

Aprikose

Die Aprikose, in Österreich und Südtirol nur als Marille bekannt, ist eine köstliche Frucht aus der sich allerlei süße Sachen herstellen lassen. Das orangegelbe Obst mit dem roten Bäckchen schmeckt herrlich zart und süß. Beliebt ist neben der frischen Frucht auch die getrocknete Aprikose, Aprikosenkonfitüre, die auch als Füllung für die Sachertorte, Berliner und Krapfen verwendet wird sowie ein Schnaps aus der Frucht. Wie jedes Obst ist auch die Aprikose ein guter Beitrag zur gesunden Ernährung: Sie liefert besonders viel Vitamin A.

Ihren Ursprung hat die Aprikose oder Marille in Nordost-China. Heutzutage werden unsere Aprikosen hauptsächlich aus Italien und Spanien importiert. Die Türkei ist hingegen das Hauptanbaugebiet für Marillen, die getrocknet werden.

Die Aprikose reift nach ihrer Ernte noch nach und ist recht schnell verderblich. Deswegen wird sie geerntet, bevor sie richtig reif ist. Doch nicht immer gelangen nur vollständig reife Früchte in den Handel. Kaufen Sie keine Aprikosen, die noch grüne Stellen besitzen oder hart sind. Ebenso sollten Sie auf den Kauf überreifer Früchte verzichten, die bereits matschig sind.

Die Saison für Marillen ist leider nur kurz. Sie beginnt im Mai, hat ihre Hauptphase im Juni und Juli und läuft im August aus. Nach dem Kauf sollte ein rascher Verzehr stattfinden, da dieses Obst schnell verdirbt. Um die Haltbarkeit ein wenig zu verlängern und das Obst vor Fruchtfliegen zu schützen, sollte man es am besten im Kühlschrank aufbewahren.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)