



Il nostro viaggio alla scoperta dei prodotti tipici del territorio altoatesino continua con un frutto amato da grandi e piccini: l'albicocca. Nel 2006 le albicocche raccolte in Val Venosta hanno ottenuto il marchio di qualità. Il loro gusto dolce, corposo e fresco le rende adatte sia alla preparazione di piatti dolci, ma anche a pietanze salate.

Lo sapevi che ...

... l'albicocca è originaria dell'Asia Centrale e della Cina, territori in cui la coltivazione iniziò intorno al 300 a.C.

... il nome albicocca deriva dal greco antico perkokkia e dalla parola araba al-barquq e significa "che matura presto".

... è un frutto ricco di vitamine, soprattutto carotenoidi, vitamina A e C, ma anche di minerali come ferro e potassio utili in caso di anemia o stanchezza.

... oltre al frutto, in pasticceria vengono usati anche i semi, chiamati armelline (o mandorle amare), come ingrediente in sciroppi, liquori e amaretti.

... il più grande territorio di coltivazione delle albicocche è la Turchia.

... le albicocche sono un frutto climaterico, ovvero un frutto che continua il processo di maturazione una volta raccolto (si modifica il colore della buccia e la consistenza della polpa, ma non il gusto).

Le ricette tipiche

- I canederli alle albicocche sono un classico altoatesino.
- Immane la confettura di albicocche come ripieno dei Krapfen, della Torta Sacher e di alcune tipologie di biscotti di Natale.
- Torta morbida con albicocche tagliate a metà.
- I Buchtein sono dolcetti di pasta lievitata con un cuore di confettura.

Il pensiero di Gerhard Wieser, Helmut Bachmann e Heinrich Gasteiger

L'estate è tempo di albicocche! Grazie alla diversità delle varietà presenti in Alto Adige, il periodo di raccolta va da maggio a settembre. Chi può resistere alla tentazione di una succosa albicocca appena raccolta? Ancora più difficile

quando le albicocche vengono utilizzate per preparare ricette gustose. Le albicocche sono considerate un'ottima fonte di vitamine e contengono anche minerali come quasi nessun altro frutto.



33 x Canederli
Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser e
Helmut Bachmann
80 pagine, Athesia Tappeiner
ISBN 978-88-8266-560-9
9,90 Euro

Il libro

Il "piatto nazionale" canederli è presente nella cucina sudtirolese in tante varianti. I canederli sono un sinonimo della cucina tradizionale contadina delle regioni alpine. In questo libro abbiamo raccolto per voi sia ricette classiche che innovative, le abbiamo sperimentate una per

una e descritte con chiarezza. Estremamente amati sono i canederli alla frutta, dunque i canederli dolci che solitamente vengono serviti avvolti di briciole di pane tostate e su salsa alla vaniglia. Il loro impasto è a base di patate o di ricotta d'affioramento.



Canederli alle albicocche con ripieno di marzapane

- 🍴 4 porzioni, 8 canederli circa
- 🕒 cottura: 15 minuti circa

Impasto alla ricotta

- 80 g burro ammorbidito
- 20 g zucchero
- 1 b. zucchero vanigliato
- scorza di limone grattugiata q. b.
- 1 p. sale
- 2 uova
- 300 g ricotta d'affioramento (quark)
- 100 g farina

Albicocche

- 8 piccole albicocche
- 80 g marzapane grezzo per il ripieno

Altro

- 50 g burro
- 100 g pangrattato o pan di Spagna sbriciolato
- 2 C zucchero
- ½ c cannella
- 50 g burro da fondere
- salsa alla vaniglia
- 4 fiori di lavanda

- 1 Mettere la ricotta d'affioramento in una garza ed asciugarla picchiettando.
- 2 **Impasto alla ricotta:** Lavorare a crema il burro ammorbidito, lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il sale. Incorporare le uova, la ricotta d'affioramento e la farina.
- 3 Far riposare l'impasto coperto in frigo per 30 minuti circa.
- 4 **Albicocche:** Lavare le albicocche, asciugarle, inciderle senza tagliarle completamente, privarle del nocciolo e riempirle con 10 g di marzapane grezzo ciascuna.
- 5 **Per ultimare:** Stendere l'impasto alla ricotta allo spessore di 1 cm e ritagliarne otto rettangolini.
- 6 Mettere le albicocche ripiene sui rettangolini di pasta alla ricotta, richiuderli bene e formare dei canederli. Cuocerli in acqua salata per 15 minuti circa a fuoco molto dolce.
- 7 Sciogliere il burro e tostarvi leggermente il pangrattato.
- 8 Togliere i canederli alle albicocche dall'acqua, farli sgocciolare bene, poi passarli nel pangrattato tostato, cospargerli con un misto di zucchero e cannella ed irrorarli con il burro fuso.
- 9 Disporre sul piatto con la salsa alla vaniglia e il fiore di lavanda ed infine servire.