

ALBICOCCA DI SCILLATO



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Il paese di Scillato si adagia nella valle del fiume Imera, ai piedi del Parco delle Madonie, in provincia di Palermo. I contadini della zona sanno che, da sempre, questa varietà è considerato un frutto prezioso; un tempo c'era chi arrivava da lontano, seguendo la fama del suo profumo e del suo sapore. E' una varietà di albicocca precoce

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

I frutti cominciano a maturare da marzo a giugno. La coltivazione è tradizionale: ogni anno si potano gli alberi, non si fanno trattamenti chimici - né per il terreno né per i frutti - infatti dal punto di vista produttivo, l'albicocco di Scillato, è davvero unico, perché produce frutti, le omonime albicocche, estremamente resistenti agli attacchi di insetti e parassiti. Le si raccoglie a mano, in modo scalare. Gli alberi sono grandi e hanno più di 30, 40 anni. La maturazione inizia alla fine di maggio e dura solitamente due o tre settimane.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

A inizio estate le albicocche di Scillato appaiono in tutta la loro sfolgorante bellezza. Piccole, tonde al punto giusto, con piccole valve asimmetriche che donano loro una forma ovale, le albicocche di Scillato presentano una buccia giallo-arancio, con screziature rosse nella parte esposta al sole.

La polpa è sempre giallo-arancio, dolce e zuccherina al pari della buccia. Per le sue proprietà, il mitico albero dell'albicocco di Scillato è stato inserito dal Ministero delle Politiche agricole nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT).

EFFETTI SALUTISTICI

Grazie all'alto contenuto di vitamina A e vitamina C in unione con l'abbondanza di potassio e di fibre alimentari, l'albicocca, grazie anche alla sua buona digeribilità, è senza

dubbio un frutto con buone proprietà dal punto di vista nutrizionale. Infatti la sua assunzione è particolarmente indicata per chi ha problemi di anemia o di spossatezza cronica, per le persone convalescenti, per gli anziani e per i bambini nell'età della crescita. La vitamina A è anche utile per lo sviluppo delle ossa e per il corretto funzionamento di tutti i tessuti del nostro organismo, mentre, l'alta percentuale di potassio presente nell'albicocca è in grado di prevenire vari disturbi a livello nervoso e muscolare. Sempre a proposito della vitamina A ricordiamo che essa è in grado di stimolare la produzione di melanina, la sostanza responsabile dell'abbronzatura e della protezione della pelle. Il sorbitolo invece conferisce all'albicocca leggere proprietà lassative.

Le albicocche fresche contengono vitamina C che sappiamo avere proprietà antiossidanti ed aiuta il nostro organismo a sviluppare una resistenza contro gli agenti infettivi e contro gli effetti nocivi dei radicali liberi. Sempre per quanto riguarda la lotta ai radicali liberi l'albicocca contiene altre sostanze con proprietà antiossidanti che si rivelano utili a questo scopo: la luteina, la zeaxantina e la beta criptoxantina.

L'albicocca, come abbiamo visto, rappresenta una fonte significativa di potassio e grazie a questa sua caratteristica apporta benefici a diverse parti del corpo: aiuta a mantenere l'equilibrio dei fluidi corretto, collabora al controllo della funzione muscolare ed aiuta a regolare il battito cardiaco.

Le albicocche contengono sia fibra insolubile che solubile ma è di quest'ultima che sono particolarmente ricche ed in questo modo il loro consumo contribuisce a tenere sotto controllo il colesterolo cattivo ed il livello di glucosio nel sangue.

L'ALIMENTO IN CUCINA

Le albicocche di Scillato si possono consumare fresche o secche oppure all'interno di molte ricette e dolci tipici siciliani. A Scillato tutte le famiglie contadine preparano ogni anno un'ottima confettura di albicocche.

