

ALBICOCCA

Prunus armeniaca

L'albicocco è una pianta originaria della Cina e non dell'Armenia, come erroneamente si credeva (tanto da battezzarlo *Prunus armeniaca*). Il frutto fu introdotto nel bacino del Mediterraneo dagli Arabi. Il suo nome deriva dall'arabo *al barquq*, che significa precoce, perché l'albicocco fiorisce precocemente ad inizio primavera.



Esistono oltre 40 varietà di albicocco, coltivate in zone dal clima caldo; alcuni ibridi si sono acclimatati anche nelle zone temperate. I principali paesi produttori sono la Turchia, l'Italia e, in generale, i paesi dell'Europa centro – orientale,

L'albicocca è un frutto delicato con una buccia vellutata che, giunta a maturazione, diventa liscia. La polpa, molto profumata, è zuccherina, tenera e di color arancio. Questo frutto, vista la delicatezza, viene spesso raccolto prima della maturazione, in modo da sopportare meglio il trasporto ed i tempi di logistica e commercializzazione; pertanto, nel prodotto



fresco disponibile in commercio, la polpa risulta leggermente farinosa e meno saporita. A contatto con l'aria la polpa dell'albicocca scurisce rapidamente: per evitare l'ossidazione, è opportuno consumarla o lavorarla immediatamente, oppure irrorarla con succo di agrumi.

Valori nutritivi per 100 grammi

	U.M.	FRESCHE CRUDE	DISIDRA TATA
PARTE EDIBILE	%	94	100
ACQUA	%	86,3	3,5
PROTEINE	g	0,4	5,6
GRASSI	g	0,1	1
ZUCCHERI	g	6,8	84,6
FIBRA TOT.	g	1,5	0
ENERGIA	Kcal	28	349
SODIO	mg	1	33
POTASSIO	mg	320	1260
FERRO	mg	0,5	5,3
CALCIO	mg	16	86
FOSFORO	mg	16	139
TIAMINA	mg	0,03	tr.
RIBOFLAVINA	mg	0,03	008
NIACINA	mg	0,5	3,6
VIT.A (Ret. eq.)	µg	360	1410
VITAMINA C	mg	13	15

UTILIZZO

L'albicocca è deliziosa al naturale. Si può gustare da sola o in macedonia. Si usa su budini, crostate, gelati, sorbetti, yogurt e crêpe. Se ne fanno confetture e si può trasformare in composta o in succo. Si può far macerare in alcool, candire, disidratare e mettere in vaso. Nei paesi arabi si prepara una pasta di albicocca chiamata *kamraddin*. La mandorla all'interno del suo nocciolo contiene una sostanza tossica (l'amigdalina) e può essere consumata solo con moderazione. Le albicocche si prestano alla congelazione. All'uso si scottano per 30" per poterle spellare e snocciolare con facilità (il nocciolo conferisce un sapore amaro). Quando i frutti sono molto maturi, aggiungere succo di limone o acido citrico per evitare che diventino scure.

CONSERVAZIONE

Questo frutto deve essere maneggiato con cura, evitando di ammassarlo perché si deteriora rapidamente se sono ammaccate. Le albicocche si fanno maturare a T ambiente e, una volta mature, si tengono in frigorifero dove si conservano per una settimana.

L'albicocca si caratterizza per l'elevato tenore di provitamina A. E' ricca di potassio e costituisce una fonte di vitamina C. Viene considerata antianemica e astringente. Nel frutto disidratato la concentrazione degli elementi nutritivi cresce, risultando particolarmente ricca di provitamina A, potassio, ferro e riboflavina ed è una buona fonte di rame e magnesio. Di solito, per contrastare l'imbrunimento e la proliferazione batterica, si aggiungono solfiti.