

**Albicocca: È un frutto altamente digeribile, appetibile, ipocalorico e con un indice di sazietà notevole**

**Nutrizione**

Inviato da : Gennaro Piccolo

Publicato il : 1/5/2024 8:10:00



**L'albicocca è il frutto prodotto dall'albicocco (Prunus armeniaca), una pianta appartenente alla famiglia delle Rosacee, genere Prunus, specie Armeniaca. È una pianta antichissima (4.000 anni circa), proveniente dalla Cina nordorientale. Da qui si è diffusa passando attraverso le zone centrali dell'Asia per arrivare fino in Armenia. Sembra sia stato Alessandro Magno il primo a portare l'albicocca in Occidente. Fu introdotta in Grecia e in Italia dai romani, ma furono gli arabi a consolidarne la diffusione nella zona del Mediterraneo. L'albicocco è una pianta di grandezza media (l'altezza varia di norma dai 5 ai 7 m), anche se allo stato selvatico può superare abbondantemente i dieci metri.**



Ha foglie ellittiche, lisce e sottili; i fiori hanno un colore che varia dal bianco al bianco-rosato. È diffuso in moltissimi paesi.

È una pianta che preferisce zone dal clima temperato e asciutto anche se lo si può trovare in zone più fredde. Il frutto (drupa) è carnoso, con seme osseo e forma ovoidale. Il colore della buccia cambia a seconda delle varietà: si va dal giallo chiaro all'arancio intenso. La raccolta inizia i primi di maggio e termina verso la metà del mese di luglio. È un frutto altamente digeribile, appetibile, ipocalorico e con un indice di sazietà notevole. Le albicocche possono essere consumate al naturale oppure essiccate o sottopiate. Le albicocche essiccate possono essere trattate o meno. Nel primo caso, il conservante usato è l'anidride solforosa, un gas incolore con effetto sbiancante identificato con la sigla E220 (la dose giornaliera ammissibile di questo additivo è di circa 0,7 mg per kg di peso corporeo); in genere non ha effetti collaterali, ma in soggetti sofferenti di asma può dare problemi respiratori. Se assunto in dosi eccessive, si possono avere disturbi a livello gastroenterico.

Le albicocche sciroppate sono molto caloriche (a causa dell'aggiunta di zucchero): circa 63 kcal/100 g; il loro consumo deve essere quindi oggetto di attenta valutazione.

**Conservazione** – 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.

**Le varietà** – Le varietà (culti) di albicocca sono numerose. Fra le più note troviamo:

– Antonio Errani

– Aurora

– Bella d'Imola

– Boccuccia liscia

– Boccuccia spinosa

– Boreale

– Dulcinea

– Fracaso

– Giulia

– Goldrich (Sungiani)

– Ivonne Liverani

– Laycot

– Leccona

– Monaco Bello

– Ninfa

– Orange Red

– Palummella

– Pellecchieta

– Perla

– Pisana

– Portici

– San Castrese

– Tonda di Costigliole

Tyrtinos

Valdesi 2

Veecot

Villo

Le proprietà - L'albicocca è il frutto che contiene le dosi più elevate di potassio e carotene: il carotene è una sostanza molto importante, utilizzata dall'organismo per la produzione di vitamina A. Inoltre l'albicocca è ricca di vitamina A, B, C e PP e di diversi oligoelementi (come magnesio, fosforo, ferro ecc.). Ha anche proprietà lassative, favorite dalla presenza del sorbitolo (uno zucchero). Un'indicazione importante è quella di evitare di aprire i noccioli e consumarne il contenuto, perché contengono una sostanza tossica (un derivato dell'acido cianidrico).

È

Dal database del Ministero americano dell'Agricoltura

Scarto: 7% (nocciolo)

Nome scientifico: *Prunus armeniaca*

## Nutrienti Unità Valore per 100 g

### Principali

Acqua g 86.35  
Calorie kcal 48  
Calorie kj 201  
Proteine g 1.40  
Lipidi g 0.39  
Ceneri g 0.75  
Carboidrati (per differenza) g 11.12  
Fibre g 2.0  
Zuccheri g 9.24  
Saccarosio g 5.87  
Glucosio (destrosio) g 2.37  
Fruttosio g 0.94  
Lattosio g 0.00  
Maltosio g 0.06  
Galattosio g 0.00

### Minerali

Calcio, Ca mg 13  
Ferro, Fe mg 0.39  
Magnesio, Mg mg 10  
Fosforo, P mg 23  
Potassio, K mg 259  
Sodio, Na mg 1  
Zinco, Zn mg 0.20  
Rame, Cu mg 0.078  
Manganese, Mn mg 0.077  
Selenio, Se mcg 0.1

### Vitamine

Vitamina C, acido ascorbico mg 10.0  
Tiamina (B-1) mg 0.030  
Riboflavina (B-2) mg 0.040  
Niacina (B-3) mg 0.600  
Acido pantotenico (B-5) mg 0.240  
Vitamina B-6 mg 0.054  
Folati, totale mcg 9  
Acido folico mcg 0  
Folato, alimentare mcg 9  
Folato, DFE mcg DFE 9  
Vitamina B-12 mcg 0.000  
Vitamina B-12, aggiunta mcg 0.000  
Vitamina A, UI UI 1926  
Vitamina A, RAE mcg RAE 96  
Retinolo mcg 0  
Vitamina E (alpha-tocoferolo) mg 0.89  
Vitamina E, aggiunta mg 0.00  
Vitamina K (fillochinone) mcg 3.3

### Lipidi

Acidi grassi, saturi g 0.027  
4:0 g 0.000

6:0A g 0.000  
8:0A g 0.000  
10:0A g 0.000  
12:0A g 0.000  
14:0A g 0.000  
16:0A g 0.024  
18:0A g 0.003  
Acidi grassi, monoinsaturiA g 0.170  
16:1 non differenziatoA g 0.000  
18:1 non differenziato g 0.170  
20:1A g 0.000  
22:1 non differenziatoA g 0.000  
Acidi grassi, polinsaturiA g 0.077  
18:2 non differenziatoA g 0.077  
18:3 non differenziatoA g 0.000  
18:4A g 0.000  
20:4 non differenziatoA g 0.000  
20:5 n-3A g 0.000  
22:5 n-3A g 0.000  
22:6 n-3A g 0.000  
ColesteroloA mg 0  
Fitosteroli mg 18  
**AminoacidiA**  
TriptofanoA g 0.015  
Treonina g 0.047  
Isoleucina g 0.041  
Leucina g 0.077  
LisinaA g 0.097  
Metionina g 0.006  
CistinaA g 0.003  
FenilalaninaA g 0.052  
TirosinA g 0.029  
ValinaA g 0.047  
Arginina g 0.045  
IstidinaA g 0.027  
AlaninaA g 0.068  
Acido asparticoA g 0.314  
Acido glutammico g 0.157  
Glicina g 0.040  
ProlinaA g 0.101  
Serina g 0.083  
**AltroA**  
Alcol etilico g 0.0  
CaffeinaA mg 0  
TeobrominaA mg 0  
Carotene, betaA mcg 1094  
Carotene, alphaA mcg 19  
Criptoxantina, betaA mcg 104  
LicopeneA mcg 0  
Luteina + zeaxantinaA mcg 89

A