

# Aprikose

## Allgemeines

Die Aprikose gehört zum Steinobst und zur Familie der Rosengewächse und ist auch als Marille bekannt (v.a. in Österreich). Sie hat eine rauhe, samtartige oder glatte Schale, die hellgelb bis orangegelb aussieht



und meistens eine ziemlich runde Form. An der Sonnenseite ist die Schale stärker ausgefärbt, auch mit Rottönen. Einige Sorten sind sogar vollständig rötlich gefärbt. Sie schmecken süßlich bis leicht säuerlich, manchmal ist ihr Fruchtfleisch mehlig. Aprikosen brauchen viel Sonne und ein warmes Klima. Das größte Anbaugebiet weltweit liegt in der osttürkischen Provinz Malatya. Ursprünglich kommen sie jedoch aus China. Sie wachsen auf bis zu 6 m hohen Bäumen. Die Erntezeit der Aprikose liegt zwischen Mai und August.

## Lagerung

Aprikosen sollten kühl, trocken und möglichst ohne Druck gelagert werden. Am besten eignet sich dafür der Kühlschrank bei ca. 5 °C. Dort halten sie sich ca. 4-5 Tage. Da sie klimakterische Früchte sind, kann man unreife Früchte bei Raumtemperatur ein paar Tage nachreifen lassen. Aprikosen geben viel Ethylen ab, deshalb sollte man bedenken, dass das Nachbarobst nicht ethylenempfindlich sein darf (z.B. Äpfel).

## Präsentation

Reife Aprikosen sollten leicht nebeneinander geschichtet werden und nicht gequetscht, denn sonst bekommen sie Druckstellen. Unreife Früchte kann man ohne Bedenken in mehreren Lagen schichten. Zu empfehlen ist, die Aprikosen regelmäßig nach Schimmelstellen zu untersuchen und überreife Früchte auszusortieren.

## Verwendung

Aprikosen werden sehr gern roh gegessen. Jedoch sollte man darauf achten, dass man sie schon einige Zeit vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nimmt, sonst schmecken sie nicht so aromatisch. Sehr beliebt ist außerdem die Aprikosenkonfitüre. Aprikosen eignen sich auch ausgezeichnet zum Trocknen und sind so als gesunder Snack ganzjährig verfügbar.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Aprikosen sind reich an Provitamin A (Carotin). Außerdem enthalten sie die Vitamine B1, B2 und C. An Mineralstoffen findet man in Aprikosen Kalium, Calcium und Phosphor. Diese Inhaltsstoffe haben einen positiven Einfluss auf Haut, Haare und Nägel und stärken außerdem das Immunsystem.

Die enthaltene Salicylsäure hat eine antibakterielle Wirkung.