



## Projecte BIOMA

### Ametlla siciliana: biodiversitat, propietats, potencial

Símbol de **resiliència, biodiversitat, cultura i identitat**, l'**ametlla siciliana** és molt més que una simple fruita amb closca. El cultiu de l'ametlla enfonsa les arrels en la història de Sicília, des de l'època grega i romana. Amb l'arribada dels àrabs al segle IX, aquest cultiu va experimentar un desenvolupament més gran, convertint-se en part integral del paisatge i la cultura de l'illa. N'és una prova el gran patrimoni varietal que s'ha estès al llarg de segles de cultiu, cosa que converteix Sicília en una de les zones més riques en varietats antigues típiques. Entre les varietats autòctones sicilianes que encara es conreen avui dia hi ha la Pizzuta d'Avola, el Fascionello, la Romana, la Xirucua, la Vinciatutti, la Cavalera i moltes altres. Totes apreciades per les seves característiques organolèptiques úniques. Un patrimoni agrícola que cal protegir.

Avui, en una era de canvi climàtic i transició ecològica, l'**ametller demostra una adaptabilitat notable** al clima mediterrani, l'escassetat d'aigua i els principis de l'agricultura ecològica-regenerativa. Aquesta planta és resistent i de baix consum energètic, i es presta a tècniques que afavoreixen la regeneració del sòl, la creació d'hàbitats per a la biodiversitat i el manteniment de pràctiques agrícoles de baix impacte. Entre les províncies de **Palerm i Trapani**, territoris amb forta vocació agrícola, l'ametller representa un cultiu clau per revitalitzar l'economia local i combatre la despoblació rural. Gràcies a la seva adaptabilitat a sòls àrids, la baixa demanda hídrica i la resistència al canvi climàtic, l'ametller s'adapta perfectament a l'**agricultura ecològica i regenerativa**, on la biodiversitat és un recurs i no una limitació.

#### Beneficis i propietats nutricionals de l'ametlla

Des del **punt de vista nutricional**, l'ametlla és un dels aliments vegetals més complets a causa de la composició:

- 50% de lípids (principalment greixos mono insaturats, com l'àcid oleic);
- 25% de proteïnes vegetals;
- 20% de carbohidrats complexos;
- Fibra dietètica i micronutrients bioactius.

A més de ser una excel·lent font de vitamina E, magnesi, calci, ferro, àcid fòlic, niacina i riboflavina, les ametlles es troben entre els aliments baixos en calories amb pocs carbohidrats disponibles i greixos saturats.

També té **propietats antioxidants i prebiòtiques importants**, a més d'una acció cardiovascular protectora.

Altres efectes rellevants estan confirmats per nombrosos estudis científics:

- Redueix els nivells de colesterol LDL (colesterol dolent) en sang, cosa que disminueix el risc de malalties cardíques gràcies al seu contingut en àcids grassos mono insaturats i poliinsaturats;
- Ajuda a mantenir estables els nivells de sucre a la sang gràcies al seu baix índex glucèmic i alt contingut en fibra;
- Protegeix la pell del dany dels radicals lliures, reduint els signes de l'envelliment i millorant-ne l'elasticitat gràcies a l'alt poder antioxidant de la vitamina E i altres antioxidants;
- Regula la funció intestinal afavorint la salut de la flora intestinal gràcies al contingut en fibra;
- Enforteix el sistema immunitari.

## **Ametlla activada: un potencial a desenvolupar**

No obstant això, malgrat totes aquestes propietats, el potencial de l'ametlla es pot desenvolupar encara més. El projecte BIOMA, creat precisament per combinar tradició, investigació científica i innovació alimentària, s'emmarca en aquesta perspectiva. L'objectiu del projecte és **optimitzar la cadena de subministrament de l'ametlla siciliana**, centrant-se en l'activació i la pregerminació de l'ametlla. L'**ametlla activada**, és a dir, sotmesa a un procés controlat de remull i posterior germinació, podria potenciar encara més aquestes propietats, millorant la biodisponibilitat de vitamines i minerals i augmentant la digestibilitat de les proteïnes.

**Il Progetto BIOMA è realizzato nell'ambito del Psr Sicilia 2014-2020, misura 16.1**

**“Sostegno per la costituzione e la gestione dei gruppi operativi del PEI in materia di produttività e sostenibilità dell'agricoltura”**

**Gruppo Operativo BIOMA**

**CUP G97F19000290009**

