

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 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

CONTEXTO	
A amêndoas	2
História	2
Produção	3
Consumo	5
CAMPANHA	
Razões para uma campanha	6
Objectivos	7
Linhas de ação	8
Salón Gourmets	9
SIAL París	10
Publirreportagens	11
Digital branded content: Campanha com influencers	12
SUSTENTABILIDADE	
Amêndoas ibéricas, agricultura de baixo impacto	14
Uma referência na produção biológica de amêndoas	15
Economia circular	16
Modelo de produção europeu	17
Luta contra o despovoamento rural	18
O PRODUTO	
Bem-estar e nutrição	19
Variedades españolas	22
Em Portugal, destacam-se	23
QUEM SÃO O SAB-ALMENDRAVE E O CNCFS?	24

Contexto

A amêndoа

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
amêndoа propriamente dita:
uma semente em forma de
lágrima de 1-2 cm.

História

Originária do Crescente Fértil do Médio Oriente, a cultura da amêndoа 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.

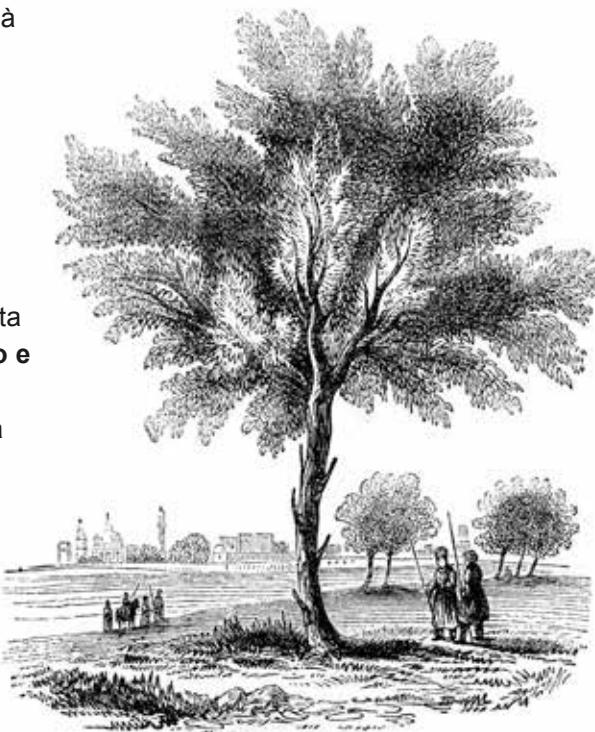
Graças a este desenvolvimento precoce, é mencionada na Bíblia e aparece em numerosas lendas. Uma das mais conhecidas é a de **Fílis**, uma princesa trácia que casou com Demofonte, rei de Atenas e filho do herói Teseu. O mito grego conta que o seu dever o chamou de volta à sua terra natal, mas antes de 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 amêndoа 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.

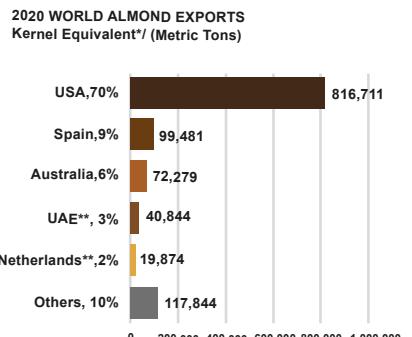
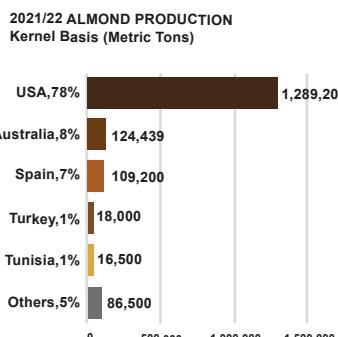
Produção

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.

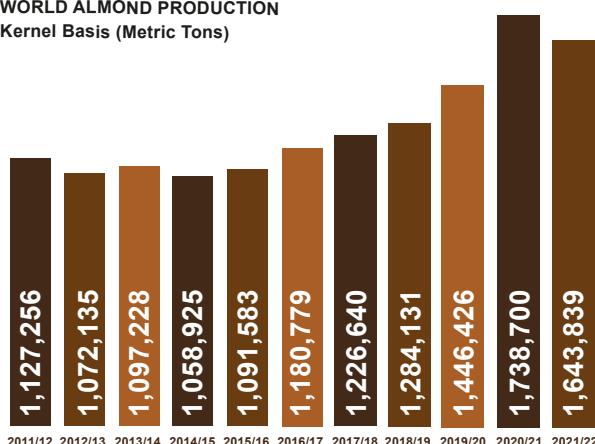


A nível mundial, a **Espanha é o segundo maior exportador** (9% do total), a seguir aos Estados Unidos, e quase todas as suas exportações (90%) destinam-se a outros países europeus, sendo a Alemanha, a Itália e a França os seus mercados mais importantes.

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.

Fuente: Anuario INC 2021/22.

WORLD ALMOND PRODUCTION
Kernel Basis (Metric Tons)



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 amêndoas 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 amêndoas, com 114.164 t em 2020 (Anuário INC), apenas ultrapassada pelos Estados Unidos e pela Índia.
- O seu principal destino é a indústria de confeitoraria, 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, rondam 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 amêndoas, 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 amêndoas, com uma grande indústria de farinha de amêndoas, 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 amêndoia 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 amêndoia 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**:



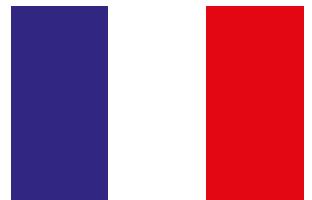
Espanha



Portugal



Alemanha



França



Objectivos

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



Linhos de acção



A campanha articula-se em torno de uma estratégia de 360º 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



SIAL París



Publirreportagens

Campanha de publirreportagens desenvolvida em revistas setoriais dirigidas a profissionais dos setores agrícola e industrial, com o objetivo de promover o valor da amêndoa europeia, aumentando o conhecimento sobre a sua sustentabilidade junto do público-alvo principal do programa.

AMÊNDOA EUROPEIA: QUALIDADE E SUSTENTABILIDADE PARA CONQUISTAR O MERCADO DA PENÍNSULA IBÉRICA

Referência na agricultura com baixo impacto ecológico e elevado impacto social, a amêndoa ibérica é a fruta mais apreciada pela indústria europeia pelas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

As variedades com certificação orgânica são referência no mundo. A amêndoa europeia, que tem o seu principal centro de produção na Península Ibérica, é um exemplo perfeito de agricultura sustentável. Mais a nível de exportações, mais de 90% das variedades ibéricas são certificadas orgânicamente, o que garante a sustentabilidade e a qualidade das variedades ibéricas para o consumo europeu. Mais a nível de consumo, mais de 90% das variedades ibéricas são certificadas orgânicamente, o que garante a sustentabilidade e a qualidade das variedades ibéricas para o consumo europeu.

Mais de 90% das variedades ibéricas são certificadas orgânicamente, o que garante a sustentabilidade e a qualidade das variedades ibéricas para o consumo europeu.

A AMÊNDOA EUROPEIA É UM PRODUTO SUSTENTÁVEL



PUBLI COMMUNIQUE

L'AMANDE EUROPÉENNE EST UN PRODUIT DURABLE

Amande européenne : qualité et durabilité dans la péninsule ibérique
Elle est de plus en plus appréciée par l'industrie européenne



Campagne « Sustainable EU Almond » cofinancée par l'UE



Les variétés ayant le plus progressé sont celles qui sont plus à se présenter. Les amandes européennes, dont le principal centre de production se trouve dans la péninsule ibérique, sont de plus en plus populaires, tant par le consommateur final que par les professionnels de l'industrie alimentaire, grâce aux bonnes pratiques mises en œuvre par les producteurs espagnols et portugais, sur la base du modèle de développement agricole et de la stratégie « Du champ à la pente ».

Toutefois, force est de constater que les producteurs ibériques vont au-delà des réglementations dans des domaines tels que la gestion de l'eau. De fait, 82 % des amandes exploitées dans les deux pays se trouvent sous le régime de terres non irriguées.

Miel ibérique aux variétés uniques. Grâce à leurs 800 000 hectares d'amandiers, l'Espagne et le Portugal constituent conjointement le deuxième plus grand producteur mondial de miel de fruit sec. Et pour eux, le marché européen représente une magnifique opportunité, dans la mesure où il représente 31 % de leur production mondiale d'amandes, soit environ 487 000 tonnes par an.

Leurs principaux atouts sont la qualité et la durabilité. Par exemple, les amandes européennes retiennent environ 17 millions de tonnes de CO2 par an et utilisent, de manière responsable, à la fois l'eau grâce à des systèmes d'irrigation à la demande et des substances actives.

D'autre part, la campagne encourage les consommateurs et les professionnels à découvrir la saveur et la texture uniques des amandes autochtones de la péninsule ibérique. C'est pourquoi la Guara, la Soleta ou la Belona, pour ne citer que ces espèces parmi les plus de 500 variétés existantes.

C'est pourquoi l'organisation espagnole AB-Almendrave et le CENIE-National de Compétences des Fruits Secos (CNFS) portent ce sondage pour lancer la

Une référence mondiale en matière d'agriculture biologique. À cela s'ajoute un autre élément important : plus de 25 % des hectarages d'amandiers en Espagne et au Portugal sont certifiés bio. Autant dire que la péninsule ibérique est une référence mondiale.

C'est pourquoi l'organisation espagnole AB-Almendrave et le CENIE-National de Compétences des Fruits Secos (CNFS) portent ce sondage pour lancer la

Fraise par l'Union européenne. Grâce à nos pratiques responsables, nous produisons également du miel et de la miel de fruit sec.

À l'heure européenne, il faut être chargé de faire ce qu'il faut dans les domaines où nous sommes les meilleurs.

Pour en savoir plus, visitez le site web <https://sustainablealmond.eu/fr/>



JOYEUX NOËL !

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Almendra europea: calidad y sostenibilidad para conquistar el mercado desde la Península Ibérica

✓ Referente en la agricultura con un impacto ecológico y alto impacto social, el sector de la almendra en España y Portugal se ha consolidado como segundo productor y exportador mundial de fruto seco.

✓ Cada vez es más apreciada por la industria europea por las específicas características organolépticas de sus variedades, como la guara, la soleta, la belona, la avô-laureana y la pente.

✓ Referente con certificaciones propias son su torjado de presentación. La almendra europea, que tiene una alta calidad y una gran durabilidad, es cada vez más demandada tanto por el consumidor final como por los profesionales de la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez más demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez mais demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez mais demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de producción europeo y en la estrategia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la calidad del producto gracias a su exigente conjunto de regulaciones y certificaciones. Los sistemas de producción ibéricos van mucho más allá de esas regulaciones en aspectos como la gestión del agua.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de las hectáreas de almendros presentes en España y Portugal están certificadas como ecológicas, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente mundial.

Con un sistema de producción real de calidad, en este caso ibérico, la almendra europea es cada vez mais demandada por la industria alimentaria, gracias a las buenas prácticas agrícolas y de manejo de la almendra ibérica, que se basan en el respeto al medio ambiente y la biodiversidad y basándose en el crecido modelo de produção europeo e na estratégia «Del campo a la pente».

Uno de los sistemas más avanzados del mundo, que asegura tanto la sostenibilidad como la qualidade do produto graças a suas regras de produção e manejo ambientalmente sustentáveis.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Com um sistema de produção real de qualidade, em este caso ibérico, a amêndoa europeia é cada vez mais apreciada pelas empresas alimentares europeias pelas suas características orgânicas específicas das suas variedades, como a guara, a soleta, a belona, a avô-laureana ou a pente.

A esto se une outro feito chave: mais de 25% das hectaras de amêndoas presentes em Espanha e Portugal sao certificadas como ecológicas, o que converte este territorio em um autêntico referente mundial.

Digital branded content: Campanha com influencers

Campanha de branded content digital com influencers desenvolvida nos quatro mercados, concebida para alcançar os consumidores através de plataformas digitais e redes sociais, aumentando o conhecimento sobre a sustentabilidade da amêndoa europeia.

ely_pilatesupbeach and sustainablealmond_eu
Manu Chao • Me Gustas Tu

ely_pilatesupbeach 7h
Ya sabéis cuánto me gusta apostar por los productos sostenibles y de proximidad 🌎

Por eso, ¡quiero hablaros de las almendras Europeas! ¿Y por qué? ¡Os cuento aquí todos sus beneficios para el medioambiente!

- Secuestro de Carbono: cada hectárea de almendro fija 22,24 toneladas de CO2 al año.
- Uso Eficiente del Agua: el 77% de los almendros europeos se cultivan en régimen de secano, lo que implica un menor uso de agua.
- Respeto a la Biodiversidad: las plantaciones de almendra europea conviven con insectos esenciales para el proceso productivo y se promueve

September 8, 2024

Add a comment...



ana_santoss.13 Original audio

ana_santoss.13 70w
Quem é que também é fã da amêndoa europeia? 🍫

Um alimento versátil que pode ser consumido como snack para um passeio leve, como para fazer boas barras crocantes para o treino de bicicleta 😊

A amêndoa europeia tem um perfil nutricional muito completo 🥜 Sabias que 77% das amêndoas na Europa são cultivadas em terrenos secos, o que significa que se utiliza menos água? Além disso, as amêndoas europeias são extrativistas.

862 4 70w

September 10, 2024

Add a comment...

malkemoves and sustainablealmond_eu
Smoothmood, Teau, himood • Flow

malkemoves 67w
Mit europäischen Mandeln ist es einfach, etwas zu essen, das gut für dich und den Planeten ist! Sie sind nicht nur köstlich und voller pflanzlicher Proteine, sondern auch nachhaltig, und zwar aus vielen Gründen: Mandelbäume helfen bei der CO2-Bindung, und in Europa werden 77 % der Mandeln im Regenfeldbau angebaut, d. h. sie nutzen das Wasser verantwortungsvoller und effizienter. Außerdem verhindern Mandelbäume die Erosion und dienen als Brandschneisen. Der minimale Einsatz von chemischen Düngemitteln ist von der EU zertifiziert. Für mich sind Mandeln auch der perfekte Snack für zwischendurch und perfekt zum Teilen! ❤️

28 2 67w

September 30, 2024

Add a comment...

twobrosriding and sustainablealmond_eu Paid partnership Original audio

twobrosriding 69w
Enduro MTB avec de bonnes amandes européennes !

Dans la vidéo d'aujourd'hui, nous vous montrons comment nous incluons les amandes européennes dans notre sortie. En plus d'être un en-cas naturel, avec de nombreuses propriétés qui aident votre récupération musculaire, les amandes européennes sont durables. Savez-vous que l'amandier est l'arbre fruitier ayant la plus grande surface plantée dans l'Union européenne, et que 77% de cette surface est cultivée dans un système pluvial, et le reste sous irrigation contrôlée ? Cela signifie qu'ils sont cultivés de manière plus durable.

3 10 69w

September 22, 2024

Add a comment...

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 amêndoas europeias:



E, por último, temos um protagonista (e prescritor 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 amêndoas da Europa se identifica.

Estamos a falar...

O NOSSO ESQUILO !



Sustentabilidade

A amêndoia 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 noutras países produtores.

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



A cultura da amêndoia 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 CO₂/ano**.

Alargado a toda a Península Ibérica, tal significa que a floresta ibérica de amendoeiras **sequestraria cerca de 16 900 000 toneladas de CO₂ 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 mediterrânea, 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 amêndoia 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 socalcos, 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 amêndoas biológicas**.



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 amêndoia 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 amêndoia: 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 amêndoia**, 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 amêndoia 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 Controlo (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 Amêndoia 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.

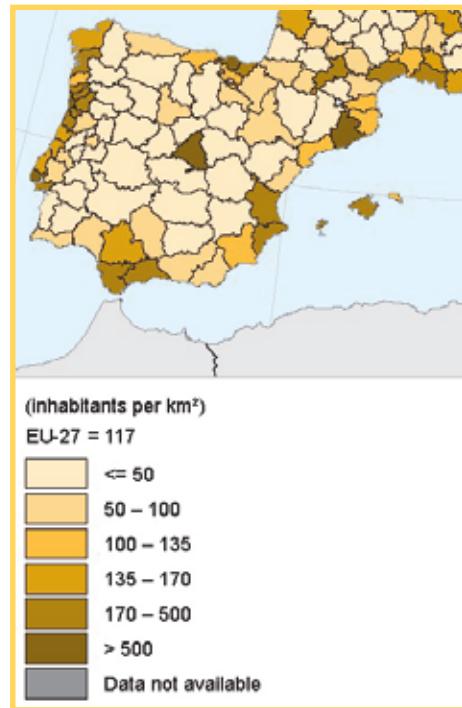


Luta contra o despovoamento rural

A sustentabilidade do cultivo da amêndoa não se limita a aspectos 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

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

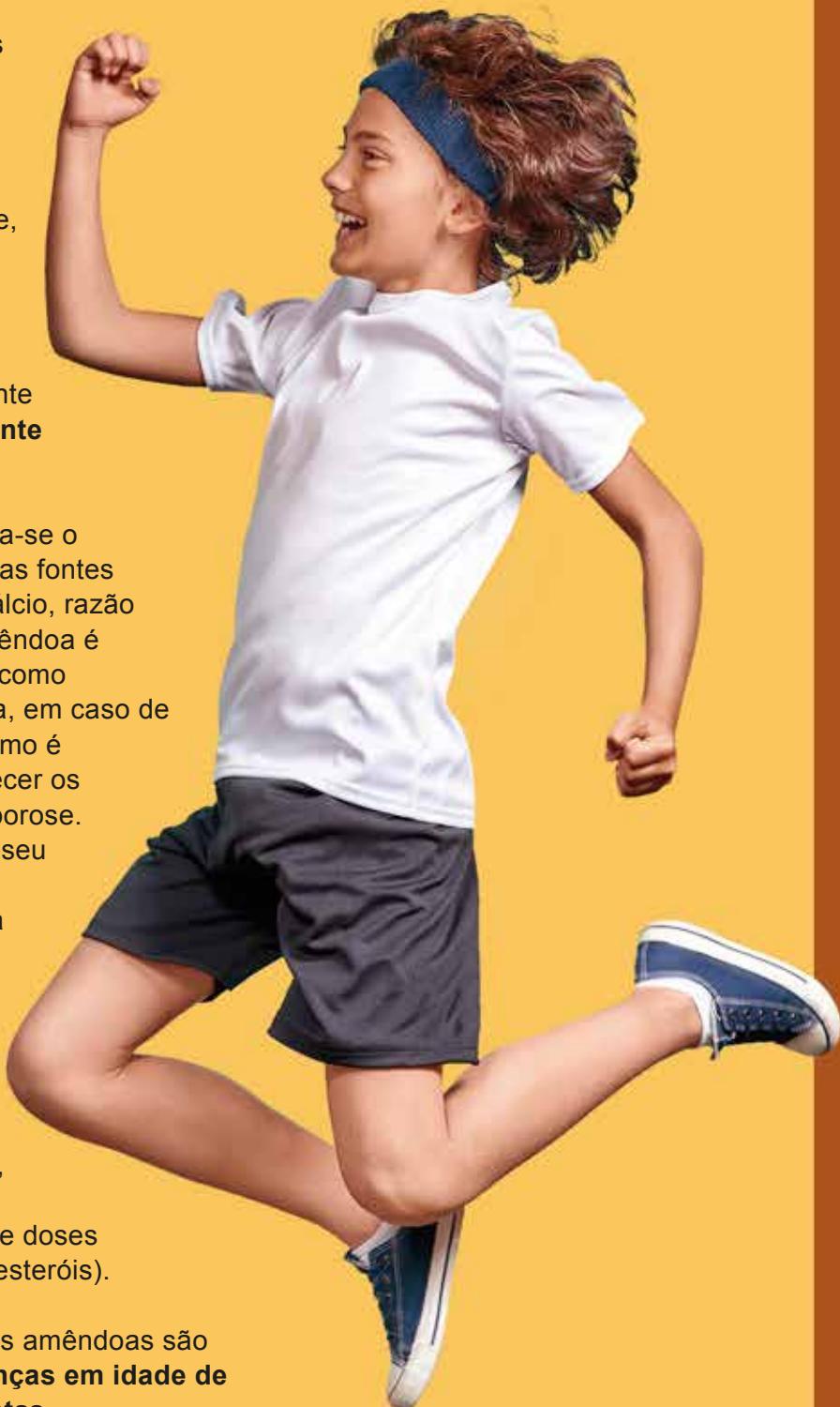
Tem, por exemplo, um elevado teor de gorduras (nomeadamente gorduras insaturadas, ou seja, benéficas para a saúde cardiovascular) e um elevado teor de proteínas vegetais de boa qualidade, completas em termos de aminoácidos essenciais.

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 leite de amêndoas 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
Proximal		
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
Hidratos de Carbono		
fibra, dieta total	8,3475	g
Hidratos de carbono	6,2038	g
Gorduras		
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 (laurico)		
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)		
Vitaminas		
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
Minerais		
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
zinc	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.

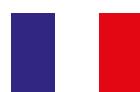
Estas são as diretrizes publicadas pelos vários Estados, de acordo com os relatórios da Comissão Europeia:



Espanha



Alemanha



França



Portugal

«Os frutos secos fornecem fibra, proteínas de origem vegetal e ácidos gordos ômega-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

Amêndoas e Avelã Espanholas Mediterranean Taste

AMÊNDOAS

TIPO LAURANNE



LAURANNE



FERRAGNES



PENTA



MARTA

TIPO GUARA



GUARA



MARINADA



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



PAQUETET



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 gordura (g)	62,0
Ácidos gordos saturados (g)	4,6
Não saturado	
Moninsaturados (g)	48,7
Polinsaturados (g)	5,8
Colesterol (mg)	0
Vitamina E (mg)	15,19
Fitoesterois (mg)	96,0
Minerais de cobre	
Manganoso	
Cálcio	
Polissídio	
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
Instatuído	
Moninsaturados (g)	36,6
Polinsaturados (g)	10
Colesterol (mg)	0
Vitamina E (mg)	26,18
Fitoesterois (mg)	96,0
Minerais de cobre	
Fitanosídio	
Polissídio	
Fósforo	
Vitaminas	
Vitamina E	
Vitamina B6	

QUALIDADES ESPAÑA									
	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%	0,1%	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 amêndoia ibérica é um polivalente culinário, capaz de se adaptar a qualquer tipo de receita.



Sopas:

- Ajoblanco
- Sopa de amêndoia

Molhos:

- Romesco
- Pesto

Pratos principais:

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

Doces:

- Nougat
- Maçapão
- Bolo
- Gelados...



Apresentações



GRÃO:

A amêndoia descascada.



REPELADA:

A amêndoia 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:

Amêndoas cortadas 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 (\pm 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.



Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos

CNCFS (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, amêndoas, noz, avelã, alfarroba e pistácia, com os objectivos de reforçar a investigação e promover a inovação e a divulgação do conhecimento.

SAIBA MAIS SOBRE A AMÊNDOA EUROPEIA



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

