</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Aplanada</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Globus</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mida</b>	• <i>Molt grossa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Grossa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Mitjana</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Petita</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Color</b>	• <i>Marró obscur</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Marró clar</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Vainilla</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Blanc groguenc</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Blanc arena</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Blanc os</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	• <i>Blanc</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Compara les dues mostres i anota al requadre la lletra de la mostra que té l'atribut en qüestió amb major intensitat (A/B)</i>			
<b>Textura</b>	• <i>Duresa</i>	<input type="checkbox"/>	• <i>Untuositat</i>
	• <i>Friabilitat</i>	<input type="checkbox"/>	
<b>Sabor</b>	• <i>Àcid</i>	<input type="checkbox"/>	• <i>Dolç</i>
	• <i>Amarg</i>	<input type="checkbox"/>	

- ✓ Valora globalment el sabor de cada tipus d'ametlla (escala de preferència).

A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ✓ Ressalta les principals diferències que has detectat.

## COMPOSICIÓ I VALOR NUTRITIU

- El baix contingut d'aigua determina una concentració extraordinària de les fraccions nutritives i un elevat valor calòric de l'ordre de **550 kcal/100 g**. Una sola ametlla proporciona la mateixa energia que 5 g de carn, 10 de llet, 12 de pera o taronja, 15 de síndria o 30 de lletuga.
- Les aportacions proteiques són molt altes (20%), del mateix ordre que la carn o el peix. Les proteïnes són de bona qualitat i d'alt valor biològic.
- Aporta quantitats elevadíssimes de lípids que arriben en algunes varietats al 60%. Estan formats majoritàriament per àcids grassos insaturats, contenen quantitats considerables d'àcids grassos essencials i no conté colesterol. El contingut de sucres solubles (6%) és moderat, mentre que el de fibra és elevat.
- L'aportació d'elements minerals és molt gran, i destaquen la de potassi, fòsfor, magnesi, calci i ferro.

Aigua	6
Sucres solubles	6
Proteïnes	20
Lípids	55
Fibra	8
Cendres	3



Tot això fa de l'ametlla un aliment **molt complet i nutritiu**, que aporta proteïna, fibres i lípids de molt bona qualitat, amb un elevat contingut d'elements minerals i una acceptable contribució de vitamines.

## CONSUM

L'ametlla es conserva bé durant 8-10 mesos si està dins la clovella i es guarda en un lloc sec. Una vegada esclovellada, s'ha de mantenir en recipients completament hermètics i amb poc espai lliure per a l'aire. Si l'ametlla està capolada es deteriora a més velocitat.

*Quins són els canvis més substancials quan una ametlla no s'ha guardat adientment?*

Els bessons d'ametlla s'utilitzen per a consum directe. S'empren els més grossos, homogenis i de millor presència. Es poden menjar naturals, torrats, frits...

L'ametlla forma part de molts dels nostres plats, bé com a base de salses i picades per acompanyar plats de carn i peix, bé com a ingredient bàsic de torrons, amargos, també d'ametlla, xocalata amb fruita seca, garrapinyades, **gató**, confits, salsa de Nadal eivissenca, i també per a l'elaboració de gelat.



Un dels productes tradicionals preparat amb ametlla i lligat al Nadal mallorquí és la **llet d'ametlla**. S'obté per extracció en fred, mitjançant la pressió produïda per dues pedres rodones en girar, en presència d'aigua. L'extracte obtingut es fa bullir amb clovella de llimona, canyella i sucre. És un producte líquid, molt oliós, que manté el sabor de l'ametlla mare i que com més bull més dens i espès torna, a la vegada que l'aroma evoluciona. Es pren calenta, amb trossos de coca nadalenca dintre.

La tradició de fer **llet d'ametlla** és molt anterior a la generalització del cultiu de l'ametller a Mallorca, ja que era un component freqüent a la cuina medieval i segons sembla, el costum de prendre-la per Nadal fou introduït per alguns ordes religiosos que l'elaboraven al convent i la regalaven per a les festes a canvi dels presents que la gent els feia.

*Escriu els productes que tenen com a base l'ametlla que s'acaben de referir i d'altres que coneguis i posa'ls a la casella corresponent, en funció de les preferències.*



No els conec                      No m'agraden                      M'agraden

A les Illes hi ha una marca que permet reconèixer la

**ACTIVITATS**



de garantia de l'ametlla mallorquina procedència del producte.

**D'AMPLIACIÓ**

**Activitat individual**

On hi ha més quantitat de bessó: en 900 g d'ametlla amb clovella de la varietat Ponç o en 650 g de la varietat Ferragnès?

--

### Activitat en grup de 2-3



Escolliu un dels productes que us sigui fàcil d'aconseguir (demanau-ho als pares) i tractau de definir-lo sensorialment. Procurau aportar dos termes com a mínim per a cada element: forma, color, textura i sabor.



✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓

### Activitat de classe

Abans de les festes de Nadal, portau a classe un producte elaborat amb ametlles de l'Illa, fet pels vostres pares amb el vostre ajut.

- Fer una fotografia de cada un i exposau-les a l'aula
- Anotau la recepta de tots els presentats.
- Esbrinau alguna cosa sobre l'origen, procedència, història etc. de dos d'ells.
- Realitzau una degustació col·lectiva. Anotau totes les paraules que surtin i esbrinau el seu contingut exacte, consultant el diccionari, si cal.
- Convidau els companys de la classe del costat.



