

15

# ALBARICOQUE

## PRUNUS ARMENIACA.

Albaricoque. Domasquino (Alm). Alberche (Ara). Albercoc (Cat). Abrikota (Eus). Albaricoque (Gal). Apricot (Eng). Abricot (Fra). Caisâ (Rum). شمشام.

### DESCRIPCIÓN:

Es un árbol de 3 a 6 metros de altura, caducifolio. Las hojas son pecioladas y estipuladas, de margen doblemente aserrado, rojizas cuando son jóvenes. Las flores son solitarias o en fascículos de 2 a 6, blancas o de un rosa pálido. El fruto es muy parecido al melocotón, o las variedades de ciruelas amarillas, pero no debe confundirse con ellos.



La mayoría de las variedades son autopolinizantes, siendo la abeja el principal insecto polinizador.



El albaricoque es originario de Asia central entre la zona comprendida entre el Mar Negro y el noroeste de China.

Se cree que los griegos lo introdujeron en el 70 a.C., en Europa y los romanos lo extendieron aún más.

### PROPIEDADES

Tiene beta caroteno y vitamina B3, potente antioxidante, **mejora las enfermedades de los ojos**. Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Fruto aromático, sabroso y refrescante.



Se cree que en la mitología griega "las manzanas de oro" de las Hespérides eran en realidad albaricoques.

