

ALBICOCCA



CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.
✓ ✓ ✓

CARATTERISTICHE

L'albicocca è il frutto dell'albicocco (*Prunus armeniaca*); è una drupa dalle dimensioni tra i 3,5 e i 6 cm, di colore giallo-arancio con lievi sfumature rosse e con una buccia leggermente vellutata. Presenta un seme singolo che somiglia a una mandorla.

Gli albicocchi sono abbastanza precoci e cominciano a fruttificare già dal secondo anno, ma la piena produzione non inizia prima del terzo-quinto. Le albicocche necessitano di un periodo dai 3 ai 6 mesi per maturare e sono raccolte prevalentemente a mano. Quelle presenti sul mercato appartengono a diverse varietà botaniche e le più conosciute sono: Pindos, Diavole, Preole, reali di Imola, Valleggina, Amabile Vecchioni e Thyrintos.

PROPRIETÀ

Ricca di minerali, l'albicocca è un vero elisir: rigenera la struttura del sangue e rinforza il sistema nervoso, la pelle e l'intestino. Grazie all'alto contenuto di vitamine A e C, antiossidanti che difendono dai danni dei radicali liberi, contrasta l'invecchiamento, le malattie degenerative e quelle vascolari. Due etti di albicocche fresche forniscono il 100% del fabbisogno giornaliero di vitamina A che protegge le superfici dell'organismo, interne ed esterne.

L'albicocca è ricca anche di magnesio, fosforo, ferro, calcio e potassio, facendone un alimento irrinunciabile per chi è anemico, spassato, depresso e cronicamente stanco. Il sorbitolo invece conferisce all'albicocca leggere proprietà lassative. Mantiene alto il contenuto di fibra alimentare, grazie alle quali è in grado di apportare benefici alle funzionalità dell'intestino e di ridurre il tasso di colesterolo e di zucchero presenti nel sangue. I semi contenuti nel nocciolo dell'albicocca contengono la vitamina B17 (laetrile), che sembra in grado di aggredire e annientare le cellule malate dell'organismo, in particolare quelle di alcuni tipi di tumore.

USO COSMETICO

Si possono utilizzare la polpa e la buccia delle albicocche per preparare impacchi e creme fatte in casa, mentre dal nocciolo può ottenere un olio essenziale. Le prime hanno un effetto nutriente per le pelli secche e danneggiate dal tempo e dagli attacchi esterni, mentre l'olio ha proprietà elasticizzanti, trovando applicazione come antirughe e per prevenire le smagliature, oppure da applicare in caso di infiammazioni e sfoghi cutanei.

CREMA DA NOTTE PER IL VISO

Per dare nutrimento alla pelle secca e sotto stress per inquinamento ed esposizione solare.

Ingredienti

2 albicocche molto mature
6 cucchiaini di olio di mandorle
50 gr di lanolina
10 gr di latte in polvere
1/2 litro di acqua di rose

Preparazione

Far scaldare l'olio di mandorla e la lanolina a bagnomaria. Separatamente riscaldare l'acqua di rose aggiungendo il latte in polvere e facendolo sciogliere. Unire i due composti e mescolare accuratamente per ammorbidire la crema e renderla omogenea. A questo punto sbucciare le albicocche, schiacciarle bene e unire alla crema. Lasciare riposare fino al completo raffreddamento.

IN CUCINA

L'albicocca ha un "punto forte" che la rende insostituibile: la dolcezza e la delicatezza della sua polpa la rende un ingrediente assai versatile che si accompagna con altri alimenti riducendo o addirittura eliminando la necessità di dolcificanti. Dato che è un frutto con un basso contenuto calorico è adatto a chi ha problemi di peso.

Le albicocche vanno scelte ben mature e consumate entro pochi giorni dall'acquisto, poiché sono frutti deperibili. Proprio per questo vengono conservate o trattate in numerosi modi: essiccate, sciroppate e conservate o congelate. Altrettanto comuni sono i prodotti derivati: il succo, la marmellata e la gelatina di albicocca, molto usata in pasticceria per apricotare (da *apricot*, il suo nome in inglese) torte e pasticcini. L'apricottatura consiste nello spennellare la superficie di una torta di gelatina di albicocche prima di glassarla.

Il loro gusto lievemente acidulo le rende adatte anche ad accostamenti salati, come per le salse di accompagnamento alle carni rosse. Ma vengono anche utilizzate in liquoreria: un'acquavite di albicocche viene distillata nel Canton Vallese in Svizzera e porta il nome di *Abricotine*, la più rinomata proviene da un'antica varietà, la *Luizet*. Anche nei Balcani si ottiene un distillato d'albicocca chiamato *Kajsija*.

Il seme dell'albicocca, come quello della pesca, è l'armellina. Dal retrogusto amarognolo viene utilizzato in pasticceria come essenza, come ingrediente negli amaretti, in sciroppi o liquori e, in generale, in abbinamento alle mandorle dolci per renderne più interessante il gusto. Tuttavia il loro consumo viene limitato poiché, come le foglie e i fiori dell'albicocco, contengono un derivato dell'acido cianidrico che ad alte dosi è tossico.

RICETTA

PREPARAZIONE DELLE ALBICOCCHE SECCHHE (da www.buttalapasta.it)

Ingredienti

1 kg di albicocche fresche
20 gr di bicarbonato

Preparazione

Lavare bene le albicocche e mettere a cuocere in una pentola con 2 litri di acqua e il bicarbonato. Portate a ebollizione e scottare la frutta per un minuto.

Scolare e asciugare le albicocche, privarle dei noccioli. Disporre su una griglia da forno con la parte interna rivolta verso il basso.

Riscaldare il forno a 90°C e cuocere le albicocche per 5 ore. Ripetere il procedimento per altri due giorni.

Disporre quindi le albicocche su una griglia di metallo, ricoprire con della garza leggera e lasciare all'aperto e al sole per 5 giorni, ritirarle in casa ogni sera.

Le albicocche saranno pronte quando saranno ben asciutte ed elastiche. Da conservare in un contenitore e in un luogo fresco e asciutto.



FRUTTA URBANA è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, **FRUTTA URBANA** prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA
Vicolo dell'Atleta, 6
00153 Roma
tel: (+39) 349 5816433
info@fruttaurbana.org
www.linariarete.org
www.fruttaurbana.org