

17 Luglio 2019

## Albicocche di Romagna: alleate di bellezza per l'estate

Questo frutto dalla polpa morbida e il gusto dolce favorisce una buona abbronzatura. Ottimo per iniziare la giornata o concedersi uno spuntino estivo



Emilia-Romagna

L'estate dei colli romagnoli è colorata di **albicocche** mature. Amate dai più piccoli e alleate di bellezza, questi frutti dalla buccia vellutata sono tra le specialità di una regione dal ricco patrimonio ortofrutticolo. In Emilia Romagna, infatti, le albicocche si raccolgono da maggio fino ad agosto e accompagnano tutta l'estate con il loro sapore dolce e le loro fresche proprietà benefiche. Perché se da un lato questo frutto è perfetto per colazioni o spuntini estivi, dall'altro è un ottimo sostegno per il **sistema immunitario** e per la **salute della pelle**, dei capelli e degli occhi.

### Albicocche sotto l'ombrellone per nutrire la pelle [1]

Le albicocche sono ricche di vitamina C (13 mg per 100 grammi) e vitamina A. Si può dire siano il frutto italiano che contiene la maggiore dose di **betacarotene**, e forniscono anche una buona dose di potassio (320 mg per 100 grammi): due sostanze molto importanti per affrontare il caldo estivo e preparare l'esposizione della pelle al sole. In particolare, il contenuto di betacarotene, potente antiossidante convertito dal corpo in vitamina A, stimola la produzione di melanina che **aiuta l'abbronzatura** e la cura della pelle in vista di vacanze da trascorrere in spiaggia, ma non solo.

Nella stagione estiva è ideale gustare le albicocche fresche, al naturale. Meritano però un assaggio anche trasformate in succhi, centrifugati o confetture. Le **tradizioni** legate a questo frutto in Romagna non mancano di certo, tuttavia, come segnala il sito [romagnaatavola.it](http://romagnaatavola.it), negli ultimi tempi l'albicocca ha saputo andare oltre le classiche (e buonissime) crostate delle nonne per dare il meglio di sé nelle cucine di **grandi ristoranti**. Ne sono un esempio ricette [2] come quella dell'Insalata di pollo con cialde di prosciutto croccante e albicocche?, oppure della Ricciola affumicata con frullato di Squacquerone, albicocche secche e granita di Cetrioli?.

---

### **Links**

[1] <http://territori.coop.it/benessere/albicocche-sotto-l%E2%80%99ombrellone-nutrire-la-pelle>

[2] <https://www.romagnaatavola.it/it/albicocche-e-creativita-secondo-gli-chef-di-romagna/>