Tutti i benefici di una manciata di



Le mandorle offrono molti benefici, da quelli per la salute e la nutrizione a soluzioni rispettose dell'ambiente, zero sprechi e pratiche agricole rigenerative. La mandorla si adatta a stili di vita semplici e sostenibili perché è un ingrediente e un alimento coltivato responsabilmente.

Il massimo da ogni goccia

I coltivatori di mandorle della California risparmiano l'acqua nelle proprie fattorie adottando tecnologie che garantiscono l'efficienza idrica, quali la microirrigazione, e riutilizzando tutto quello che cresce nei frutteti.

utilizzata per fare crescere

ogni mandorla tra gli anni

di ulteriore riduzione tra il **2018 e il 2022**, parte di un obiettivo di riduzione del 20% entro il

Quattro raccolti per ogni *goccia*

L'acqua usata per coltivare le mandorle in realtà fa crescere quattro prodotti: il seme che si mangia, che cresce in un guscio, protetto da un mallo su un albero produttivo per circa 25 anni.



Non si spreca nulla

Gli alberi immagazzinano il carbonio e vengono trasformati in elettricità o sminuzzati nel terreno al termine del

loro ciclo di vita.



mangime per animali da latte..

Riduzione dell'acqua necessaria per fare crescere altre colture

I malli possono sostituire il fieno alfalfa a parità di peso fino al 20% delle formulazioni di mangime per animali da latte, riducendo la superficie necessaria per coltivarlo di 386.000 acri e risparmiando 440 miliardi di galloni.3

di case americane



4 milioni olimpioniche5



Coltivazione Climate smart

I mandorli catturano e immagazzinano anidride carbonica, un gas serra, nel legno e nelle radici. Le riserve si accumulano con il crescere dell'albero, riducendo così le emissioni e l'impatto ambientale.

I mandorli immagazzinano molto *carbonio*

Rispetto ad altri alberi da frutto e da frutta a guscio coltivati in California, i mandorli immagazzinano una delle più alte quantità di carbonio per acro, 18 tonnellate ogni anno. Se si guarda al carbonio immagazzinato in tutti i mandorli della California (1,63 milioni di acri), il totale arriva a 30 milioni di tonnellate.6



di tonnellate di carbonio⁶

Equivalente alle emissioni annue di:



Boeing 7377

24,5 milioni di veicoli passeggeri alimentati a benzina^t



centrali elettriche a carbone

Riciclo dell'intero frutteto

Le fattorie che riciclano i loro alberi catturano 2,4 tonnellate di carbonio per acro, ognuna equivalente a vivere senza automobili per un anno. 10

I frutteti a mandorlo sono **ambienti a** lavorazione zero del terreno per tutto il loro ciclo di vita di 25 anni.



Pratica in fattoria Da quando questa pratica è **stata**

introdotta nel 2017, quasi la metà dei coltivatori di mandorle che hanno ripiantato frutteti l'hanno adottata.11

Il riciclo dell'intero frutteto aiuta anche gli agricoltori, aumentando:9



trattenere l'acqua del

Il compostaggio aggiunge

carbonio nel terreno, e oltre

La capacità di

La produzione cumulativa del frutteto in 5 anni del

Di nuovo nel terreno

Al termine della loro vita

vengono sminuzzati e

produttiva, gli interi alberi

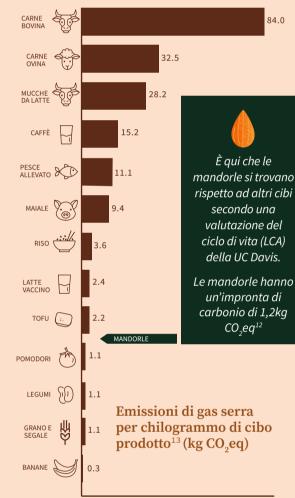
reincorporati nel terreno,

prolungando il sequestro di



Una bassa impronta carbonica Le mandorle hanno un'impronta carbonica più bassa di molti

altri alimenti.





il 30% dei frutteti aggiunge compost dal 2019.11







Costruire la biodiversità I coltivatori di mandorle stanno introducendo sempre più colture di copertura, importanti per

la qualità del suolo, per la gestione degli infestanti e per la biodiversità degli insetti.



60

80

Coltivare più che mandorle



dei frutteti a mandorle della California (685k acri) mantiene colture di copertura tra i filari.11



di tutte le fattorie amiche delle api certificate degli Stati Uniti sono fattorie a mandorle.14



Aiutare le api da miele Le api trovano il primo alimento dell'anno nei frutteti a

mandorlo, raccogliendo il nutriente polline¹⁵ e nettare. ¹⁶ Gli apicoltori confermano che i loro alveari ripartono dai mandorleti più forti di quando sono arrivati.11

Gestione degli infestanti ecocompatibile I produttori di mandorle della California sono sulla buona

strada per una crescita del 25% delle pratiche per la gestione degli infestanti ecosostenibili entro il 2025.²





Grammo per grammo, le mandorle sono i frutti a guscio con il più alto contenuto di proteine,

Salute e nutrizione



fibre, calcio, vitamina E, riboflavina e niacina¹⁸ e possono rappresentare un modo più efficiente di consumare alcuni nutrienti.

Una porzione di mandorle aa sug fornisce:

di proteine delle piante

6 grammi

vitamina E

60% della

81 milligrammi

14 grammi di grassi insaturi

4 grammi di fibre giornaliere

Equivalente



16,9 volte rispetto agli asparagi cotti

3,8 volte rispetto ai fagioli neri cotti

3,9 volte rispetto all'avocado







12,5 volte rispetto agli spinaci crudi

9 volte rispetto al tofu

6,3 volte rispetto al



Non si butta niente

quasi 60 milioni di tonnellate di cibo ogni anno, quasi il 40% dell'intera catena alimentare degli Stati Uniti.19 Meno dell'1% delle mandorle vengono gettate via grazie alla loro durata di conservazione di due anni 20 Le mandorle sono un alimento stabile che si

Fattorie a gestione familiare Ci sono 7.600 coltivatori



L'America butta via

conserva bene e che può essere trasportato in tutto il mondo via nave. Le navi cargo producono 50 volte meno CO, per chilometro di un viaggio in aereo 21

Clima ideale La California vanta

di mandorle in California: 90% sono fattorie a gestione familiare. e il 70% dei frutteti sono da 100 acri o meno.22 Standard elevati L'ambiente di coltura della California è uno tra i più regolati al mondo,

con leggi severe per la protezione dell'ambiente, i lavoratori e la sicurezza

1 dei soli 5 climi

mediterranei sulla

Terra, essenziale per la coltura delle mandorle.

