

Albicocca

L'**albicocca** è il frutto dell'albicocco (*Prunus armeniaca*), famiglia delle Rosacee, genere *Prunus*, specie *Prunus armeniaca*. La pianta appartiene alla stessa famiglia e genere di frutti quali la ciliegia, la pesca e la prugna. Con alcuni di questi sono stati prodotti vari ibridi molto apprezzati dai mercati in cui sono stati introdotti. Un esempio comune sul mercato Italiano è la *Percocca*.



Frutti di albicocco

Indice

- 1 Origine e diffusione successiva
- 2 L'albero e il frutto
- 3 Le varietà
- 4 Clima necessario
- 5 Raccolto
- 6 L'albicocca in cucina
- 7 L'albicocca nella nutrizione
- 8 L'albicocca nella medicina alternativa
- 9 Etimologia
- 10 Nomi regionali

Origine e diffusione successiva

L'albicocco è una pianta originaria della Cina nordorientale al confine con la Russia. La sua presenza data più di 4000 anni di storia. Da lì si estese lentamente verso ovest attraverso l'Asia centrale sino ad arrivare in Armenia (da cui prese il nome) dove, si dice, venne scoperta da Alessandro Magno. I Romani la introdussero in Italia e in Grecia nel 70-60 a.C., ma la sua diffusione nel bacino del mediterraneo fu consolidata successivamente dagli arabi, infatti Albicocco deriva dalla parola araba Al-barquq.

Oggi è diffuso in oltre 60 paesi e viene coltivato in climi caldi o temperati e relativamente asciutti.

L'albero e il frutto

Si presenta come alberello perenne (vive, cioè, per più di due anni consecutivi), che può raggiungere i 12-13 metri allo stato selvatico. Nelle coltivazioni, tuttavia, la pianta viene tenuta sotto i 3,5 metri. Ha una chioma a ombrello e tronco e rami sottili e leggermente contorti. Le foglie sono ellittiche, con punte acuminate e bordo seghettato e piccioli rosso violaceo. La larghezza media è di 7-8 cm, ma varia da una cultivar (varietà) all'altra, pur restando più larga di altre piante della medesima famiglia. I fiori sono molto simili ai loro cugini ciliegio, pruno e pesco. I fiori sono singoli, ma sbocciano a gruppetti che si situano all'attaccatura delle foglie. Hanno 5 sepali e petali, molti stami eretti e variano dal bianco puro ad un lieve rosato. La pianta viene impollinata usualmente dagli insetti (api) e non richiede impollinatura manuale.

Le varietà

- **Pindos.** Varietà precoce, la si può iniziare a raccogliere verso la fine di maggio. Ha un portamento poco vigoroso. Produce frutti di buona pezzatura purché si pratichi il diradamento.
- **Diavole.** Varietà molto coltivata in Campania, caratterizzata da un portamento vigoroso e da una spiccata longevità. Produce frutti con pigmentazione rossastra e di discreta pezzatura previo diradamento.
- **Preole.** Varietà coltivata soprattutto in Campania, con portamento poco vigoroso e frutti di piccola pezzatura.
- **Reale di Imola.** Varietà coltivata in Emilia-Romagna, matura in questa regione nel mese di luglio. Il frutto è di pezzatura medio piccola, di color oro e con polpa gialla.

Clima necessario

La pianta in sé non patisce il freddo e sopporta temperature davvero rigide, tuttavia fiorisce molto presto rispetto a quasi tutti gli altri alberi da frutto e questo rende la produzione di albicocche vulnerabile alle gelate primaverili. Inoltre l'albicocco è soggetto a funghi se troppo bagnato e le albicocche stesse possono marcire sulla pianta: questi fattori hanno determinato la sua diffusione in climi caldi e asciutti, dove il rischio di gelate è minore e minori sono le precipitazioni.

Raccolto

Il frutto, detto drupa, ha una dimensione tra i 3,5 e i 6 cm, un colore giallo uovo-arancio con lievi sfumature rosse e una buccia leggermente vellutata. Presenta un seme singolo, che somiglia ad 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 ed è più abbondante su alberi piccoli, e rami corti. Le albicocche necessitano di un periodo dai 3 ai 6 mesi per svilupparsi e maturare e sono prevalentemente raccolte a mano dai primi di maggio alla metà di luglio.

L'albicocca in cucina

Le albicocche vanno scelte ben mature e consumate entro pochi giorni dall'acquisto poiché sono frutti deperibili. Proprio per questa loro fragilità vengono conservate o trattate in numerosi modi: essiccate (specie negli USA), sciroppate e conservate in lattine o congelate. Altrettanto comuni sono i prodotti derivati: il succo, la marmellata e la gelatina di albicocca, molto usata in pasticceria per apricottare torte e pasticcini. Apricottare (da Apricot, albicocca in francese e in inglese) indica l'azione di spennellare la superficie di una torta di gelatina di albicocche prima di glassarla. Un esempio classico di questa tecnica, molto diffusa, è la famosa torta Sacher.

Le albicocche vengono impiegate solitamente in preparazioni dolci di vario tipo come gelati, sorbetti, marmellate e gelatine, succhi e sciroppi, torte e pasticcini. Tuttavia il loro gusto lievemente acidulo le rende adatte anche ad accostamenti salati, come le salse di accompagnamento alle carni rosse.

Il seme dell'albicocca quanto quello della Pesca vengono detti **armellina**. Le Armelline hanno usualmente un retrogusto gradevolmente amarognolo e vengono usate 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 ad un uso aromatico poiché, come le foglie e i fiori dell'albicocco, contengono un derivato dell'acido cianidrico che, ad alte dosi, risulterebbe altamente tossico. Sebbene nel tessuto delle piante questa sostanza sia

presente in percentuali molto basse e non pericolose, le Armelline vanno mangiate con parsimonia ed è sconsigliabile farle mangiare ai bambini.

L'albicocca nella nutrizione

L'albicocca è ricca di vitamina B, C, PP, ma soprattutto di carotenoidi, precursori della vitamina A. Due etti di albicocche fresche forniscono il 100% del fabbisogno di vitamina A di un adulto. La vitamina A protegge le superfici dell'organismo, interne ed esterne. La sua carenza provoca secchezza della pelle e delle mucose respiratorie, digerenti e urinarie. La sua carenza può portare alla facile rottura delle unghie, alla presenza di capelli fragili e opachi, a certe difficoltà nella cicatrizzazione delle ferite, addirittura a un arresto nella crescita e a un'aumentata fragilità ossea. Ma le più note conseguenze della carenza di vitamina A sono le alterazioni dell'occhio e della vista: diminuzione della capacità visiva (specialmente notturna), lesioni della cornea fino alla cecità, infiammazioni delle palpebre con formazione di croste e caduta delle ciglia.

L'albicocca è ricca di magnesio, fosforo, ferro, calcio, potassio e questo ne fa un alimento irrinunciabile per chi è anemico, spassato, depresso, cronicamente stanco. Si raccomanda ai convalescenti, ai bambini nell'età della crescita e agli anziani, ma è sconsigliato a chi soffre di calcoli renali. Il frutto fresco è astringente, se essiccato lassativo.

Valori nutrizionali medi: carboidrati: 6,5; proteine: 0,4; grassi: 0,1; acqua: 86,3; calorie: 28. Parte edibile: 94%; calorie al lordo: 26.

L'albicocca nella medicina alternativa

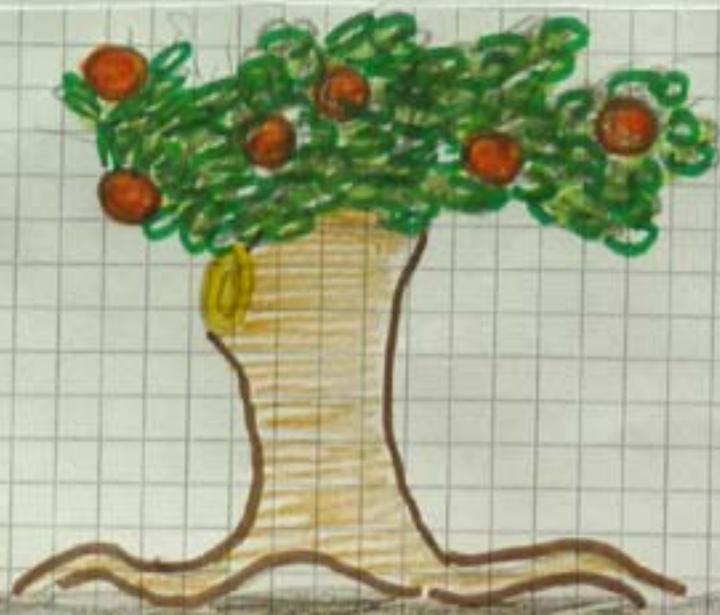
✚ Le informazioni qui riportate hanno solo un fine illustrativo: non sono riferibili né a prescrizioni né a consigli medici – **Leggi le avvertenze**

La tradizione della medicina antica riporta l'uso del cianuro ricavato dall'albicocco e dai suoi frutti contro l'esaurimento, l'ulcera e il tumore.

Per trattare quest'ultimo viene tutt'oggi ricavata una sostanza, il Laetrile, che dovrebbe rilasciare cianuro solo legandosi ad un enzima attivo nelle cellule cancerose, che sarebbero così colpite, trattate e distrutte direttamente dal veleno. La terapia è tuttora legale in Messico e in Australia. Numerosi paesi la ritengono inutile, se non dannosa: il dibattito (e la polemica in merito) è tuttora vivo e aperto.

Etimologia

Sull'etimologia della parola "albicocca" esiste qualche perplessità. La maggioranza degli studiosi concorda tuttavia sul fatto che la parola di riferimento sia araba (*al-barqūq*) e che questa sia stata adottata poi nel tardo latino *praecox*, nel senso di "precoce". Da essa deriverebbe la parola "percocca", usata essenzialmente per indicare una varietà di pesca e per un ibrido fra pesca e albicocco.



Nomi regionali

Abruzzo

vernacocole

Campania

libbergia, crisommola, assa rucc

Emilia-Romagna mugnèga, mignaga

Liguria bricòcalo, apricòtta, armognìn

Lombardia megnaga, mugnaga, mignaga

Marche bricòccolu

Molise verlengocche, abrecocche, cresòmmele

Puglia vermicòcca

Sardegna piricoccu, barracocco

Sicilia piricocù

Veneto biricòca, Armelìn, Armeliner