

EL ALBARICOQUE

Autoría:
Mayte Espiau
Banco de Germoplasma de Frutales
CITA de Aragón

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Prunus armeniaca* L.

El albaricoque es el fruto del **albaricoquero**, *Prunus armeniaca* L., fruto redondeado, con un surco característico que lo divide longitudinalmente, de pulpa jugosa y dulce, de color blanco, amarillo o naranja, con un aroma y sabor muy característicos.

Se trata de una especie frutal de hueso de clima templado, originario de China y Asia Central, desde donde, a través de Oriente Próximo, se distribuyó por Europa, y de ahí a otras partes del mundo.

España es el tercer país productor europeo tras Italia y Francia, y el décimo a nivel mundial. Dentro del territorio nacional, la mayor parte de la producción se centra en Murcia, después de la que Aragón ocupa el segundo puesto en producción.

Estacionalidad y producción de Aragón

La producción de albaricoque en nuestras áreas oscila entre mayo y julio. Algunas variedades muy tardías pueden extender su producción hasta el mes de agosto y septiembre.

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

Al tratarse de una fruta que no se consigue conservar en cámaras por largos periodos de tiempo, su comercialización y consumo se centra en estos mismos meses.



Propiedades nutricionales

- Rico en b-carotenos, que se transforman en vitamina A en nuestro organismo, conforme éste lo necesita.
- Rico en micronutrientes como potasio y Vitamina C.
- Contiene pequeñas cantidades de flavonoides, entre los que se encuentra la quercetina.
- Por su contenido en pectina, actúan además como un laxante suave, útil frente al estreñimiento y la retención de líquidos.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

El albaricoque es un fruto climatérico, es decir, es capaz de continuar madurando aún fuera del árbol. Por ello, interesa elegir frutos coloreados, pero firmes todavía, para que aguanten en buen estado el transporte y la manipulación hasta casa.

Una vez en casa, se pueden mantener en "frutero" para su consumo en 1-2 días, o bien, si se quiere alargar su vida útil durante unos días más, almacenar en frigorífico en una bolsa de plástico agujereada.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

Variedades

Existe una amplia gama de variedades de albaricoque, con colores de pulpa y piel del blanco al naranja, tamaños desde 50 hasta 100 gramos y diversidad de dulzor, acidez y aromas.

La variedad más cultivada en España, 'Bulida' es una variedad tradicional, así como 'Moniquí', de origen murciano, que presenta excelentes sabor y aroma, pulpa blanca, y es muy apreciada por el consumidor.

En los últimos años, las más cultivadas son 'Colorado', 'Mirlo Anaranjado' y 'Flopría', procedentes de programas de mejora.

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Dado su exquisito dulzor y su perfumada fragancia, los albaricoques se consumen principalmente como fruta fresca bien maduros.

A partir de su pulpa se elabora una de las mermeladas más apreciadas por el consumidor por su delicado equilibrio entre acidez, dulzor y aromas.

Además, puede utilizarse ensaladas, macedonias, cocteles, sorbetes, helados y repostería en general.

En algunos lugares se suelen dejar secar sin hueso y se obtienen los conocidos "orejones de albaricoque" (también son conocidos los orejones de melocotón).

¿Sabías que...?

- En aragonés, al albaricoque se le llama 'alberge' o 'damasquino'
- El nombre botánico, *Prunus armeniaca*, deriva de que los albaricoqueros entraron en Europa a través de Armenia y Oriente medio.
- A partir de los huesos de albaricoque se pueden elaborar unos rústicos y divertidos silbatos.