**ALBICOCCO** *(Prunus armeniaca)*

L’albicocco appartiene alla famiglia delle Rosacee, è originario della Cina settentrionale e venne introdotto nell’area del Mediterraneonel II secolo a.C.

È una specie latifoglia e caducifoglia, con foglie a forma di cuore, con apice più o meno acuminato, margine crenato, a volte seghettato; raggiunge in media a 5-7 m di altezza.

Fiorisce all’inizio della primavera, i suoi fiori hanno sepali rossi e petali bianchi, di rado rosati.  
Il frutto, l’albicocca, è una drupa di forma ovale, di colore arancio chiaro, che tende al rosso nei frutti più maturi. Le albicocche hanno una buccia delicata, vellutata, che si può mangiare con il resto della polpa.

L’albicocco è una pianta che richiede molta luce per poter crescere. Vuole zone molto soleggiate e non sopporta l’ombra nemmeno per poche ore al giorno. Durante l’inverno tollera una temperatura fino a -12 °C senza subire danni.

Il terreno più adatto è tendenzialmente sabbioso e molto ricco di sostanza organica, non tollera il ristagno d’acqua.

La pianta ha bisogno di potature, di rincalzatura (in primavera e in autunno, per proteggere dal freddo il colletto delle piante), di sarchiatura, eseguita tra le file per arieggiare lo strato superficiale del terreno ed eliminare le eventuali erbacce presenti.

La raccolta delle albicocche deve essere fatta a più riprese, in media 2 volte ogni 7 giorni, man mano che i frutti maturano.

**Proprietà**

L’albicocca è un frutto ricco di vitamine, soprattutto carotenoidi, vitamina A e C con funzione antiossidante; contiene betacarotene e [licopene](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/licopene.html), che ostacolano il processo di formazione del colesterolo LDL “cattivo” ed è ricca di minerali (potassio, fosforo, sodio, ferro e calcio) utili in casi di anemia, spossatezza, convalescenza; è ricca di acqua e fibre, quindi è un aiuto per la regolarità intestinale.

L’olio di albicocca  ottenuto dalla spremitura a freddo dei noccioli che si trovano all’interno dei frutti è commestibile, ha un profumo leggero e un sapore delicato, per questo è impiegato nella preparazione di dolci. Viene utilizzato in cosmesi naturale per la sua azione elasticizzante, per prevenire rughe e smagliature e per le proprietà protettive ed emollienti, che stimolano la produzione di sebo nelle pelli secche e delicate.

Un tempo le donne cinesi mangiavano albicocche per favorire la fertilità. La scienza ha successivamente confermato che le albicocche sono ricche di minerali indispensabili per la produzione degli ormoni sessuali.

**Curiosità**

Una leggenda racconta che in origine l’albicocco fosse solo una pianta ornamentale con bei fiori bianchi; quando l’Armenia venne invasa dai nemici fu ordinato di abbattere tutti gli alberi che non producevano frutto per ottenerne legname e questo sarebbe stato anche il destino dell’albicocco se una fanciulla non avesse pianto sotto la sua chioma per tutta la notte; al mattino sull’albero erano cresciuti dei frutti dorati: le albicocche.