



Aprikosen

„China, Armenien oder Indien?“



Herkunft und Anbau

Über die exakte Herkunft scheiden sich die Geister. Fakt ist: die Aprikose stammt aus Zentralasien, war schon in der Antike bekannt und wurde früher als „Frühpfirsich“ betitelt. Der Aprikosenbaum, äußerst widerstandsfähig, robust und hitzeverträglich, gedeiht im gesamten Mittelmeerraum prächtig. Er wird bis zu 6 Meter hoch und zählt zu den Rosengewächsen.

Wir erhalten unsere Früchte aus **Spanien** und **Frankreich** und starten in die Saison mit der spanischen Sorte „*Bulida*“, gefolgt von den Sorten „*Colorado*“, „*Tsunami*“ u.a.. Französische Erzeuger bauen unter anderem die Sorten „*Soledane*“, „*Magic Cot*“, „*Kyoto*“ und viele andere an. Die Liste der Aprikosensorten ist lang und wächst weiter.

„Fruketa“

- Die Familie Gallart aus „*Artesa de Lleida*“ in Katalonien, schon seit dem 18. Jhd. in der Landwirtschaft tätig, begann 2008 unter der Leitung von **Enric Cagigós** und **Josep Maria Gallart** mit dem ökologischen Anbau von Aprikosen und erzeugt heute auf 32 Hektar Land mehrere Sorten der Steinfrüchte. Die Farmen in der Gegend von Lleida im Osten Spaniens liegen klimatisch mediterran, ideal für den Anbau von Aprikosen. Gedüngt werden die Pflanzen mit organischen Substanzen, bestehend zu 100% aus Schafsmist und Pflanzenresten.

Aussehen und Geschmack

Die 4-6 cm kleinen Früchte haben eine samtige Haut mit einer tiefgelben bis orangenen, auf der Sonnenseite oft roten Farbe. Das Fruchtfleisch ist in reifem Zustand gelb-orange und im Vergleich zu den saftigen Pfirsichen eher

mehlig-weich und so leichter zu verzehren. Der Kern in der Mitte hat die Form einer Mandel. Kein Zweifel: am Besten schmeckt die Aprikose frisch und roh. Wenn die Frucht auf leichten Druck nachgibt ist sie reif und entfaltet so ihr zuckersüßes und intensives Aroma. Aber auch getrocknet ist sie das ganze Jahr über ein leckerer und gesunder Snack. Der Kern hat ein bitteres, marzipanähnliches Aroma, sollte jedoch wegen der enthaltenen Blausäure nur begrenzt verzehrt werden. Er wird unter anderem zur Herstellung von Persipan und Amaretto verwendet.

Inhaltsstoffe ø/100 g und Medizin

- Brennwert: 40 kcal/167 kJ
(der Kaloriengehalt bei getrockneten Aprikosen ist sehr viel höher, der Nährstoffgehalt jedoch auch)
- Calcium: 15 mg
- Kalium: 280 mg
- Provitamin A: 1570 µg

Besonders hervorzuheben ist der enorm **hohe Provitamin A - Gehalt**: er stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf Haut, Haare und Nägel aus. Die enthaltene Salizylsäure hat eine antibakterielle und keimtötende Wirkung.

Anbau und Einheit

- Leergut: Karton/Holz
- Einheit: 5 kg
- Erntezeit: i.d.R. Mitte Mai - Ende August
- Anbauland: Frankreich und Spanien