

**A AMÊNDOA EUROPEIA É UM PRODUTO SUSTENTÁVEL**



**É PRECISO SER  
MUITO SUSTENTÁVEL  
PARA SER UMA  
AMÊNDOA  
EUROPEIA**

A **AMÊNDOA EUROPEIA** é um produto sustentável, local e económico. A sua produção e consumo contribuem para a conservação do ambiente.

Temos de apoiar os produtos da nossa terra!  
Escolha a **AMÊNDOA IBÉRICA!**



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Investigação (REA). Nem a União Europeia nem a autoridade que concede a subvenção podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Cofinanciado pela  
União Europeia

A UNIÃO EUROPEIA APOIA  
CAMPANHAS QUE PROMOVEM A QUALIDADE  
DOS PRODUTOS AGRÍCOLAS.

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



# Índice

<b>CONTEXTO</b>	<b>2</b>
<b>A amêndoa</b>	<b>2</b>
<b>História</b>	<b>2</b>
<b>Produção</b>	<b>3</b>
<b>Consumo</b>	<b>5</b>
<b>CAMPANHA</b>	<b>6</b>
<b>Razões para uma campanha</b>	<b>6</b>
<b>Objectivos</b>	<b>7</b>
<b>Linhas de ação</b>	<b>8</b>
<b>Salón Gourmets</b>	<b>9</b>
<b>SUSTENTABILIDADE</b>	<b>11</b>
<b>Amêndoas ibéricas, agricultura de baixo impacto</b>	<b>11</b>
<b>Uma referência na produção biológica de amêndoas</b>	<b>12</b>
<b>Economia circular</b>	<b>13</b>
<b>Modelo de produção europeu</b>	<b>14</b>
<b>Luta contra o despovoamento rural</b>	<b>15</b>
<b>O PRODUTO</b>	<b>16</b>
<b>Bem-estar e nutrição</b>	<b>17</b>
<b>Variedades espanholas</b>	<b>19</b>
<b>Em Portugal, destacam-se</b>	<b>20</b>
<b>QUEM SÃO O SAB-ALMENDRAVE E O CNCFS?</b>	<b>21</b>

# Contexto

## A amêndoa

A semente da *Prunus Amygdalus*, uma árvore da família das Rosáceas, é a noz mais consumida no mundo.

•**Floração:** entre janeiro e fevereiro.

•**Colheita:** de agosto a setembro.

A parte exterior é a **CASCA**: porosa e quebradiça, de cor bege.



No interior, encontramos a amêndoa propriamente dita: **uma semente em forma de lágrima** de 1-2 cm.

## História

Originária do Crescente Fértil do Médio Oriente, a cultura da amêndoa é **quase tão antiga como a própria agricultura**. Estudos arqueo-botânicos e genéticos recentes demonstraram que o homem já tinha domesticado esta espécie **há 11 000 anos**.

Graças a este desenvolvimento precoce, é mencionada na Bíblia e aparece **em numerosas lendas**. Uma das mais conhecidas é a de **Fílis, uma princesa trácia que casou com Demofonte**, rei de Atenas e filho do herói Teseu. O mito grego conta que o seu dever o chamou de volta à sua terra natal, mas antes de partir, prometeu à sua mulher regressar. Fílis esperou por ele durante muito tempo, até que os deuses, com pena dela, a transformaram numa amendoeira. Quando Demofonte finalmente se lembrou dela e voltou para junto dela, era inverno, pelo que encontrou uma árvore sem folhas. Quando se apercebeu de que era ela, chorou e as suas lágrimas despertaram a letargia de Fílis, que começou a desabrochar em flores brancas.



De facto, foram os helenos que **levaram a amêndoa para Roma**, onde era conhecida como *nux graeca* (noz grega). E a palavra que ainda hoje usamos vem do grego *amygdale*.

Para a cultura romana, este fruto tinha uma enorme importância, uma vez que desempenhava **um papel de destaque nos casamentos**: os convidados atiravam-nas aos noivos. Uma tradição que se mantém viva em locais como Itália, onde os *confettis* (uma espécie de amêndoas açucaradas) continuam a ser utilizados da mesma forma.

Embora as primeiras amendoeiras tenham chegado à Península Ibérica provavelmente com os fenícios, foram os romanos que popularizaram esta cultura. Mais tarde, os árabes do al-Andalus deram-lhe um novo impulso, criando **numerosos doces** à base desta noz, **precursores do maçapão e do nougat**. Em 1726, o Dicionário de Autoridades de la Real Academia Española de la Lengua afirmava que as amêndoas "são consumidas de diversas formas, **em calda, cristalizadas ou torradas**"



Finalmente, após a conquista da América, os espanhóis levaram esta árvore e as suas sementes comestíveis para países como o México e os Estados Unidos. E, mais concretamente, para o que viria a ser o Estado da Califórnia, que é atualmente a principal região produtora.

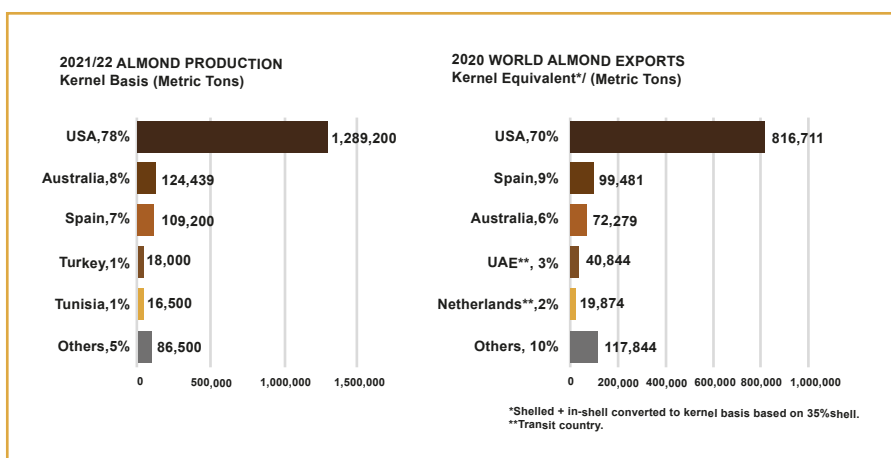
## Produção

As amêndoas estão na moda. O seu cultivo registou um enorme crescimento na última década em todo o mundo. De facto, é atualmente a **árvore de fruto com a maior área plantada na UE**, com 881.000 hectares contabilizados em 2021 (Eurostat).

**881 000 HECTARES CONTABILIZADOS EM 2021 NA UE**

Cerca de **25%** da superfície total de árvores de fruto

**A maior parte delas (81%) situa-se em Espanha, que passou de 548 604 hectares em 2015 para 744 000 hectares em 2020: ou seja, + 26% em 6 anos.**

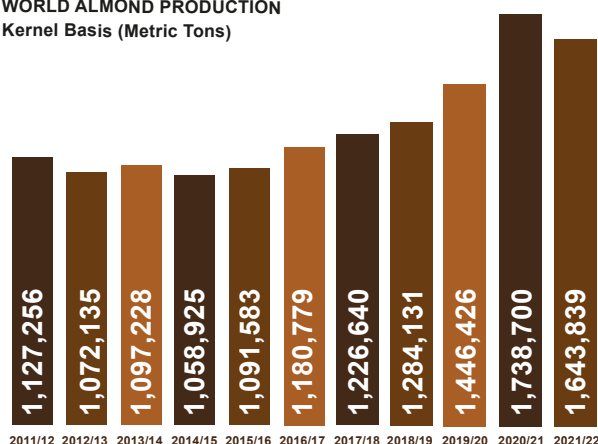


A nível mundial, a **Espanha é o segundo maior exportador** (9% do total), a seguir aos Estados Unidos, e quase todas as suas exportações (90%) destinam-se a outros países europeus, sendo a Alemanha, a Itália e a França os seus mercados mais importantes.

Portugal exporta sobretudo para Espanha, que se tornou também **um dos principais importadores**. No entanto, este produto, após uma industrialização qualificada, é normalmente canalizado para o exterior, uma vez que Espanha é o principal transformador da UE.

**WORLD ALMOND PRODUCTION**  
Kernel Basis (Metric Tons)

Fuente: Anuario INC 2021/22.



A Espanha é também o **terceiro maior produtor de amêndoas (7% da produção mundial)**, atrás apenas dos Estados Unidos (78%) e da Austrália (8%), de acordo com dados do Anuário 2021/2022 do Conselho Internacional de Nozes e Frutos Secos (INC).

Se acrescentarmos Portugal, a Península Ibérica passaria a ocupar o **2º lugar no mundo**.

O país português registou uma recuperação espetacular da produção de amêndoa desde 2016: **de menos de 10 000 t para 31 610 t em 2020**. Encontra-se, assim, entre os países de crescimento mais rápido. A área plantada já era de 52.344 hectares nesse ano, segundo o Instituto Nacional de Estatística português.

Embora as explorações agrícolas se localizem tradicionalmente na região de Trás-os-Montes e no Algarve, nos últimos tempos tem-se verificado uma forte aposta nesta cultura **na Beira Interior e no Alentejo** (sobretudo na zona da albufeira do Alqueva), com uma presença abundante de plantações intensivas de regadio.

Em Espanha, a **Andaluzia (e, em especial, as províncias de Granada e Almeria)** é o principal produtor, seguida de Castela-La Mancha, Múrcia, Aragão e Comunidade Valenciana.

Andalucía	38%
Castilla-La Mancha	14%
Murcia	12%
Aragón	12%
C. Valenciana	11%



Especialmente nos últimos anos, a produção biológica tem vindo a crescer, atingindo em Espanha **123 953 hectares** em 2021 (dados do Ministério da Agricultura, Pescas e Alimentação, MAPA), e em Portugal também está a ganhar terreno.

Quanto ao futuro, prevê-se um aumento considerável da produção em Espanha e Portugal, graças a profundas alterações no sector, tais como as seguintes:

- Mais plantações **irrigadas** (o seu rendimento é 7 vezes superior ao da agricultura de sequeiro).
- **Variedades** tipificadas de nova geração.
- **Gestão** agrícola altamente profissionalizada.

# Consumo

Tal como no caso da produção, o consumo disparou nos últimos anos à escala mundial, mas também no mercado interno.

- **A Espanha é o terceiro maior consumidor** de amêndoa, com 114.164 t em 2020 (Anuário INC), apenas ultrapassada pelos Estados Unidos e pela Índia.
- O seu principal destino é a **indústria de confeitaria**, torrões, chocolates e pastelaria.
- Com **2,44 kg/habitante/ano**, é um dos principais consumidores per capita.
- **Portugal** quase duplicou o seu consumo em apenas 6 anos, passando de 3,8 kg/habitante/ano em 2014 para 6,5 kg/habitante/ano em 2020.
- Atualmente, ronda as **67.000 t/ano**, contando com os produtos naturais e transformados.

Na Alemanha, um dos maiores consumidores da Europa graças à força do sector do chocolate de amêndoa, foram consumidas **83 938 toneladas em 2020**, ou seja, mais 14% do que em 2016.

Entretanto, a França é o **maior consumidor europeu de farinha de amêndoa**, com uma grande indústria de farinha de amêndoa, que excede anualmente as 40 000 toneladas.

Uma das tendências de consumo que está a aumentar a procura de amêndoas em todos estes países é a **substituição de proteínas animais** por outras de origem vegetal. Estes consumidores tendem a optar por produtos como snacks, farinhas, leites, massas ou gelados.

## Retrato do consumidor de amêndoas (dados MAPA):

- Casais sem filhos ou com filhos de meia-idade ou mais velhos.
- Com comprador entre **35 e 64 anos de idade**.
- Classe média, média-baixa ou média-alta.



# Campanha

Razões para uma campanha



## A amêndoa europeia é um produto:

### Seguro

de acordo com as normas europeias.

### Saudável

com propriedades benéficas para o consumidor.

### Sustentável

protege o ambiente e a qualidade de vida nas zonas rurais.

### Qualidade

com características que favorecem a economia circular.

Devido aos regulamentos europeus, as nossas amêndoas cumprem os mais elevados padrões mundiais em questões como a segurança alimentar, a qualidade e, acima de tudo, a sustentabilidade ambiental.

Cerca de **70% das amêndoas consumidas na Europa provêm dos Estados Unidos.**

Na Alemanha, **cerca de 65% das amêndoas importadas são californianas**, enquanto 20% são espanholas (dados do Banco Mundial em 2021).

**Mais de 50% das importações** da França provêm de Espanha, mas os Estados Unidos e a Austrália continuam a representar quase 30%.



Por todas estas razões, a associação espanhola SAB-Almendrave e a associação portuguesa CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos) **decidiram lançar um Programa Europeu** centrado na sustentabilidade do processo de produção da amêndoa ibérica.

# Objectivos



A campanha tem como objectivo **aumentar o nível de sensibilização e visibilidade das amêndoas europeias**, centrando-se na sua sustentabilidade. Além disso, aumenta a sua procura e facilita a sua expansão.

A este respeito, a campanha centra-se em **quatro mercados** da UE:



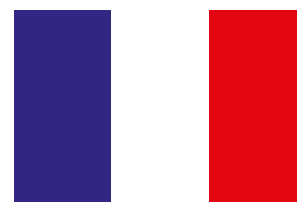
Espanha



Portugal



Alemanha



França



## Objectivos

- ✓ Sector da indústria
- ✓ Sector da distribuição
- ✓ Consumidor final (com especial destaque para os desportistas)





# Linhas de acção



A campanha articula-se em torno de uma estratégia de 360° que combina **uma parte informativa com outra parte criativa**. O primeiro tem como objetivo apresentar as características específicas das amêndoas europeias, que as distinguem das amêndoas de outras origens.

Características como **a sustentabilidade ecológica e social**, a excelente gestão da água, o investimento significativo em I&D, feito pelos produtores para garantir a qualidade, a segurança alimentar e a liderança em termos de produção biológica.

Em termos de criatividade, foi escolhida uma **mensagem direta e forte** para realçar a importância da sustentabilidade:



# Salón Gourmets



---

Além disso, foi criada uma MARCA que uniformizará a campanha em todos os meios de comunicação social e países, e que servirá também para transmitir rapidamente os valores da amêndoa europeia:

---



E, por último, temos um protagonista (e prescriptor de luxo) que é um grande apreciador de frutos secos. Uma personagem simpática, comprometida com o mundo natural e muito ativa e saudável, que transmite, melhor do que ninguém, todos os valores com os quais a amêndoa da Europa se identifica. Estamos a falar...

**o NOSSO  
ESQUILO !**



# Sustentabilidade

## A amêndoa ibérica, agricultura de baixo impacto.

Sequestra mais carbono.

Utiliza menos água.

Respeita mais a biodiversidade e as abelhas.

Não faz uso de alguns produtos fitofarmacêuticos autorizados noutros países produtores.

Funciona como um travão à erosão e um corta-fogos natural.



A cultura da amêndoa ibérica é um **exemplo perfeito de agricultura sustentável e de baixo impacto** numa zona particularmente vulnerável às alterações climáticas.



**Carbono:** um estudo publicado em 2013 pelo Governo de Aragão calculou que **cada hectare de amendoeiras de regadio fixa 22,24 toneladas de CO<sub>2</sub>/ano.**

Alargado a toda a Península Ibérica, tal significa que a floresta ibérica de amendoeiras **sequestraria cerca de 16 900 000 toneladas de CO<sub>2</sub> por ano.**

Este valor é superior à quantidade emitida por **toda a cidade de Barcelona.**

Além disso, muitas das explorações agrícolas já têm programas para a **produção de energia renovável.**



**Gestão de água:** o sector está profundamente empenhado na **utilização responsável e eficiente** deste recurso que, numa zona com um stress hídrico tão significativo como a bacia mediterrânica, é particularmente valioso.

Cerca de 85 % das amendoeiras cultivadas nos dois países são em **regime de sequeiro.**

E as explorações de regadio **estão a recorrer à tecnologia** para limitar o seu consumo, implementando **planos de rega a pedido de cada exploração**, controlados à distância por meios tecnológicos.



**Biodiversidade:** outro ponto a favor da sustentabilidade da amêndoa europeia é a sua riqueza genética. Só **em Espanha, são cultivadas mais de 100 variedades**, algumas milenares.

Além disso, nos países mediterrânicos, as amêndoas são geralmente de casca dura, o que as torna mais resistentes às infestações de pragas e aos efeitos dos inseticidas, bem como a outros agentes externos durante os processos de armazenamento e de tratamento industrial. Assim, reduz-se a necessidade de aplicar produtos fitofarmacêuticos.



**Erosão e fogo:** Por último, o amendoal constitui um travão eficaz contra a erosão num terreno muito suscetível à mesma, nomeadamente em zonas inclinadas. Quando plantadas em socacos, as amendoeiras melhoram a estrutura do solo, permitem a retenção de água e contribuem para a criação de vida microbiana.

Funcionam também como **corta-fogos naturais**, pois impedem em grande parte a propagação das chamas.

# Referências na produção biológica de amêndoas

Uma das vantagens competitivas do sector ibérico é o clima, possibilitando que muitas produções (sobretudo a mais tradicional, de sequeiro) sejam certificadas como **produtos biológicos**.

**Cerca de 21% da superfície** total de Espanha já está coberta. Adicionalmente, juntam-se cerca de 5 000 hectares em Portugal (dados do INE em 2019).

Os **Estados Unidos e a Austrália** dedicam, pelo **menos, 2%** da superfície cultivada às amendoeiras, privilegiando as explorações superintensivas.

Este facto faz da Península Ibérica **um líder mundial na produção de amêndoa biológica**.



Não há dúvidas de que isto representa uma grande oportunidade para o futuro:

- **A procura** deste tipo de produtos está a aumentar constantemente.
- **O preço** também é mais elevado, uma vez que os consumidores estão dispostos a pagar mais por um produto de qualidade e amigo do ambiente.
- **O mercado mundial de alimentos biológicos vai triplicar**. Estima-se que, até 2030, segundo um estudo da empresa de consultoria Precedence Research, crescerá a uma taxa anual de 12%, atingindo 497 mil milhões de dólares por ano.

Neste sentido, a SAB-Almendrave e o CNCFS estão empenhados em **incentivar esta transformação na agricultura biológica** entre os seus associados.

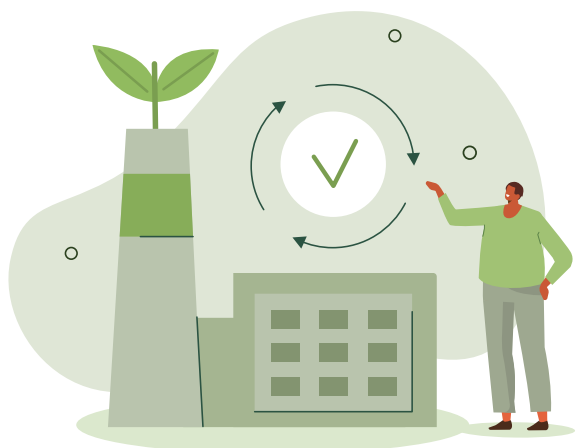
# Economia circular



O sector da amêndoa ibérica também está a progredir com sucesso na **utilização dos subprodutos** que gera. É algo essencial para minimizar os resíduos e promover a economia circular. As utilizações dos resíduos são diversas.

**Cascas de amêndoa:** um material perfeito para a produção de energia a partir de biomassa. É um dos resíduos agroindustriais mais utilizados, de acordo com o guia de biocombustíveis publicado em 2022 no âmbito do projeto europeu AgroBioHeat. Representa entre 62% e 78% do peso total do fruto, pelo que se calcula que a **Península Ibérica produza cerca de 314 000 toneladas de cascas por ano**.

O guia indica que, se for armazenado corretamente e tiver um tratamento para homogeneizar o tamanho das partículas, pode obter-se «um **biocombustível sólido de boa qualidade**».



As **cascas de amêndoa**, ricas em fibra, já nem sequer são consideradas um resíduo, pois estão a ser incorporadas cada vez mais em vários alimentos funcionais.

A partir delas, podem obter-se excipientes para produtos veterinários.



# Modelo de produção europeu

Para além do que foi referido, é de salientar que a amêndoa ibérica se insere no **modelo de produção mais exigente** do mundo em termos de sustentabilidade ambiental, segurança e qualidade alimentar: o modelo europeu.

Assim, tem de cumprir requisitos muito rigorosos em termos de práticas agrícolas e de utilização de produtos fitofarmacêuticos, entre outros.

Em termos de segurança alimentar, a SAB-Almendrave e o CNCFS cumprem um protocolo mundial de segurança alimentar, operando sob um **sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC)**. Para o efeito, dispõem de laboratórios próprios, totalmente equipados e especializados na realização de todo o tipo de análises, em conformidade com a regulamentação em vigor, a fim de garantir a máxima qualidade possível.

Para além disso, a SAB-Almendrave aderiu ao **Código de Conduta sobre Práticas Responsáveis de Comercialização**, que constitui um instrumento fundamental da estratégia da Comissão Europeia «Do Prado ao Prato». Neste contexto, incentiva os membros a implementar ações de sustentabilidade e práticas empresariais com objetivos ambiciosos.

E, num esforço de inovação, esta organização é também um membro representativo de uma operação focada na **Deteção e Erradicação da Amêndoa Amarga**. Um projeto que visa desenvolver sistemas capazes de detetar e eliminar amêndoas amargas em remessas doces através da tecnologia, sem utilizar agentes químicos perigosos nem gerar resíduos tóxicos.

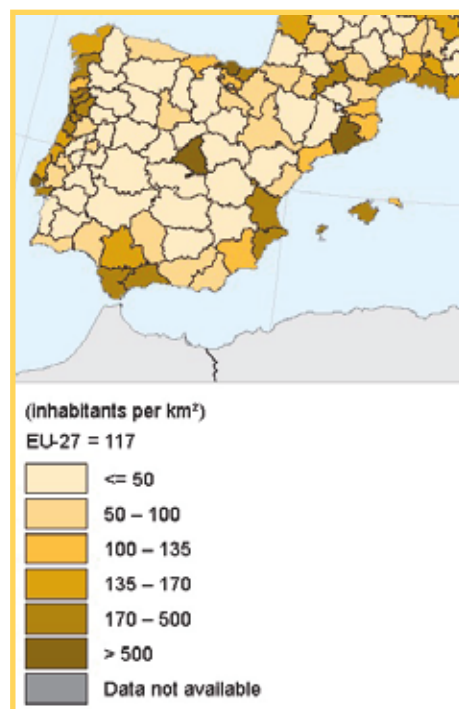


# Luta contra o despovoamento rural

A sustentabilidade do cultivo da amêndoa não se limita a aspetos ambientais, uma vez que se trata também de um produto **socialmente sustentável**.

Contribui para:

- Fixar a população nas zonas rurais.
- Incentivar o empreendimento.
- Criar riqueza e bem-estar em zonas com pouca atividade económica.



De facto, a maioria das plantações situa-se em centros populacionais de pequena e média dimensão.

- Duas das quatro comunidades autónomas espanholas com maior superfície produtiva (Castilla-La Mancha e Aragão) fazem parte da **chamada «Espanha Vazia»**, onde o despovoamento é particularmente acentuado.
- O mesmo se passa em Portugal: as quatro sub-regiões **menos densamente povoadas** (Trás-os-Montes, Beira Baixa, Baixo Alentejo e Alto Alentejo) são onde se concentram a maior parte das explorações de amendoeiras.

Trata-se, portanto, de um sector **comprometido com o território e os seus valores paisagísticos** e que contribui ativamente para a sua manutenção, na medida em que contribui para a biodiversidade do ecossistema.





# O PRODUTO

## Bem-estar e Nutrição

Como elemento-chave da Dieta Mediterrânea desde tempos imemoriais, o **perfil nutricional da amêndoa é muito completo e**, como todos os outros frutos secos, é essencial para manter uma alimentação saudável.

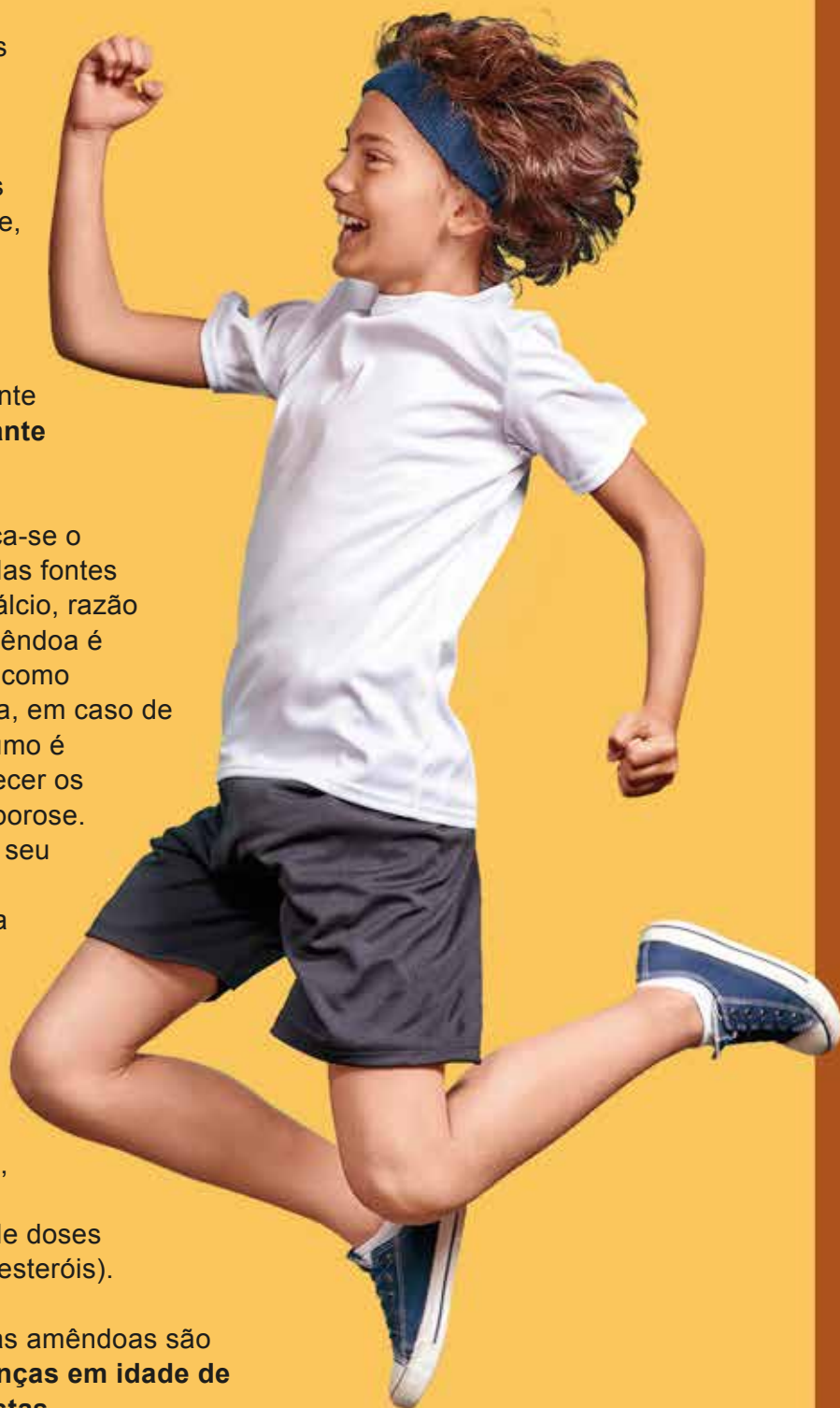
Tem, por exemplo, um elevado teor de gorduras (nomeadamente gorduras **insaturadas, ou seja, benéficas para a saúde cardiovascular**) e um elevado teor de proteínas vegetais de boa qualidade, completas em termos de aminoácidos essenciais.

O seu valor calórico é elevado, mas, precisamente por isso, têm um **importante efeito saciante**.

Entre os minerais, destaca-se o **cálcio**. De facto, é uma das fontes vegetais mais ricas em cálcio, razão pela qual o bebida de amêndoa é frequentemente utilizado como substituto do leite de vaca, em caso de intolerância. O seu consumo é recomendado para fortalecer os ossos e prevenir a osteoporose. Também se destaca pelo seu teor de fósforo, que assegura igualmente uma boa qualidade óssea.

Além disso, possui quantidades moderadas de vitaminas B e é uma **boa fonte de vitamina E**, que tem uma ação antioxidante (para além de doses relevantes de zinco e fitoesteróis).

Por todas estas razões, as amêndoas são recomendadas **para crianças em idade de crescimento e desportistas**.



De acordo com os dados da Base de Dados Espanhola de Composição de Alimentos (BEDCA) do Ministério da Ciência e Inovação, estes são os seus atributos:

Componente	Valor	Unidade
<b>Proximal</b>		
álcool (etanol)	0	g
energia, total	2453 (589)	KJ (Kcal)
gordura, total	45,22	g
proteína, total	19,1333	g
água (humidade)	5,8682	g
<b>Hidratos de Carbono</b>		
fibra, dieta total	8,3475	g
Hidratos de carbono	6,2038	g
<b>Gorduras</b>		
ácido gordo 22:6 n-3 (ácido docosahexaenoico)		
ácido gordo, moninsaturado total	27,98	g
ácido gordo, polinsaturados totais	11,14	g
ácido gordo, total de saturados	4,32	g
ácido gordo, 12:0 (láurico)		
ácido gordo, 14:0 (ácido mirístico)	0,03	g
ácido gordo, 16:0 (ácido palmítico)	2,98	g
ácido gordo, 18:0 (ácido esteárico)	1,08	g
ácido gordo, 18:1 n-9 cis (ácido oleico)	27,3	g
colesterol	0	mg
ácido gordo 18:2	11,06	g
ácido gordo 18:3	0,05	g
ácido gordo 20:4 n-6 (ácido araquidónico)		
ácido gordo 20:5 (ácido eicosapentaenóico)		
<b>Vitaminas</b>		
vitamina A (equivalentes de retinol das actividades de retinóis e carotenóides)	0	ug
vitamina D	0	ug
vitamina E (equivalentes de alfa-tocoferol das actividades da vitamina E)	24	mg
folato, total	70	ug
vitamina B3 (equivalentes de niacina, totales)	5,3	mg
vitamina B2 (riboflavina)	0,78	mg
vitamina B1 (tiamina)	0,21	mg
vitamina B12	0	ug
vitamina B6, total	0,11	mg
vitamina C (ácido ascórbico)	traza	mg
<b>Minerales</b>		
cálcio	248,25	mg
ferro, total	3,5875	mg
potássio	767,25	mg
magnésio	258,125	mg
sódio	10,3625	mg
fósforo	524,875	mg
iodo	2	ug
selénio, total	4	ug
zinco	3,6	mg

- **Alto teor de gorduras insaturadas**  
(39 g por cada 100 g)

De acordo com a Agência Espanhola de Segurança Alimentar e Nutricional (AESAN), «a substituição de gorduras saturadas por gorduras insaturadas na dieta demonstrou reduzir o colesterol no sangue. O colesterol elevado é um fator de risco de doença coronária».

- **Fonte de proteínas de origem vegetal**  
(19 g por cada 100 g)

As proteínas que contêm são de boa qualidade, completas em termos de teor de aminoácidos essenciais, segundo o MAPA.

- **Elevado teor de fibra (8 g por cada 100 g)**  
Destaca-se dos outros frutos secos.



- **Elevado teor de vitamina E**  
(24 mg por cada 100 g)

A vitamina E «contribui para a proteção das células contra os danos oxidativos», segundo a AESAN. Apenas 50 g de amêndoas cruas fornecem 100% da dose diária recomendada.

- **Ricas em fósforo, magnésio, cálcio e zinco, e fonte de ferro.**

Uma porção de 20 g de amêndoas cruas fornece 15% da dose diária recomendada de fósforo e magnésio, e cerca de 6% da dose diária recomendada de ferro, potássio e cálcio.

Por todas estas razões, os quatro países visados pela campanha **recomendam o consumo regular de amêndoas** e outros frutos secos.

Estas são as diretrizes publicadas pelos vários Estados, de acordo com os relatórios da Comissão Europeia:



Espanha



Alemanha



França



Portugal

«Os frutos secos fornecem fibra, proteínas de origem vegetal e ácidos gordos ómega-3, uma gordura insaturada que beneficia a saúde cardiovascular».

«25 g de frutos secos podem substituir uma porção de fruta».

«Uma mão-cheia de frutos secos sem sal por dia».

«Coma frutos secos como parte da sua dieta».

# Variedades

## Amêndoa e Avelã Espanholas

### Mediterranean Taste

#### AMÊNDOAS

##### TIPO LAURANNE



LAURANNE



FERRAGNES

##### TIPO GUARA



GUARA



MARINADA



PENTA



MARTA



VAIRO



CONSTANTÍ

##### TIPO MARCONA



MARCONA



BELONA



ANTOÑETA

##### TIPO VALENCIAS



VALENCIAS

##### TIPO LARGUETA



LARGUETA



SOLETA



#### PROCESSADO



TOSTADOS



PALITOS



REPELADA



LÁMINAS



HARINA



PASTA



GRANILLO

#### NOZES DE HAZEL



NEGRETA



PAUETET



TONDA

#### VALOR NUTRICIONAL DAS AVELÃS

Teor calórico (Kcal) 646,0  
 Proteínas (g) 13,0  
 Hidratos de carbono (g) 9,6  
 fibra (g) 7,5  
 Teor total de matéria gorda (g) 62,0  
 Ácidos gordos saturados (g) 4,6  
 Não saturado  
 Monoinsaturados (g) 48,7  
 Polinsaturados (g) 5,8  
 Colesterol (mg) 0  
 Vitamina E (mg) 15,19  
 Fitosteróis (mg) 96,0  
 Minerais de cobre  
 Manganês  
 Cálcio  
 Potássio  
 Fósforo  
 Vitaminas  
 Vitamina E  
 Vitamina B6

#### VALOR NUTRICIONAL DAS AMÊNDOAS

Teor calórico (Kcal) 576,0  
 Proteínas (g) 19,0  
 Hidratos de carbono (g) 4,8  
 fibra (g) 15  
 Teor total de gordura (g) 53,5  
 Ácidos gordos saturados (g) 4,2  
 Insaturado  
 Monoinsaturados (g) 36,6  
 Polinsaturados (g) 10  
 Colesterol (mg) 0  
 Vitamina E (mg) 26,18  
 Fitosteróis (mg) 96,0  
 Minerais de cobre  
 Fitosteróis (mg) 120  
 Cálcio 248  
 Potássio  
 Fósforo  
 Vitaminas  
 Vitamina E  
 Vitamina B6

#### QUALIDADES ESPANHA

	Inteiro	Misturas	Duplas	Danos mecânicos	Matérias estranhas	Partículas e poeiras	Metades e pedaços	Danos causados por insetos	Outros defeitos
Extra		5%	5%	2%	0,05%	0,1%	2%	0,25%	0,5%
Supreme		5%	5%	5%	0,05%	0,1%	3%	0,50%	1%
Selected		15%	10%	10%	0,10%	0,3%	5%	0,50%	1%
Unselected Valencias		25%	20%	15%	0,20%	0,1%	15%	0,75%	2%
Whole & Broken	30%	25%	35%		0,20%	0,1%		1,00%	3%
Pieces					0,20%	0,1%		1,00%	3%



# Em Portugal destacam-se:

## SOLETA



## AVIJOR



## GUARA

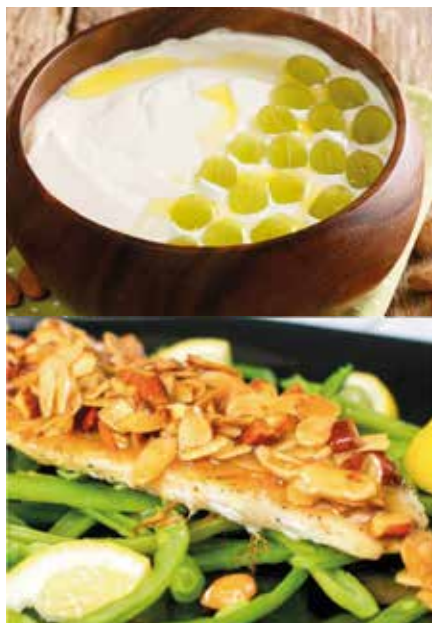


As variedades tradicionais da Península Ibérica são geralmente muito resistentes, uma vez que possuem **peles duras ou muito duras**.

Isto confere ao fruto uma **maior proteção** contra as agressões externas, como os insectos, as intempéries ou os pesticidas.

## Versatilidade gastronómica

A amêndoa ibérica é um polivalente culinário, capaz de se adaptar a qualquer tipo de receita.



### Sopas:

- Ajoblanco
- Sopa de amêndoa

### Molhos:

- Romesco
- Pesto

### Pratos principais:

- Peixe "almadine
- Cabrito de Málaga
- "pastoril malagueño

### Doces:

- Nougat
- Maçapão
- Bolo
- Gelados...



## Apresentações



### GRÃO:

A amêndoa descascada.



### REPELADA:

A amêndoa com pele é introduzida numa máquina que a repele em condições de alta temperatura e humidade.



### FILETES:

após um processo de divisão mecânica, obtêm-se estes filés que são utilizados em molhos para saladas, em produtos cerealíferos ou para decoração.



### GRANILLO:

Cortado em cubos, ideal para recheios e coberturas, coberturas de produtos lácteos e de padaria, coberturas de gelados e pratos de carne, peixe e marisco.



### PALITOS:

Amêndoa cortada em palitos; utilizada em snacks tostados, produtos de pastelaria e padaria, ou como tempero de saladas.



### FARINHA:

Produto da moagem do grão, geralmente repelido. Ideal para fazer manteiga ou maçapão, ou como espessante de molhos.



### TORRAR:

a torrefação é feita em fornos espaciais, a uma temperatura de 160°C (± 20°C) durante cerca de 45 minutos.



### PASTA:

Creme denso e aromático muito utilizado em especialidades de pastelaria, é um produto de muito boa qualidade com uma percentagem máxima de amêndoa.



### ICE CREAM:

Creme frio coalhado, fino e doce, mas não enjoativo nem amanteigado, que apresenta o traço dominante da amêndoa moída.

## Quem são SAB-ALMENDRAVE e CNFS



**Spanish Almond Board-Almendrave** é a Associação Espanhola de Exportadores de Amêndoas e Avelãs. Desde 1947, representa, coordena, defende e promove os interesses comuns dos seus membros, tanto a nível nacional como internacional; em 1987, tornou-se uma Entidade Colaboradora da Administração Espanhola. Atualmente, representa 68% da atividade exportadora nacional e de avelãs. A sua missão é ajudar os membros a gerar valor nos seus produtos, obtidos a partir de práticas sustentáveis e nas melhores condições de qualidade e rastreabilidade.



**CNFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos)** é uma associação portuguesa sem fins lucrativos que visa promover o desenvolvimento do sector neste país. **Reúne mais de 50 entidades** dedicadas à castanha, amêndoa, noz, avelã, alfarroba e pistácio, com os objectivos de reforçar a investigação e promover a inovação e a divulgação do conhecimento.

# SAIBA MAIS SOBRE A AMÊNDOA EUROPEIA



[sustainablealmond.eu](https://sustainablealmond.eu)

 [sustainablealmond\\_eu](https://www.instagram.com/sustainablealmond_eu)

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Investigação (REA). Nem a União Europeia nem a autoridade que concede a subvenção podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Cofinanciado pela  
União Europeia

A UNIÃO EUROPEIA APOIA  
CAMPANHAS QUE PROMOVEM A QUALIDADE  
DOS PRODUTOS AGRÍCOLAS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

