

ORTOFRUTTA di stagione

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

Attrattive e profumate, buone al palato

Gli inglesi le chiamano "apricot"; i francesi "abricot"; gli spagnoli "albaricoque" e i tedeschi "aprikose".

L'albicocco (*Prunus armeniaca vulgaris*) veniva un tempo considerato originario dell'Armenia. Ulteriori studi ne hanno invece suggerito la provenienza dalla Cina occidentale, con molta probabilità dal Turkestan cinese dove si trova spontaneo fino a 1.200-1.400 metri sul livello del mare; nel Tibet è stato rinvenuto come ultima pianta spontanea, dopo le conifere e la vegetazione erbacea.

L'introduzione nel mondo greco-romano fu probabilmente ad opera di Alessandro Magno.

Dall'origine armena e dal nome latino (*Prunus armeniaca*) derivano le radici dialettali romagnole di "maniaga" o bolognesi di "mugnega".

Un grande estimatore di questi frutti fu uno dei re di Napoli, Renè d'Angiò, che regnò fra il 1438 e il 1442. La coltura sbarcò in America attorno al 1700 e si diffuse particolarmente nelle zone del versante prospiciente l'oceano Pacifico.

In Italia l'albicocco viene coltivato oltre che nella zona circumvesuviana e in Puglia, in Val Venosta (Alto Adige). L'Emilia Romagna, dalla provincia di Modena, passando per Bologna, fino a Forlì-Cesena, è leader europea in questa coltura in particolare nella zona del vignolesse, della vallata del Santerno, fino a Bertinoro e Mordano.



Un frutto tra i calanchi

Una tradizione consolidata lega l'albicocco alla valle del Santerno, non solo per ragioni di vocazione naturale ma anche grazie all'attività pionieristica di competenti ricercatori e coraggiosi agricoltori locali. L'albicocco ha contribuito notevolmente a sostenere l'economia agricola di vasti territori svantaggiati. Molte varietà rappresentano il frutto di una ricerca continua iniziata nei primi decenni del secolo scorso e condotta dall'agronomo imolese Mario Neri fin dal 1930 e oggi dai valenti tecnici dell'Astra Cisa Mario Neri nella sede operativa che porta il suo nome. Tra le varietà più note: Aurora, A. Errani, Jumbo Gel, Bella d'Imola, Sabbatani, Precoce Cremonini, San Castrese, Portici, Sungiant, Carmen, Lady Elena, Bora, Piera.

Amiche della nostra pelle

Si dirà che tutte le specie vegetali fanno bene, che contengono vitamine, sali minerali, acidi organici ecc.; nel caso delle albicocche, però, va sottolineata la grande quantità di provitamina A o beta carotene (è il frutto che in assoluto ne contiene di

più!). Questa vitamina aiuta l'organismo a produrre la melanina, meravigliosa sostanza che ci aiuta a difenderci dai raggi solari e agisce pure come abbronzante naturale; non solo, il beta carotene aiuta a rendere migliore la visione notturna, è un forte epitelio-protettore e aiuta le mucose della bocca, del naso e dell'apparato respiratorio a potenziare le difese immunitarie contro infezioni e addirittura allevia i danni del fumo. Le albicocche, al pari delle banane, sono ricche di potassio e di vitamina C, e, nonostante il loro sapore gradevole e dolce, hanno un basso apporto calorico e possono essere tranquillamente usate anche durante diete ipocaloriche. Non sono indicate per la conservazione in frigorifero in quanto si perde buona parte del loro sapore: meglio fresche, in macedonia o trasformate in confetture, canditi, gelatine e succhi di frutta.

Le sagre dedicate ai prodotti dell'estate

A Casalfiumanese da trent'anni si tiene la sagra dell'albicocca, momento importante per presentare al grande pubblico le caratteristiche di un prodotto tipico e pregiato. L'appuntamento è per il primo week-end di luglio.

Nel secondo week-end di luglio si celebra a Borgo Rivola, in comune di Riolo Terme, la sagra del melone.

Dal 20 al 23 luglio si tiene a Riolo Terme (Ra), nel centro storico dominato dall'imponente Rocca Sforzesca, la XIV edizione della Fiera dello scalogno di Romagna Igp. Nelle vie centrali del paese ci sarà la mostra mercato dello scalogno e negli stand gastronomici verranno proposti ricchi menu a tema.

Il 22-23 luglio a Zello (Imola) si tiene la sagra del cocomero, con stand gastronomici, giochi e gare fra mangiatori di cocomeri.

Gusto e allegria in tavola

Il cocomero e il melone, freschi e dissetanti, rallegrano la tavola estiva con i loro colori e il gusto della loro polpa. Hanno un effetto diuretico e rinfrescante e sono ideali per un consumo al naturale, in macedonia, frullati o dessert. Entrambi sono ricchi di vitamina A, vitamina C e fruttosio. Il melone, se non è completamente maturo, può essere di difficile digestione.

In questo mese si consiglia

Ortaggi

Zucchine chiare e scure
Fagiolini del tipo "bobis"
Lattughe cappuce
Lattughe romane
Sedani imbiancati
Carote
Cipolle rosse

Frutta

Albicocche
Pesche
Angurie
Meloni
Susine

LA RICETTA

Gelato di albicocche

INGREDIENTI
250 g di polpa di albicocche,
250 g di zucchero,
mezzo limone,
250 cl di panna montata.

Passare al setaccio la polpa di frutta, raccogliertela in una terrina, mescolarvi lo zucchero e tenere su fuoco moderato fino a quando lo zucchero si sarà completamente sciolto; aggiungere il succo di limone, lasciar raffreddare completamente quindi mescolarvi la panna montata. Versare il tutto nella gelatiera e procedere secondo le istruzioni allegate alla gelatiera stessa.