



## Albicocca

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Fila Singola

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Composta 220g

Descrizione:

Frutto estivo per eccellenza, l'«albicocca» è ricca di sostanze nutritive che donano al nostro organismo una serie di benefici molto interessanti.

L'«albicocca» (Prunus Armenica) è un frutto appartenente alla famiglia delle Rosacee, la stessa di pesche e ciliegie, ed è consumata da più di 4000 anni! La pianta è originaria della Cina e fu portata prima in Armenia e in seguito fu diffusa in Europa, dai Romani prima e dai Turchi poi.

Ti sei mai chiesta perché si chiama «albicocca»? Probabilmente il nome deriva sia dalla parola araba «al-barquq» che dal latino «praecoquus», parole che significano in entrambi i casi «precoce»: l'«albicocco» è infatti una pianta che fruttifica molto presto, già dopo due anni.

Altra caratteristica interessante della pianta è la sua capacità di adattarsi a climi diversi. Tuttavia, oggi è preferibile coltivarla in zone temperate, dove durante la fioritura (che avviene in primavera) non si rischiano gelate. I frutti invece, a seconda della varietà, si raccolgono tra giugno e luglio, addirittura per alcune specie anche a fine maggio.

&nbsp;

#### Caratteristiche

L'alcocca oltre ad essere davvero buonissima &grave; anche un concentrato di sostanze molto importanti per il nostro organismo. Scopriamo quali!

Un pieno di fibre: questo frutto &grave; ricchissimo di fibre!

Pochissime calorie: essendo composte per lo pi&grave; da acqua, le albicocche sono decisamente leggere;

Vitamina A e C: l'alta concentrazione di queste vitamine fa delle albicocche un interessante antiossidante;

Ricche di minerali: i numerosi minerali contenuti in questo frutto soprattutto il potassio, possono aiutare a riequilibrare le energie.

&nbsp;

#### Tecniche di coltivazione

L'albicocco &grave; una pianta che richiede molta luce per poter crescere. Vuole quindi zone molto soleggiate e non sopporta l'ombra nemmeno per poche ore al giorno. Pu&grave; essere coltivato sia in pianura che in collina ma, non resistendo molto al freddo, pu&grave; arrivare fino a massimo 700 m di altitudine.

#### Terreno

Il terreno pi&grave; adatto &grave; tendenzialmente sabbioso e molto ricco di sostanza organica. Non pu&grave; crescere assolutamente in terreno molto ricchi di argilla, dato che non tollera il ristagno d'acqua.

#### Semina

Il periodo migliore va da novembre a met&grave; dicembre, prima che il freddo si intensifichi ulteriormente.

#### Raccolta e trasformazione

Il periodo di raccolta si colloca tra la fine di giugno e l'inizio di luglio. Il Frutto dell'albicocca pu&grave; essere trasformato in ottime conserve di marmellata e dolcissimi succhi di frutta.

#### Clima

L' albicocco vuole un clima temperato-caldo e nel nostro paese si adatta bene ovunque. Per fiorire necessita di un certo periodo con temperature inferiori a 7&deg;C. Intensi freddi invernali possono causare danni mentre i freddi tardivi risultano dannosi sulla fioritura.

&nbsp;