



ALBICOCCA

Proprietà benefiche

È un frutto estivo ottimo per la salute del corpo e della pelle, altamente digeribile, ipocalorico e con un indice di sazietà notevole.

L'albicocca è tra i frutti che contengono le dosi più elevate di potassio e carotene; Inoltre l'albicocca è ricca di vitamina A, B, C e PP e di diversi oligoelementi come magnesio, fosforo, ferro.

Prevengono la formazione di radicali liberi e aumentano le difese immunitarie.

Guida all'acquisto

Il colore deve essere vivo, dal giallo all'arancio, devono profumare, la buccia deve apparire vellutata e la polpa se premuta deve cedere leggermente.

Come conservare

Le albicocche che non hanno raggiunto una completa maturazione andrebbero conservate a temperatura ambiente. Una volta giunte a maturazione possono essere conservate in frigorifero, al massimo per 6-7 giorni, in sacchetti o contenitori di plastica.

I Romani l'introdussero in Italia dalla Cina, suo paese d'origine, nel 70-60 a.C., ma la sua diffusione nel bacino del Mediterraneo fu consolidata successivamente dagli arabi; infatti "albicocco" deriva dalla parola araba Al-barquq.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	94
Acqua (g):	86.3
Proteine (g):	0.4
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	6.8
Zuccheri solubili (g):	6.8
Fibra totale (g):	1.5
Fibra insolubile (g):	0.83
Fibra solubile (g):	0.71
Energia (kcal):	28
Energia (kJ):	117
Sodio (mg):	1
Potassio (mg):	320
Ferro (mg):	0.5
Calcio (mg):	16
Fosforo (mg):	16
Tiamina (mg):	0.03
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.5
Vitamina A retinolo eq. (µg):	360
Vitamina C (mg):	13

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 28 Kcal.

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D



Le albicocche necessitano di un periodo dai 3 ai 6 mesi per svilupparsi e maturare e sono prevalentemente raccolte a mano dai primi di maggio alla metà di luglio.