
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 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 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 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 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.

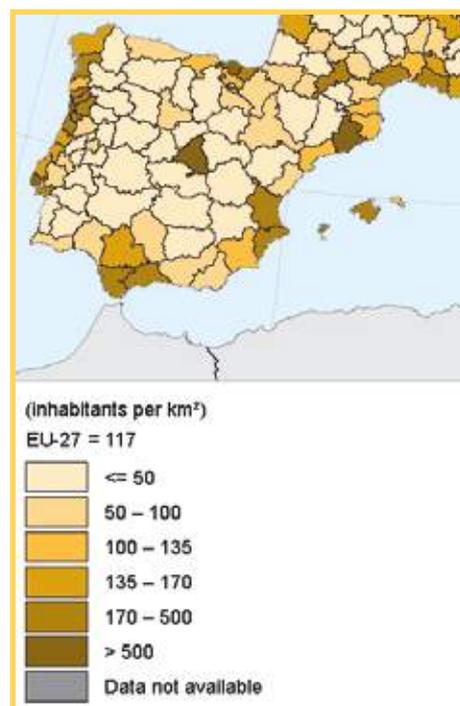


Luta contra o despovoamento rural

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.

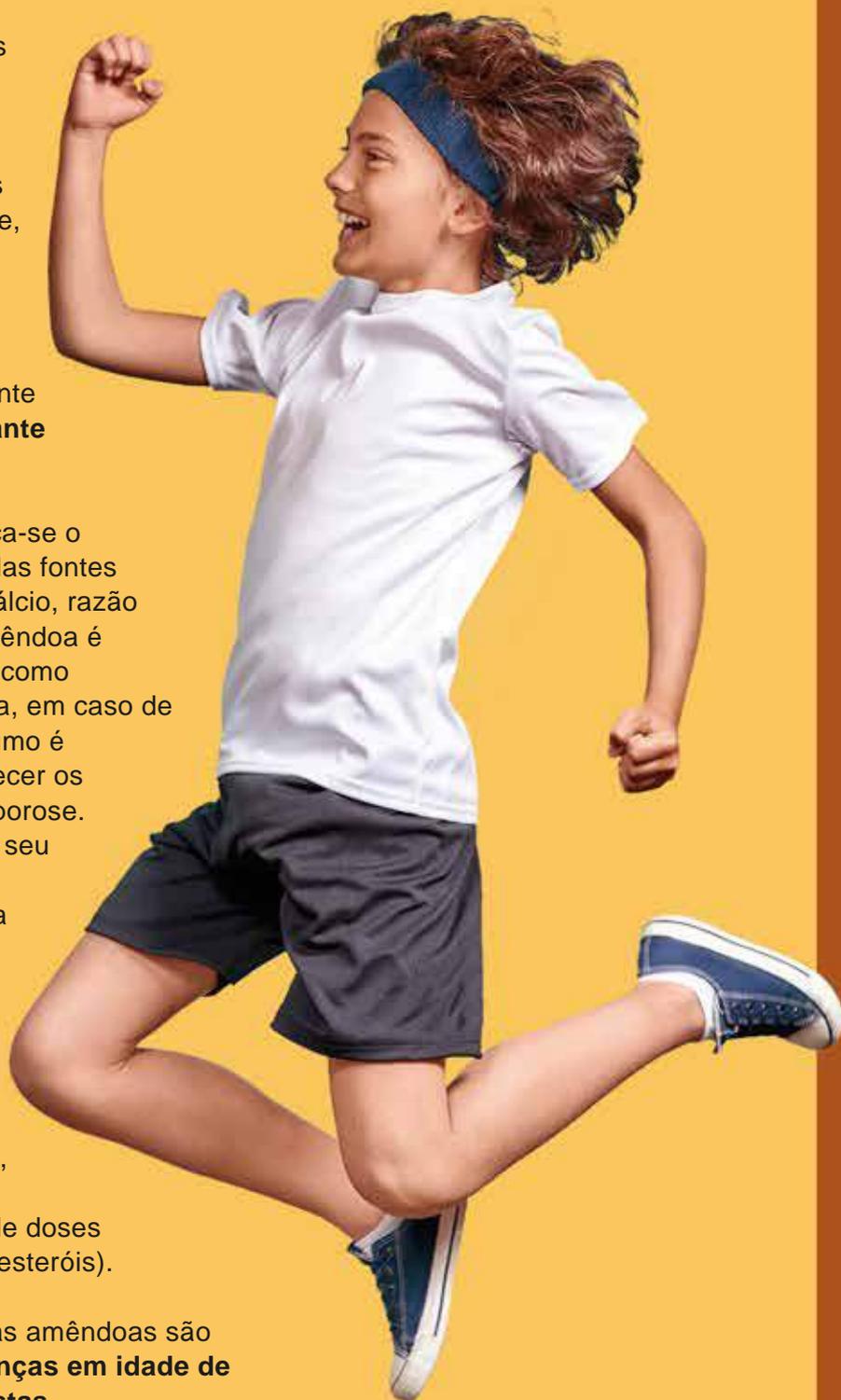
Tem, por exemplo, um elevado teor de gorduras (nomeadamente gorduras **insaturadas, ou seja, benéficas para a saúde cardiovascular**) e um elevado teor de proteínas vegetais de boa qualidade, completas em termos de aminoácidos essenciais.

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
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 docosahexaenóico)		
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)		
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
Minerales		
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
zínco	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.

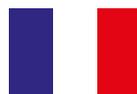
Estas são as diretrizes publicadas pelos vários Estados, de acordo com os relatórios da Comissão Europeia:



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



PENTA



FERRAGNES



MARTA

TIPO GUARA



GUARA



VAIRO



MARINADA



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%

