

Le albicocche combattono il caldo e regalano una perfetta abbronzatura

LE ALBICOCCHE, dal profumo intenso e colore dal giallo al rosa, al rosso acceso in piena maturazione, sono state paragonate alle guance femminili e grazie al morbido solco che le percorre ad altre femminee rotondità.

«Avevi i piedi ignudi su la soglia, tremavi come un armellino in fiore che trema tutto al vento che lo spoglia», così Giovanni Pascoli utilizza l'armellino ossia l'albicocca come metafora sensuale. L'albicocco è originario della Cina, dove ancora oggi cresce selvatico producendo piccoli frutti acidi, ma commestibili. Dall'Asia giunse in Persia e da qui grazie ad Alessandro Magno si diffuse in Grecia.

È IL FRUTTO perfetto per l'estate: contiene elevate dosi di potassio, che lo rendono ideale per ripristinare quello che si perde con la sudorazione, e carotene, essenziale per favorire un'abbronzatura veloce e duratura. L'albicocca è anche ricchissima di vitamine A, B, C e PP e di oligoelementi (magnesio, fosforo, ferro, calcio), utili per chi soffre di anemia, spossatezza, depressione e stanchezza cronica.

È un frutto ipocalorico e possiede proprietà lassative grazie alla presenza del sorbitolo. Nella cosmesi popolare l'olio ottenuto

dai semi veniva utilizzato per la cura della pelle per contrastare rughe e smagliature.

Le albicocche sono ottime sia al naturale che essiccate o sciroppate, e naturalmente in confettura. La marmellata di albicocche fu utilizzata nel 1832 a Vienna dal pasticciere del principe Metternich, Eduard Sacher per realizzare la sua famosissima torta di cui proponiamo la ricetta.

Per preparare la Sacher Torte occorrono: 200 g. di cioccolato fondente, 150 g. di burro, 150 g. zucchero, 8 uova intere e due albumi,

150 g. di farina, marmellata e gelatina di albicocche

Lavorate il burro fino ad ottenere una crema soffice, unite lo zucchero, il cioccolato sciolto a bagnomaria e raffreddato, i tuorli d'uovo e gli albumi montati a neve. Infine setacciate sulla preparazione la farina avendo cura di amalgamare bene.

Versate il composto in una tortiera imburrata e infarinata, livellate la superficie e infornate a temperatura media. A cottura ultimata, lasciate raffreddare il dolce, dividetelo in due parti e spalmate una metà con la marmellata di albicocche calda. Ricomponete la torta, spalmatela con uno strato sottile di gelatina di albicocche e completate con una glassatura.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo).

FAGIOLINI 2,50/2,60

FINOCCHI 1,50/1,70

PATATE NOVELLE 0,90/1

POMODORI CILIEGINI

Pezz. media - Conf. 500 gr.

1,10/1,30

RADICCHI CHIOGGIA

2,60/3

SCAROLE 2,20/2,50

ZUCCHINE 1/1,20

ALBICOCHE

Carmen 2,50/2,70

FRAGOLE

Cestino 500 gr. 2,50/3

MELONI RETATI 2/2,50

PESCHE

Cal. A 1,50/1,60

FEDAGROMERCATO ACMO BOLOGNA * Biodiversità, quando fa bene

SE LE PATATE che venivano coltivate in Irlanda, alla metà dell'800, anziché appartenere quasi totalmente ad una o due varietà che provenivano dai Caraibi e la 'biodiversità' fra le piante era praticamente nulla, avessero avuto nei loro cromosomi un patrimonio genetico più vario, la peronospora, crittogama mortale per le patate, avrebbe fatto risparmiare all'umanità quasi un milione e mezzo di morti per denutrizione ed altrettanti esuli emigranti negli Stati Uniti, tanto che l'Irlanda, nel giro di tre o quattro anni, divenne il paese con la minore pressione demografica d'Europa. Avere e mantenere per tutte le specie vegetali ed animali la 'biodiversità', è come avere

in banca un conto corrente, in moneta e in oro, che ci garantisce economicamente dalle cicliche crisi finanziarie o di mercato.

Facciamo qualche semplice esempio: prelevando un gene da un orzo selvatico dell'Etiopia, si è indotta la resistenza ad una malattia (nanismo giallo) che colpiva l'orzo coltivato in California; in una varietà di patata selvatica che cresce in Messico, è stato isolato il gene della resistenza alla peronospora. Ecco, la scienza e le intelligenze, quelle vere, se impiegate per il bene della comunità e della socialità, possono e devono convivere senza barriere.

*** Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo di Bologna**

