

# Prunus Armeniaca

*ALBICOCCO - APRICOT - ABRICOTIER - APRIKOSE*

*ALBARIQUERO - АБРИКОС - アプリコットの木 - 杏樹 - شمشم*

## **CENNI STORICI:**

*L`albicocco è un albero appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Albero da frutto per eccellenza noto anche con il nome “Armellino” nei dialetti veneti in seguito agli scambi con l`Oriente. Inizialmente fu erroneamente creduto originario dell`Armenia da cui deriva Prunus Armeniaca infatti la pianta è originaria della Cina. L`albicocco fu portato nel mediterraneo dagli arabi nel 1° secolo d.C. originario della Cina e dell`Asia Centrale dove era coltivato fino dal 300 a.C. Secondo altre fonti l`albicocco arrivò in Europa dopo la spedizione di Alessandro Magno. I Romani chiamarono l`albicocco “Armeniacum” cioè “mela armena” a causa della provenienza Armena. Mentre il nome albicocco deriva dall`arabo “Al – Barqüq”.*

## **CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:**

- *FAMIGLIA: Rosacee*
- *TEMPERATURA MINIMA: - 23° /28°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 7/8 mt*
- *FIORITURA: Primavera*
- *COLORE DEL FIORE: Bianco rosato*
- *POTATURA: Febbraio*
- *SUOLO: Terreno ben drenato e ricco di sostanza organica.*

## VARIETÀ ALBICOCCO:



- **BELLA D`IMOLA:**  
*Autofertile buccia arancio, medio grosso.*  
Maturazione: *Fine Giugno*



- **BERGERON:**  
*Autofertile, frutto di pezzatura medio elevata, forma tonda oblunga di color arancio. Polpa giallo intenso.*  
Maturazione: *Metà Luglio*



- **BULIDA:**  
*Frutto medio grande sferico, colore giallo arancio, polpa soda succosa e profumata.*  
Maturazione: *Fine Giugno*



- **CAFONA:**  
*Frutto medio piccolo, buccia giallo rossa, polpa gialla.*  
Maturazione: *Fine Giugno*



- **CARMEN:**  
*Frutto medio color giallo arancio.*  
Maturazione: *Inizio Giugno*



- **ANTONIO ERRANI:**  
*Frutto medio grande oblato, arancio intenso.*  
Maturazione: *Metà Giugno*



- **FLAVOR COT:**  
*Autofertile. Frutto medio grosso, arancio brillante con polpa soda di eccellente qualità.*  
Maturazione: *Metà Giugno*





• *KIOTO:*

*Autofertile. Frutto di buon calibro di forma rotonda, buccia color arancio.*

*Maturazione: Inizio/Metà Luglio*



• *LUIZET:*

*Frutti molto grossi, colore arancio intenso polpa soda e profumata.*

*Maturazione: Fine Luglio*



• *NINFA:*

*Autofertile. Frutto rotondo medio grosso, giallo chiaro.*

*Maturazione: Inizio Giugno*



• *PALUMELLA:*

*Frutto medio ovale color giallo intenso.*

*Maturazione: Inizio Luglio*



• *PAVIOT:*

*Frutto grosso, colore giallo arancione, polpa soda e profumata.*

*Maturazione: Fine Giugno/Inizio Luglio*



• *PINKCOT:*

*Frutto con pezzatura elevata a forma rotonda, polpa di buona consistenza e sapore.*

*Maturazione: Inizio Giugno*



• *PISANA:*

*Autofertile. Frutto grosso buccia color giallo con sfumature rosse.*

*Maturazione: Inizio Luglio*





- **POLONAIS:**  
*Buccia arancio vivo, frutto allungato di buon sapore.*  
Maturazione: *Metà Luglio*



- **PORTICI:**  
*Autofertile. Frutto medio-grosso, colore giallo aranciato, polpa soda, buona qualità gustativa e profumato.*  
Maturazione: *Fine Giugno / Inizio Luglio*



- **PRECOCE CREMONINI:**  
*Frutti ovali medio piccoli, buccia giallo arancio, polpa zuccherina.*  
Maturazione: *Fine Giugno*



- **PRECOCE D`IMOLA:**  
*Frutto medio, forma ellittica, colore giallo chiaro brillante polpa arancio dal sapore leggermente acido.*  
Maturazione: *Metà Giugno*



- **REALE D`IMOLA:**  
*Frutti molto grossi, ovali. Buccia gialla con sfumature rossastre, polpa giallo limone e dolce.*  
Maturazione: *Inizio/ Metà Luglio*



- **ROUGE DE ROUSSILION:**  
*Autofertile. Frutto a taglia media, color giallo sfumato di rosso e molto profumato.*  
Maturazione: *Metà Luglio*



- **SILVERCOT:**  
*Frutti di forma oblunga e rotonda, pezzatura grossa, buccia color arancio intenso con sovracoloro rosso.*  
Maturazione: *Inizio Giugno*





- *SAN CASTRESE:*  
*Autofertile. Frutto ovale ellittico buccia giallo intenso.*  
Maturazione: *Fine Giugno*



- *SUNGIANT:*  
*Frutto grosso color giallo tendente al rosso.*  
Maturazione: *Metà Giugno*



- *THYRINTHOS:*  
*Autofertile. Frutto grosso, colore arancio-chiaro.*  
Maturazione: *Inizio Giugno*



- *VEECOT:*  
*Frutto di media pezzatura, buccia arancio carico che a maturazione tende al rosso.*  
Maturazione: *Inizio/Metà Luglio*



- *VITILLO:*  
*Autofertile. Frutto grosso color giallo-arancio.*  
Maturazione: *Fine Giugno*



## LA FIORITURA:

*L`albicocco ha una vistosa fioritura rosata molto precoce appena successiva alla fioritura del mandorlo. La sua fioritura annuncia inequivocabilmente la fine dell` inverno e l`arrivo della primavera.*



## *FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:*



### *PIANTA A MEZZO ALBERETTO:*

*Pianta a forma classica per il  
frutteto di casa.*



### *PIANTE NANE:*

*Piante idonee per terrazzi, balconi  
o piccoli giardini.*



### *PIANTE A SPALLIERA:*

*Piante di grande suggestione utilizzate per definire aree  
del giardino come orti / broli o per delimitare viali con  
l`aggiunta al piede di una bordura bassa fiorita o con  
aromatiche*



## MODALITÀ DI IMPIANTO:

*Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.*

*Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna. La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato.*

*Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento.*

*Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.*

*Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.*

*Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.*

*Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.*

*Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.*





*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE  
PIANTE DA FRUTTO  
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



## EFFETTI BENEFICI:

*L'albicocca è ricca di vitamina B, C, PP, ma soprattutto di carotenoidi, precursori della vitamina A. Due etti di albicocche fresche forniscono il 100% del fabbisogno giornaliero di vitamina A di un adulto.*

*La vitamina A protegge le superfici dell'organismo, interne ed esterne. La sua carenza provoca secchezza della pelle e delle mucose respiratorie, digerenti e urinarie.*

*La sua carenza può portare alla facile rottura delle unghie, alla presenza di capelli fragili e opachi, a certe difficoltà nella cicatrizzazione delle ferite, addirittura ad un arresto nella crescita e a una aumentata fragilità ossea.*

*Ma le più note conseguenze della carenza di vitamina A sono le alterazioni dell'occhio e della vista: diminuzione della capacità visiva (specialmente notturna), lesioni della cornea fino alla cecità, infiammazioni delle palpebre con formazione di croste e caduta delle ciglia. Mangiare tre o più porzioni di albicocche al giorno può aiutare a prevenire numerose malattie degli occhi correlate all'avanzamento dell'età.*

*Le albicocche sono utili per la salute cardiovascolare: il beta-carotene presente nelle albicocche è utile nella salute cardiovascolare e nella prevenzione di numerose malattie collegate al cuore. Il beta-carotene aiuta a prevenire l'ossidazione del colesterolo LDL e disintossica il sangue. L'albicocca è ricca di magnesio, fosforo, calcio e potassio e contiene una buona quantità di ferro e rame facendone un alimento irrinunciabile per chi è anemico, sposato, depresso e cronicamente stanco. Si raccomanda ai convalescenti, ai bambini nell'età della crescita e agli anziani, ma è consigliato a chi soffre di calcoli renali. Le albicocche hanno un alto contenuto di fibre che influenzano positivamente il buon funzionamento del colon.*



## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

*100 g di Albicocche fresche apportano circa 48 calorie (83,4% carboidrati, 9,8% proteine, 6,8% grassi).*

### *Etichetta nutrizionale per 100 g di Albicocche*

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>48</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>1,4</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>11,12</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>9,24</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>0,39</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>0,027</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>0,17</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>0,077</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>2</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>1</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>



## IN CUCINA

### MARMELLATA DI ALBICOCCHES:

#### INGREDIENTI:

- 1.2 kg di albicocche
- 700 gr di zucchero
- 200 ml di acqua

#### PREPARAZIONE:

*Prendete le albicocche, pulitele, eliminate i noccioli e, dopo averle tagliate a pezzi mettetele in una pentola dal bordo alto. In un'altra pentola mettete zucchero e acqua e portate a bollore: continuate la cottura per altri 5 minuti mescolando lo sciroppo. Versate lo sciroppo sulle albicocche e cuocete mescolando spesso per 30-40 minuti. Controllate che la marmellata abbia la giusta consistenza e, nel caso fosse troppo liquida, continuate la cottura per altri 5 minuti. Sterilizzate i vasetti dove verserete la marmellata, chiudeteli e metteteli a raffreddare capovolti per creare il sottovuoto. Una volta freddi, conservateli in un luogo fresco e buio. Per ottenere una buona marmellata le albicocche devono essere ben mature.*



## *CROSTATA ALLA MARPELLATA DI ALBICOCCHHE:*

*PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE (vedi pag. 15)*

*PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA (vedi pag. 16)*

*PER PASTA FROLLA*

*INGREDIENTI:*

- 300 gr di farina 00
- 150 gr di zucchero
- 150 gr di burro
- 1 uovo e 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 pizzico di sale



*PER LA FARCITURA:*

- 600 gr di marmellata di albicocche

*PREPARAZIONE:*

*Mescolate il lievito alla farina, aggiungete il burro a pezzetti, fino ad ottenere un composto non omogeneo. Aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale facendo una conca al centro del composto. Aggiungete l`uovo e il tuorlo impastando fino ad ottenere una pasta morbida. Formate una palla con la pasta, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno mezz`ora. Riprenderla e tenetene da parte un terzo. Stendete i due terzi rimanenti su carta da forno fino ad ottenere un disco non troppo sottile (3/4mm) di circa 30 cm di diametro. Sollevatelo con la carta e deponetelo in una teglia rotonda, con bordo di circa 3 cm. Togliete la pasta eccedente il bordo del contenitore. Spalmate la marmellata sul disco di pasta in maniera omogenea. Spianate la pasta accantonata e formate delle strisce di circa 2 cm di larghezza, che saranno usate per rifinire il bordo esterno della crostata e per formare la gratella centrale. Infornate per mezz`ora a 180 gradi.*



## *TORTA SBRICCIOLATA DI ALBICOCCHHE:*

*PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE (vedi pag. 15)*

*PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA (vedi pag. 16)*

*PER PASTA FROLLA  
INGREDIENTI:*

- 300 gr di farina 00
- 100 gr di burro
- 100 gr di zucchero
- 2 uova
- Mezza bustina di lievito
- 1 bustina di vaniglia

*COMPOSTA DI ALBICOCCHHE:*

- 16/18 albicocche
- 100 gr di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- Una noce di burro



*PREPARAZIONE:*

*Preparate la farcitura della sbriciolata partendo dalle albicocche. Lavatele, togliete il nocciolo e tagliatele a metà. Mettetele in una padella in cui avrete fatto fondere il burro. Aggiungete lo zucchero e la vanillina e fate cuocere a fuoco dolce per dieci minuti. Quando la composta di albicocche sarà pronta, toglietela dal fuoco e mettetela da parte. Amalgamate il burro con la farina, il lievito, la vaniglia e lo zucchero. Quando il composto comincerà a sbriciolarsi unite le uova. Impastate bene fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Formateci una palla e mettete l'impasto, avvolto nella pellicola da cucina, in frigorifero per almeno un'ora. Imburrate una teglia tonda da 22 cm, con i bordi leggermente alti. Ricoprite il fondo della teglia con metà della pasta frolla ad un'altezza di mezzo centimetro. Bucherellate tutto il fondo con la forchetta. Stendeteci sopra uno strato di composta di albicocche. Ricoprite il tutto con la seconda metà della frolla sbriciolando la pasta frolla con le dita. Cuocete in forno a 180 per mezz'ora. Se volete potete farcire direttamente la sbriciolata con la marmellata di albicocche.*



## *PASTA FROLLA SENZA GLUTINE:*

*La pasta frolla senza glutine è una preparazione di base della classica pasticceria italiana ideata per tutti coloro che soffrono di intolleranza al glutine, quindi ottima per essere consumata in tutta tranquillità anche dai celiaci. La pasta frolla senza glutine è preparata con farina di riso e farina di mais, in sostituzione della classica farina 00.*

### *INGREDIENTI:*

- *250 gr di farina di riso*
- *100 gr di farina di mais*
- *125 gr di burro*
- *2 uova (o 4 tuorli)*
- *1 cucchiaino di lievito per dolci*



### *PREPARAZIONE:*

*Per preparare la pasta frolla senza glutine riunite in un mixer la farina di riso e quella di mais con il burro freddo a pezzi; frullare al punto da ottenere un impasto dalla consistenza sabbiosa.*

*Ora aggiungete lo zucchero, le uova ed il lievito e frullate ancora; basteranno pochi secondi per compattare l'impasto. Quando l'impasto sarà abbastanza compatto trasferitelo sulla spianatoia infarinata (con altra farina di riso) e lavoratelo velocemente con le mani per formare un panetto compatto; quindi avvolgetelo in una pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 40 minuti (per permettere al burro di solidificarsi). A questo punto la pasta frolla senza glutine è pronta per essere utilizzata nelle vostre ricette!*

*N.B. La pasta frolla senza glutine non ha bisogno di aromi aggiuntivi, in quanto le farine utilizzate conferiranno già un buon sapore all'impasto. Se preferite una pasta più gialla utilizzate 4 tuorli invece delle 2 uova intere.*



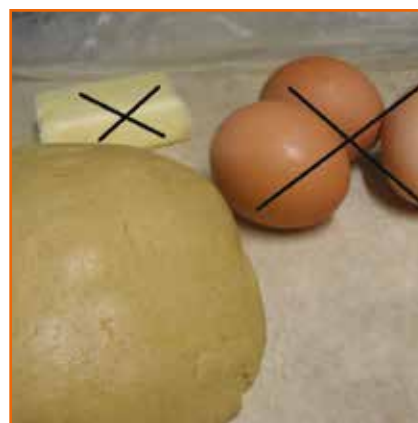
## *PASTA FROLLA RICETTA VEGANA:*

*La pasta frolla vegana, realizzata con l'olio invece del burro, è la base perfetta per i vostri dolci!*

*Si tratta di una pasta frolla rigorosamente senza burro, leggera e friabile con cui potrete realizzare biscotti e torte buone ma leggere. In pochi minuti avrete pronta una pasta frolla vegana golosissima!*

### *INGREDIENTI:*

- *130 ml di olio di mais*
- *200 ml di acqua salata*
- *scorza di un limone biologico*
- *90 gr di zucchero integrale*
- *300 gr di farina semi integrale*



### *PREPARAZIONE:*

*Per preparare la pasta frolla vegana si devono innanzitutto miscelare i liquidi: in un'ampia ciotola mettete quindi l'olio di mais e dell'acqua leggermente salata.*

*Emulsionate bene i due liquidi aiutandovi con una frusta, aggiungete la buccia grattugiata del limone: fate attenzione a mettere solo la parte gialla e non quella bianca che è leggermente amarognola.*

*Aggiungete poi lo zucchero di canna, la farina e incominciate ad impastare: continuate a lavorare l'impasto fino a quando otterrete un composto omogeneo.*

*Prima di utilizzare la pasta frolla vegana ricordatevi di lasciarla riposare in frigo per almeno una trentina di minuti.*





***FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:***

*www.wikipedia.org*

*www.dietabit.it*

*www.ricettedellanonna.net*

*www.ricettedalmondo.it*

*www.leitv.it*



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - [www.vivaiodeimolini.it](http://www.vivaiodeimolini.it) - [info@vivaiodeimolini.it](mailto:info@vivaiodeimolini.it)