

Albicocca, un frutto da gustare come snack

Escono questa settimana dal paniere votato nella Pagella di Bussola Verde, ma sono ancora un ottimo frutto da gustare come snack o a fine pasto. Si tratta dell'ALBICOCCA, che si è talmente ambientata lungo la vallata del Santerno, sulle colline che affiancano i calanchi, che sembra sia nata lì, e invece ha origine nella Cina nordorientale al confine con la Russia, e la sua presenza data oltre 4000 anni di storia. Da lì si estende lentamente verso ovest attraverso l'Asia centrale sino ad arrivare in Armenia dove nasce il suo nome. Si perché la pianta dell'albicocco appartiene alla famiglia delle Rosacee, genere Prunus, specie ARMENIACA. E comunque in Armenia viene scoperta da Alessandro Magno, e poi furono i Romani ad introdurla in Grecia e in Italia nel 70 avanti Cristo, anche se 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.

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 un adulto. L'albicocca è ricca anche di magnesio, fosforo, ferro, calcio e potassio, e questo ne fa un alimento irrinunciabile per chi è anemico, spossato, 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.

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 Stati Uniti), 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" (da Apricot, albicocca in francese e in inglese) che 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 accompagnamenti salati, come le salse di accompagnamento alle carni rosse.

Le albicocche secche, disponibili tutto l'anno, sono un'ottima alternativa a quelle fresche poiché contengono la stessa quantità di vitamine e minerali. Le albicocche non completamente mature (il consiglio vale anche per pesche e nettarine), vanno fatte maturare in un sacchetto di carta a temperatura ambiente, lontano da fonti di calore dirette, per due o tre giorni. Vanno lavate solamente prima di essere mangiate.