

Albicocche



Prunus armeniaca

Si tratta di un frutto “intriso di sole”, come è testimoniato, oltre che dal colore giallo intenso, anche dalla rotondità e dalla pienezza della polpa. La brillantezza del colore rimanda subito all’alto contenuto di vitamine A e C, fattori antiossidanti che difendono dai danni dei radicali liberi e contrastano l’invecchiamento, le malattie degenerative e quelle vascolari. L’ **albicocca** ha un “punto forte” che la rende un alimento insostituibile: per la dolcezza e la delicatezza della sua polpa è un ingrediente assai versatile che si accompagna con altri alimenti riducendo o addirittura eliminando la necessità di far uso dei dolcificanti. Dal momento che si tratta di un frutto con un basso contenuto calorico è quindi adattissimo a chi ha problemi di peso e, soprattutto in estate, non vuol mettere a repentaglio la linea.

Inoltre l’ **albicocca** è di valido ausilio contro la stitichezza grazie alla presenza in dosi elevate di uno zucchero, il sorbitolo, che protegge l’intestino da diversi disturbi, tra cui la diverticolite. Il suo contenuto di betacarotene ha un valido effetto protettivo nei confronti delle patologie neoplastiche polmonari, in particolare derivanti dal fumo di sigaretta. Le donne in gravidanza, i bambini e gli anziani, ma anche tutti coloro che per il caldo o l’impegno sportivo dovessero ritrovarsi affaticati, possono sfruttare appieno gli effetti nutrienti e rinforzanti dell’ **albicocca** che, assai digeribile e a rapido assorbimento, dà subito tono a chi si sente fiacco e spossato.

Tre **albicocche** al mattino a digiuno (fresche e ben mature) e poi niente per mezz’ora. Questa semplice ricetta consente di sfruttare appieno le proprietà anti-anemiche dell’ **albicocca** che è ricca di ferro e consente, assumendola per tutto il mese di giugno, di evitare pericolose carenze.