



ALBICOCCA originaria della Cina nordorientale fu introdotta in Italia e in Grecia nel 70-60 a.C. dai Romani, anche se la sua diffusione nel bacino del Mediterraneo fu consolidata successivamente dagli arabi. La coltivazione dell'albicocca oggi è diffusa in oltre 60 Paesi e viene coltivata in climi caldi o temperati e relativamente asciutti. In Italia la raccolta inizia i primi di maggio e termina verso la metà del mese di luglio; le aree di maggiore produzione sono la Campania e l'Emilia Romagna, seguite con buoni risultati da Basilicata e Piemonte.

Proprietà: le albicocche sono altamente digeribili, appetibili, ipocaloriche e con un indice di sazietà notevole. Contiene elevate quantità di potassio e soprattutto carotene, infine è ricca di vitamina A, B, C e PP e di diversi oligoelementi. La presenza di uno zucchero chiamato sorbitolo conferisce inoltre all'albicocca leggere proprietà lassative.

| Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto fresco) | |
|--|-----|
| Proteine | 6% |
| Lipidi | 3% |
| Carboidrati | 91% |
| Calorie | 28 |

Fonte INRAN



Lo sapevi che: i noccioli di albicocca contengono amigdalina, una sostanza che si trasforma in acido cianidrico, dannoso per il sistema nervoso e i globuli rossi. In cosmesi vengono tuttavia utilizzati per estrarre un olio, simile a quello delle mandorle dolci, con proprietà emollienti.

VARIETÀ



AURORA ha una buccia di bel colore e polpa buona e aromatica. Matura verso la fine di maggio e la polpa si stacca facilmente dal nocciolo (frutto spicca).



REALE IMOLA È una delle varietà più conosciute. Di forma allungata, sono di grossa pezzatura con buccia gialla a sfumature rossastre, la polpa è giallo chiaro molto dolce e profumata. Matura verso la seconda metà di giugno. Viene coltivata in Emilia Romagna.



BOCCUCCIA LISCIA pezzatura media, è di forma allungata, la parte di buccia esposta al sole è rossa, la polpa ha un'elevata qualità gustativa ed è molto succosa e aromatica. Viene coltivata nel meridione.



BOCCUCCIA SPINOSA pezzatura media, la parte esterna è di colore giallo-arancio con delle sfumature rosse. La polpa è arancio chiaro, ha un'ottima consistenza, è succosa, molto dolce, poco acida e ha un ottimo sapore.



BORA prodotta nell'area del centro Nord ha una colorazione giallo-arancio intenso molto attraente. La polpa è di ottima qualità e con spiccato aroma.