

Conoscere le erbe Luglio 2021

# EGK Newsletter

# Albicocco

Albicocco = *Prunus armeniaca* // Rosacea = Rosaceae  
Nomi comuni e nomi triviali: Maleta

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Non è possibile stabilire con assoluta certezza la provenienza dell'albicocco. Si ritiene che l'albicocca fosse conosciuta già nell'antichità in Armenia, la regione montuosa del Caucaso. Lo indica almeno il nome botanico *Prunus armeniaca*. Altre fonti ritengono invece che la patria originaria sia la Cina.

L'albicocco selvatico produce solo piccoli frutti dal gusto aspro. Secondo la tradizione asiatica, già le dinastie imperiali cinesi verso la fine del III millennio a.C. fecero coltivare una specie di albicocco. Dall'Estremo Oriente l'albicocco giunse nel Medio Oriente e da lì si diffuse molto rapidamente. Nell'Europa centrale l'albicocco fu probabilmente coltivato solo attorno al 350-400 a.C.



## Botanica e cultura

La famiglia dei *Prunus* comprende oltre 200 specie di alberi e arbusti estivi e in parte sempreverdi, tra cui anche prugna, ciliegia, mandorla e pesca. L'albicocco è un arbusto o un piccolo albero dalla corona rotonda e raggiunge fino ai sei metri di altezza. A seconda della varietà e della potatura, la circonferenza del tronco va da 50 a 80 cm. La corteccia è liscia o squamosa e presenta un contrasto di colore grigio-marrone. Il periodo migliore per piantare i giovani alberi è in autunno o all'inizio della primavera.

L'albicocco è un albero piuttosto resistente all'inverno. Tuttavia, poiché l'albero germoglia e fiorisce già all'inizio dell'anno, le gelate tardive possono danneggiare notevolmente i fiori.

L'albicocco non ha grandi esigenze. Una posizione soleggiata e protetta è perfetta per gli albicocchi. Il terreno non deve essere troppo pesante, ma piuttosto permeabile. La piantumazione al riparo di una parete è particolarmente adatta per la coltivazione di rampicanti. Poi ci vuole un po' di pazienza: gli albicocchi iniziano a dare frutti solo a partire dal quarto o dal quinto anno circa. La corretta potatura dei giovani alberi è molto importante per la coltivazione e un buon raccolto.

Da noi in Svizzera, la coltivazione delle albicocche ha una lunga tradizione, soprattutto nel Vallese. Nel 1838 il contadino Gabriel Luizet vi piantò per la prima volta gli albicocchi. La nota varietà «Luizet» deve proprio a lui il suo nome. All'inizio degli anni Settanta sono stati effettuati numerosi esperimenti di coltivazione per ampliare la varietà e aumentare la qualità. Da questi esperimenti di coltivazione sono nate le varietà «Ambrosia», «Compacta», «Gold Rich», «Kioto», ecc.

Consigliamo di seguire un corso di base presso un'associazione ortofrutticola della propria regione o di affidarsi a un appassionato di giardinaggio o a un professionista esperto.



## Impiego nella medicina naturale

In letteratura le proprietà terapeutiche dell'albicocca sono descritte come segue: uso interno in caso di tosse secca, bronchite, asma e stitichezza.

Le albicocche contengono, oltre a molta vitamina A, anche le preziose vitamine B1, B2 e C. Oltre alle vitamine, le albicocche contengono anche fibre, fruttosio, sali minerali e numerosi oligoelementi. L'albicocca ha un forte effetto ematopoietico. I frutti sono ben tollerati da quasi tutte le persone. In casi eccezionali possono però causare reazioni allergiche e irritazioni cutanee.

Cogliamo l'occasione per sottolineare che, oltre ai frutti, anche i semi, ovvero l'olio che ne deriva, possono essere utilizzati come componente dei cosmetici e come additivo negli alimenti. Sconsigliamo però di produrre l'olio autonomamente. I semi, spesso amari, contengono anche il velenoso acido cianidrico. **Poiché purtroppo si sono già verificati casi di decesso, sconsigliamo vivamente di mangiarli.**

*Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.*

## Impiego in cucina

La frutta è preferibilmente consumata fresca. Gli usi delle albicocche sono però molto vari. I frutti sono più frequentemente utilizzati sotto forma di succo, marmellata e in macedonie o per preparare crostate. Sono molto gustosi anche per i piatti a base di carne o come pasto principale vegetariano completo in un gratin di verdure, frutta e patate! Una squisita crema all'albicocca, un gelato, un sorbetto ecc. completano la gamma delle prelibate possibilità di utilizzo. Anche le albicocche essiccate sono un nutriente spuntino.



## Ricetta

### Torta di albicocche vegana Stampo a cerniera da 24cm

#### ingrediente

- 300 g di albicocche fresche
- 1,5 dl di latte di soia o di riso
- 120 g di burro vegano (margarina vegetale)
- 3 cucchiaini di pasta di mandorle
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Scorza di ½ limone
- ½ cucchiaino di vaniglia Bourbon
- 250 g di farina di farro chiara
- 10 g di lievito in polvere
- 5 g di bicarbonato
- 2 pizzichi di sale
- 120 g di zucchero
- 2 cucchiaini di cocco grattugiato
- 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale

Rivestire lo stampo con carta da forno.

Tagliare a metà le albicocche, togliere i noccioli e tagliarle a spicchi.

Versare il latte di soia, il burro vegano e la pasta di mandorle in una padella, riscaldare leggermente per fondere il burro. Fare raffreddare.

Aggiungere il succo di limone, la scorza di limone e la vaniglia.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Mescolare farina, lievito in polvere, bicarbonato, sale e zucchero.

Versare il mix di latte di soia nel mix di farina. Mescolare il tutto in un unico impasto.

Versare l'impasto nella tortiera e pareggiare. Distribuirvi sopra le albicocche.

Cospargervi sopra il cocco grattugiato e lo zucchero di canna integrale.

Cuocere in forno a 180 °C per 55-60 minuti.