



# Albicocche,

## contro ANEMIA e INVECCHIAMENTO



Deliziose "gocce dorate", cariche di vitamine e minerali preziosi: le albicocche sono ricche di antiossidanti, un toccasana per la pelle, gli occhi e... non solo!



Di **Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
www.patriziapellegrini.com

### OCCHIO AI NOCCIOLI

Le armelline (i semi che si trovano nei noccioli di albicocca) non devono essere assolutamente ingerite, perché basta consumarne due grandi o più di tre piccole per causare un avvelenamento da cianuro (con sintomi quali mal di testa, insonnia, nausea, febbre, dolori ad articolazioni e muscoli e crollo della pressione arteriosa). In casi gravi può essere perfino fatale. Infatti i semi dell'albicocca contengono amigdalina, un composto naturale che, se ingerito, si trasforma in cianuro. Attenzione in particolare ai bambini: a loro basta un singolo nocciolo per superare la soglia del quantitativo di amigdalina considerato pericoloso.

**L'**albicocca è uno dei frutti più apprezzati da grandi e piccoli, sia per il suo aspetto, sia per il gradevole e delicato aroma, sia per la sua gustosa e succulenta polpa. La pianta dell'albicocco, appartenente alla famiglia della Rosacee, veniva coltivata in Cina già 3000 anni fa. I frutti sono drupe globose oppure oblunghe, con un tipico solco longitudinale; la buccia, ricoperta da una vellutata lanugine, è di colore giallo aranciato macchiettato di scuro, e protegge una polpa dolce e profumata del medesimo colore.

### Proprietà nutrizionali

L'albicocca è un frutto estivo disponibile da maggio a luglio, deliziosamente profumata e classificata tra la frutta semiacida, dato che la sua composizione chimica è



caratterizzata dalla equilibrata presenza di acidi organici e di zuccheri. L'apporto calorico è basso: circa 50 Kcal per 100 g.

Il contenuto in ferro dell'albicocca, per la sua particolare disponibilità, la rende adatta a chi soffre di anemia, e in particolare nelle donne durante e dopo la gravidanza.

Tra gli altri oligoelementi che contiene, si sottolineano in particolare potassio, calcio, fosforo e zinco. È ricca inoltre di vitamina C e varie del gruppo B. L'alto contenuto in betacarotene offre un notevole potere antiossidante (ottimo per la salute della pelle e degli occhi), garantito anche dal licopene, che inoltre aiuta a far abbassare i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue. **Le quantità di fibre che contiene (tre albicocche coprono il 12% del fabbisogno giornaliero di fibra di un individuo adulto) si traducono in un'azione lassativa**, più marcata con le albicocche secche, e utile in caso di stipsi cronica.

### UNA AIUTO PER LA FERTILITÀ...

Le donne cinesi mangiavano le albicocche per favorire la fertilità, e in effetti non avevano tutti i torti: questo frutto è ricco di minerali che aiutano la produzione degli ormoni sessuali.



Ottime come antipasto leggero o per accompagnare freschi aperitivi.

## Albicocche con crema di formaggi, erbe aromatiche e profumo di pepe rosso

Lavate le albicocche e dividetele a metà, eliminando i noccioli. In una terrina mettete il formaggio cremoso, le scaglie di primo sale, il trito di erbe e amalgamate bene il tutto.

**1** Aggiungete lo yogurt, continuando a mescolare fino a formare un composto liscio e omogeneo. Aggiustate di sale e pepe rosso. Disponete il composto in una sacca da pasticciere munita di bocchetta a stella.

**2** Sistemate le mezze albicocche su un piatto da portata e riempitele con il composto di formaggio e yogurt. Decorate ogni rosetta di crema con una strisciolina di prosciutto e servite in tavola.

**3**

### Acquisto e conservazione

Le albicocche migliori sono quelle con la buccia di un bel colore giallo arancio carico, e polpa soda, senza ammaccature o grinze. È bene acquistarle mature ma non troppo (non devono essere molli), perché in tal caso le proprietà nutrizionali iniziano a perdersi, ma neanche troppo acerbe, perché risulterebbero difficili da digerire. In frigorifero si conservano

da 5 a 12 giorni. È bene tenerle lontane da altri alimenti, di cui possono assorbire gli odori.



Attenzione, poi, alle albicocche essiccate che normalmente si trovano nei supermercati: controllate l'etichetta ed evitatele se sono trattate con biossido di zolfo (E220), un conservante che evita muffe e marciumi, ma che nei soggetti predisposti può causare reazioni allergiche e crisi d'asma.



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 6 albicocche di media dimensione non eccessivamente mature
- 100 g di formaggio fresco spalmabile tipo Robiola
- 2 cucchiai di yogurt magro
- Erbe aromatiche sminuzzate a piacere (es. erba cipollina)
- Sale
- Pepe rosso
- 20 g di formaggio primo sale a scaglie sottilissime
- 50 g di prosciutto crudo magro tagliato sottile



Paolo Berardi, Chef e pasticcere della Pasticceria Berardi, Ruvo di Puglia (BA) [www.berardi.it](http://www.berardi.it)

### CURIOSITÀ

✓ Attualmente, il maggior produttore mondiale di albicocche è la California.

✓ Tra le principali varietà italiane ricordiamo la Reale d'Imocuccia, la Calona, quella di Valleggia, la Martille trentina, la Vesuviana che è tra le più antiche della penisola, e la siciliana di Scillato.

✓ L'Italia è tra i maggiori produttori europei di albicocche, ma quest'anno, a causa del maltempo, il raccolto sembra destinato a subire un calo del 19% rispetto al 2015.

✓ La varietà spagnola è la più grande e dal colore molto chiaro: contiene però meno ferro e betacarotene e più zuccheri.