



## **Abrikozen**

### *Zoete abrikozen*

De abrikoos is een populaire steenvrucht. De exacte oorsprong is niet bekend, maar ligt waarschijnlijk in Azië. De zoete gedroogde abrikozen komen uit Turkije. In de bedding van de Eufraat start de boomgroei die verder opklimt de bergen in, een droge warmte straalt boven deze boomgaarden. Pas na 4 of 5 jaar begint een abrikozen boom vrucht te dragen, per boom begint het dan met een lage productie van zo'n 20 kilo die kan oplopen tot 200 kilo per boom per oogst, gedroogd. Voor 1 kilo gedroogde abrikozen is 3-4 kilo verse abrikozen nodig. In februari, maart en april regent het veel en dit vocht wordt door de boom in de wortels opgeslagen. In de riskante periode van april en mei bloeien de bomen, echter kan de nachtvorst de bloesem beschadigen, waardoor de oogst tegen zal vallen. Midden juli zijn de vruchten het grootst en dus rijp voor de oogst. De abrikozen worden geraapt en in afgesloten kamers blootgesteld aan zwaveldampen. Het zwavelen van abrikozen is noodzakelijk voor de houdbaarheid, omdat schadelijk insecten en bacteriën worden gedood, en aan het zwavelen dank de gedroogde abrikoos zijn mooie oranje kleur. Vervolgens worden ze 3 a 4 dagen zon gedroogd waarna ze ontpit worden, na het ontpitten moeten ze nogmaals 3-4 dagen drogen. Een exporteur verwerkt de vruchten verder door ze te wassen en weer te drogen, vaak machinaal. Zo'n 5% van de oogst wordt ongezwaveld verkocht. Mensen die niet bekend zijn met zwavelen zijn vaak wat voorzichtig met gezwavelde producten, echter is dit helemaal niet nodig. Een eigenschap van zwavel is namelijk dat het vervliegt, samen met het wassen en wellen van abrikozen begrijpt u dat het een zeer gezonde vrucht blijft. Turkije neemt 85% van het aanbod van gedroogde zoete abrikozen voor haar rekening, Afghanistan probeert net als Iran ook mee te spelen in deze markt.

### *Zure abrikozen*

In tegenstelling tot de zoeten Turkse abrikozen produceert Amerika (Californië) zure abrikozen. Het is een topproduct veelal tegen een topprijs. Verder is deze abrikoos ook te vinden in Zuid-Afrika en Australië.



### **Land van herkomst**

Turkije (zoete), Amerika, Zuid-Afrika (zure)

### **Voedingswaarden**

Gedroogde vruchten hebben een gemiddeld hogere voedingswaarde dan niet gedroogde vruchten. Dit komt doordat het vocht eraan onttrokken is en al de vezels en vitamines in de vrucht achterblijven. De zoete gedroogde abrikozen bevatten vitamine A en E. Met name vitamine A en de voorloper hiervan, bèta-caroteen, is hoogwaardig aanwezig in de gedroogde abrikoos. Bèta-caroteen is een antioxidant die onder andere je (spier)cellen helpt beschermen tegen 'negatieve' invloeden in

je lichaam. Bèta-caroteen kan je lichaam omzetten in vitamine A wat een belangrijke vitamine is voor een goede weerstand tegen infecties.

Gedroogde abrikozen zijn tevens een aanrader voor het verkrijgen van voldoende verschillende vezels die gunstig zijn voor een goede darmwerking . Gedroogde abrikozen zijn zeer geconcentreerd en bevatten belangrijke mineralen als, kalium, magnesium, fosfor , calcium en sodium.

### **Overig**

Mensen die niet bekend zijn met zwavelen zijn vaak wat voorzichtig met gezwavelde producten, echter is dit helemaal niet nodig. Een eigenschap van zwavel is namelijk dat het vervliegt, samen met het wassen en wellen van abrikozen begrijpt u dat het een zeer gezonde vrucht blijft. Zure abrikozen hebben een goede werking bij het tegengaan van een hoge bloeddruk.