



Proyecto BIOMA

Almendra siciliana: biodiversidad, propiedades, potencial

Símbolo de **resiliencia, biodiversidad, cultura e identidad**, la **almendra siciliana** es mucho más que una simple fruta con cáscara. El cultivo de la almendra hunde sus raíces en la historia de Sicilia, desde la época griega y romana. Con la llegada de los árabes en el siglo IX, este cultivo experimentó un mayor desarrollo, convirtiéndose en parte integral del paisaje y la cultura de la isla. Prueba de ello es el gran patrimonio varietal que se ha extendido a lo largo de siglos de cultivo, lo que convierte a Sicilia en una de las zonas más ricas en variedades antiguas típicas. Entre las variedades autóctonas sicilianas que aún se cultivan hoy en día se encuentran la Pizzuta d'Avola, el Fascionello, la Romana, la Chiricupara, la Vinciatutti, la Cavallera y muchas otras. Todas ellas apreciadas por sus características organolépticas únicas. Un patrimonio agrícola que debe protegerse.

Hoy, en una era de cambio climático y transición ecológica, **el almendro demuestra una notable adaptabilidad** al clima mediterráneo, la escasez de agua y los principios de la agricultura ecológica-regenerativa. Esta planta es resistente y de bajo consumo energético, y se presta a técnicas que favorecen la regeneración del suelo, la creación de hábitats para la biodiversidad y el mantenimiento de prácticas agrícolas de bajo impacto. Entre las provincias de **Palermo** y **Trapani**, territorios con una fuerte vocación agrícola, el almendro representa un cultivo clave para revitalizar la economía local y combatir la despoblación rural. Gracias a su adaptabilidad a suelos áridos, su baja demanda hídrica y su resistencia al cambio climático, el almendro se adapta perfectamente a la **agricultura ecológica y regenerativa**, donde la biodiversidad es un recurso y no una limitación.

Beneficios y propiedades nutricionales de la almendra

Desde el **punto de vista nutricional**, la almendra es uno de los alimentos vegetales más completos debido a su composición:

- 50 % de lípidos (principalmente grasas monoinsaturadas, como el ácido oleico);
- 25 % de proteínas vegetales;
- 20 % de carbohidratos complejos;
- Fibra dietética y micronutrientes bioactivos.

Además de ser una excelente fuente de vitamina E, magnesio, calcio, hierro, ácido fólico, niacina y riboflavina, las almendras se encuentran entre los alimentos bajos en calorías con pocos carbohidratos disponibles y grasas saturadas.

También posee **importantes propiedades antioxidantes y prebióticas**, además de una acción cardiovascular protectora.

Otros efectos relevantes están confirmados por numerosos estudios científicos:

- Reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) en sangre, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas gracias a su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados;
- Ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre gracias a su bajo índice glucémico y alto contenido en fibra;
- Protege la piel del daño de los radicales libres, reduciendo los signos del envejecimiento y mejorando su elasticidad gracias al alto poder antioxidante de la vitamina E y otros antioxidantes;
- Regula la función intestinal favoreciendo la salud de la flora intestinal gracias a su contenido en fibra;
- Fortalece el sistema inmunitario.

Almendra activada: un potencial a desarrollar

Sin embargo, a pesar de todas estas propiedades, el potencial de la almendra puede desarrollarse aún más. El Proyecto BIOMA, creado precisamente para combinar tradición, investigación científica e innovación alimentaria, se enmarca en esta perspectiva. El objetivo del proyecto es **optimizar la cadena de suministro de la almendra siciliana**, centrándose en la activación y pregerminación de la almendra. La **almendra activada**, es decir, sometida a un proceso controlado de remojo y posterior germinación, podría potenciar aún más estas propiedades, mejorando la biodisponibilidad de vitaminas y minerales y aumentando la digestibilidad de las proteínas.

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

