



Le Albicocche

Prunus armeniaca vulgaris



A cura di:
Luciana Prete, Linda Intriери, Alessandra Marolla, Valentina Laudani
Azienda USL di Bologna - Dipartimento di Sanità Pubblica
In collaborazione con Roberto Piazza, agronomo

Fra storia, leggenda e curiosità

Sarebbe fantastico poter ripercorrere gli itinerari attraverso i quali tante piante, oggi coltivate in Occidente anche con sistemi industriali, sono giunte a noi da terre lontane (Cina, Giappone, Asia centrale), le vie di Marco Polo fino alla dimora del Gran Can, che attraversano gli altipiani del Tibet, le fantastiche città del Turkestan o di Samarcanda, o le vallate e montagne del Kashmir e del Sinkiang (dove si coltivano albicocche fino a 1.600 metri di altezza s.l.m.).

L'introduzione delle albicocche nel mondo greco-romano è senza dubbio avvenuta a seguito delle conquiste di Alessandro Magno. Furono poi i romani, cento anni prima della nascita di Cristo, a portarle in Italia da quella che era stata la Magna Grecia, oltre che dalla lontana Armenia (*Prunus armeniaca*). Il ricordo di quella regione d'origine si ritrova ancora oggi in alcuni termini dialettali con cui vengono indicati i frutti (*maniaga*, in Romagna e *armellino* in Toscana).

La buccia o epidermide dell'albicocca è talmente gradevole al tatto che i poeti più e più volte l'hanno paragonata alla plasticità e alla bellezza del viso della donna amata, una pelle tenera e delicata. Il richiamo alla dolcezza muliebre si ritrova anche nei nomi di alcune varietà coltivate in Campania, quali *Boccuccia* e *Palummella*, mentre ottime cultivar meridionali portano i nomi di *Spinosa*, *Cafona* e *Pazza*, forse in ricordo di delusioni o dinieghi amorosi.



Consigli per il consumo

Le albicocche sono consumate soprattutto allo stato fresco, ma trovano largo impiego anche essiccate oppure nella preparazione di confetture, gelatine, canditi, succhi di frutta e macedonie. Un particolare cenno va riservato alla mandorla, ovvero al seme contenuto nel nocciolo, che non va mai mangiato perché contiene una rilevante quantità di una molecola (amigdalina) che nell'organismo rilascia cianuro causando avvelenamento. Le albicocche sono poco conservabili, anche se riposte in frigorifero, dove tra l'altro perdono sapore. Pertanto è bene acquistare solo il quantitativo di prodotto necessario e consumarlo in breve tempo.

Ricetta

Torta di albicocche

Ingredienti

800 g di albicocche, 330 g di farina, 200 g di zucchero,
80 g di burro, 300 g di yogurt greco,
4 uova (3 intere e 1 tuorlo),
1 baccello di vaniglia,
16 g di lievito in polvere, sale.

Preparazione

Lavare delicatamente i frutti e tagliarli in cubetti, tranne 5 che serviranno per la decorazione finale. Amalgamare il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema soffice, aggiungere i semi di vaniglia e poi lo yogurt poco per volta. Incorporare all'impasto le uova, la farina e il lievito e amalgamare. Aggiungere infine un pizzico di sale e i pezzi di albicocca. Trasferire il composto in uno stampo precedentemente imburrato e livellare la superficie con una spatola. Guarnire con le albicocche rimanenti, tagliate a metà. Cuocere in forno a 180° per circa 60 minuti.

Stagionalità

da maggio ad agosto



Zone di produzione

L'albicocco si coltiva dalla Sicilia alla Val Venosta, ma ha trovato nella regione vesuviana della Campania e sull'Appennino romagnolo due ambienti e due microclimi particolarmente favorevoli alla produzione di frutti di ottima qualità.

Sempre ai poli del Paese, ottime albicocche si producono in Basilicata e in Piemonte, oltre che in Sicilia nella provincia di Agrigento e in Veneto nel comprensorio veronese.

La produzione nazionale si aggira sui tre milioni di quintali l'anno. I frutti si raccolgono da maggio, nelle zone meridionali più precoci, alla metà di agosto con le produzioni tardive delle valli alpine.

Nei mercati troviamo anche frutti di importazione, in particolare dalla Spagna e dalla Francia ma, senza alcun pregiudizio per il prodotto importato, la qualità nostrana è fuori discussione.



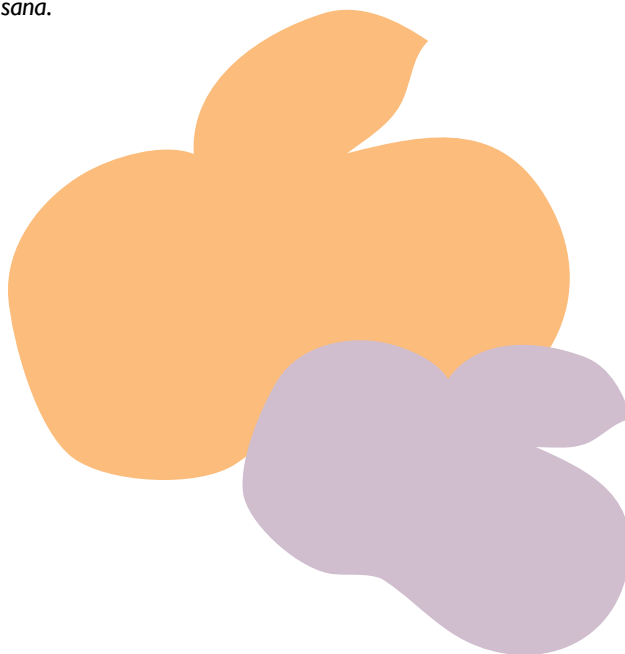
Varietà

Nelle terre del Santerno, e più precisamente nel comprensorio di Casalfiumanese (colline imolesi), gli agricoltori romagnoli hanno trasformato un paesaggio quasi spettrale in un giardino che a primavera, durante la fioritura, nella prima decade di aprile, incanta chiunque.

È qui che dalla fine dell'800 ai primi anni sessanta ha trovato il suo habitat migliore l'ormai celebre varietà *Reale di Imola*, che, senza alcun richiamo alla monarchia, è sovrana per dimensione, bontà, bellezza e colore dei frutti. Nel 1963 tale varietà nel comprensorio aveva un'incidenza dell'85%, seguita dalla *Tonda di Tossignano* (10%) e dalla *Precoce d'Imola* per il 2%.

In seguito, gli agricoltori hanno saputo rinnovarsi con varietà ancora migliori quali *Bella di Imola* (23%), *Sabbatani* (15%), *San Castrese* (14%), *Precoce Cremonini*, *Sungiant* e ancora la *Reale di Imola*, che occupa ora il 5% delle superfici coltivate.

Ottime varietà sono anche *Aurora*, *Carmen*, *Portici*, *Lady Elena* e *Pisana*.



Composizione chimica e valore energetico per 100 g di parte edibile

Acqua (g)	86,3
Proteine (g)	0,4
Lipidi (g)	0,1
Carboidrati (g)	6,8
Amido (g)	–
Zuccheri solubili (g)	6,8
Fibra totale (g)	1,5
Energia (kcal)	28
Sodio (mg)	1
Potassio (mg)	320
Ferro (mg)	0,5
Calcio (mg)	16
Fosforo (mg)	16
Tiamina (mg)	0,03
Riboflavina (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,5
Vitamina A (mg)	360
Vitamina C (mg)	13

Fonte: CREA. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Valori nutrizionali

Le albicocche sono tra i frutti più ricchi di beta-carotene, precursore della vitamina A, fondamentale per la produzione della melanina, la sostanza che ci difende dai raggi solari e ci abbronzare. Il beta-carotene ha anche altre proprietà: protegge dalla cancerogenesi indotta da agenti chimici, rende più acuta la capacità visiva notturna, difende le mucose della bocca, del naso e della cornea, rinforza le ossa e i denti, potenzia le difese immunitarie contro le infezioni respiratorie, contro gli elementi tossici dell'aria inquinata e contro i danni del fumo. La carenza di vitamina A nelle zone in via di sviluppo è purtroppo causa di cecità in mezzo milione di bambini ogni anno.

Le albicocche sono anche un'ottima fonte di potassio e di vitamina C.

Possono risultare lassative per il loro contenuto di sorbitolo (uno zucchero).

Il basso apporto calorico, sebbene accompagnato dal sapore zuccherino, rende tali frutti indicati nelle alimentazioni ipocaloriche.