# Aprikose

prunus armeniaca

Marille, Malete, mishmish (arab.), apricot (eng.), abricot (franz.), albicocca (ital.), albaricoque (span.), kayısı (türk.)

## Kategorie

Obst, Rosengewächse (rosaceae)

## Beschreibung

Die Aprikose (Prunus armeniaca) gehört wie die Sibirische Aprikose und die Japanische Aprikose zur Sektion Armeniaca in der Untergattung Prunus der Gattung Prunus innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) und gedeiht in gemäßigtem Klima. Aprikosen kommen in vielen Farben von Weiß, Orange und Rosa bis Grau und Schwarz und in unterschiedlichen Größen vor, manche sind klein wie Beeren, andere pfirsichgroß.Die Aprikose ist ein laubabwerfender Strauch oder kleiner Baum mit runder Krone und erreicht meist Wuchshöhen bis 6 Meter, selten auch bis 10 Meter. Der Stammumfang erreicht 50 bis 100 Zentimeter.Die
Steinfrucht besitzt einen Durchmesser von 4 bis 8 cm und ist fast kugelig und selten ellipsoid sowie fein samtig behaart, hellgelb bis orangerot gefärbt und auf der Sonnenseite oft karminrot gefleckt oder punktiert. Sie weist eine Längsfurche auf und ist am Grund genabelt. Das Fruchtfleisch löst sich gut vom Steinkern. Der relativ glatte, abgeflachte, rundliche bis elliptische und hellbräunliche, harte Steinkern ist bis zu 3 cm lang, leicht rau und schwach strukturiert, mit einzelnen Rippen und Furchen an einem Rand. Die Samen schmecken bitter oder süßlich.Die
Blütezeit reicht von März bis April.



prunus armeniaca


getrocknete Aprikosen

## Nährwerte von Aprikosen pro 100 Gramm

| | |
|---|---|
| Kalorien | 43 |
| Eiweiß | 0,9 g |
| Fett | 0,1 g |
| Kohlenhydrate | 8,5 g |
| Ballaststoffe | 1,5 g |

## Herkunft

Die Aprikose war in Armenien schon in der Antike bekannt und wird dort schon so lange angebaut, dass häufig angenommen wird, dass dies ihre ursprüngliche Heimat sei. Der botanische Name leitet sich aus dieser Annahme ab. Eine archäologische Ausgrabung in Armenien fand Aprikosenkerne in einer Fundstätte der Kupferzeit. Andere Quellen lokalisieren

© 2026 coquina.de

den genetischen Ursprung in China, und wiederum andere Quellen besagen, dass die Aprikose um 3000 vor Christus zuerst in Indien kultiviert worden sei.
Wahrscheinlich stammt die Aprikose aus China und wanderte mit den Seidenhändlern westwärts, wo sie im zweiten oder ersten Jahrhundert v. Chr. den Iran erreichte. Ihr botanischer Name, der einen armenischen Ursprung anzeigt, ist daher eher irreführend.
Traditionelles Anbaugebiet für Aprikosen ist unter anderem die ungarische Tiefebene. Die Türken besaßen zur Zeit ihrer Herrschaft über diese Ebene riesige Aprikosenplantagen, jedoch verödeten diese Gärten nach dem Abzug der Türken. Mit dem Obstanbau begann man in der Tiefebene erst wieder zu Beginn des 19. Jahrhunderts, als sich diese Ebene aufgrund heftiger Sandstürme in eine einzige Sandwüste zu verwandeln drohte. Zum Binden des Flugsands erwiesen sich Aprikosenbäume als besonders geeignet, da sie nicht nur sandigen Boden, sondern auch Hitze und Trockenheit vertragen. Heutzutage werden Aprikosen insbesondere in den Mittelmeerstaaten wie Italien und Spanien angebaut. Es gibt jedoch auch in nördlicher gelegenen Gebieten größeren Anbau dieser Früchte, unter anderem in der niederösterreichischen Wachau, im burgenländischen Kittsee, im Südtiroler Vinschgau und im schweizerischen Kanton Wallis. Das einzige geschlossene Anbaugebiet Deutschlands in Höhnstedt bei Halle (Saale) in Sachsen-Anhalt ist gleichzeitig möglicherweise das nördlichste.

## Aroma

Eine reife, frische, orangegelbe Aprikose ist etwas Besonderes. Die straffe Haut, oft rosarot getönt und gesprenkelt, ist samtig und weich und das saftige, goldene Fleisch ist delikat und süß. Im Iran heißt sie zordaloo, was gelbe Pflaume bedeutet. Die weißen Aprikosen sind oft von einem Rosa durchzogen und sowohl ihr Duft als auch ihr Geschmack sind zart parfümiert. Die meisten in den Handel kommenden Aprikosen werden getrocknet, aber unter der Sonne getrocknet haben sie das unverwechselbare intensive Aprikosenaroma mit fast karamellartiger Note und sehen verbrannt aus. Die gängigen orangefarbenen getrockneten Aprikosen wurden mit Schwefeldioxyd behandelt, um die leuchtende, attraktive Farbe zu erhalten.

## Verwendung

Frische Aprikosen werden meistens roh gegessen. Gelegentlich kocht man sie in Fleischragouts mit, im Iran und der Türkei bereitet man daraus eine süße Marmelade zu. Getrocknete Aprikosen werden als Konfekt mit Mandeln oder Marzipan gefüllt, außerdem werden sie für zahlreiche Puddings und Kompotte, in Reisgerichten und Aufläufen verwendet. In Syrien werden sie nach dem Dünsten püriert, mit gehackten Nüssen und Rosenwasser gemischt und sind eine besondere Ramadan-Speise.
Der Samen liegt in dem Aprikosenstein und sieht aus wie eine kleine Mandel. Er schmeckt bitter und hat ein starkes Bittermandel-Aroma. Deshalb kommt er bei der Herstellung von Persipan und Amaretto zum Einsatz. Zerstoßen kann er zum Würzen süßer Speisen verwendet werden. Es gibt auch Sorten, deren Kerne süß wie Mandeln schmecken, zum Beispiel die einiger türkischer Aprikosensorten. Deren Form sieht eher wie ein Säckchen aus, nicht gleichmäßig und flach.

## Einkauf / Aufbewahrung

Die Erntezeit beginnt relativ früh. Aprikosen aus Mitteleuropa gibt es meist von Mitte Juli bis Ende August, einzelne Sorten reifen allerdings schon Ende Juni, andere dehnen das Erntefenster bis September aus. In der südlichen Mittelmeerregion werden die ersten Früchte bereits ab Ende April geerntet, wobei das Erntefenster erst in neuerer Zeit durch Neuzüchtungen so weit ausgedehnt werden konnte. Zwischen Dezember und März kommen dann vorwiegend eingeflogene Aprikosen aus Übersee, beispielsweise aus Südafrika, in den Handel. Wenn Sie Glück haben und reife, saftige Aprikosen bekommen, sollten Sie sie sofort essen und genießen, da sie sich nicht halten. Sonnengetrocknete Aprikosen halten in einem luftdichten Behälter, an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt, etwa 6 Monate. Frische Aprikosen halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche, werden dabei aber nicht unbedingt besser.

## Gesundheit

Nach ihren Inhaltsstoffen könnte man meinen, die Aprikose sei ein Gemüse. Kein anderes Obst enthält so viel Carotinoide, Mineral- und Ballaststoffe. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an den Mineralstoffen Calcium, Phosphor und Eisen sowie an Vitamin C. Karotin (Provitamin A) enthält

die Aprikose mehr als die meisten anderen Früchte.
Durch den hohen Gehalt an Carotinoiden sollen sie das Immunsystem stärken, Krebserkrankungen vorbeugen, die Haut vor UV-Strahlung schützen und Ablagerungen in Arterien verhindern. Durch das Vitamin B5 (Niazin) wirken Aprikosen nervenstärkend, Folsäure regt Blutbildung und Zellerneuerung an. Haut und Haar werden durch Aprikosen glatter und kräftiger.
Aprikosensamen sind giftig, da sie ca. acht Prozent blausäureabspaltendes Amygdalin enthalten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät Verbrauchern deshalb, »nicht mehr als ein bis zwei bittere Aprikosenkerne pro Tag zu verzehren oder völlig auf den Verzehr zu verzichten«. Andere Quellen nennen 40 Kerne pro Tag als Grenzwert für Erwachsene.

## Geschichte

Von Zentralasien aus gelangte die Aprikose im 1. Jahrhundert v.Chr. nach Persien und Armenien. Dort besang man sie als »Samen der Sonne«. Um 330 v.Chr. brachte der makedonische König Alexander der Große die Aprikose nach Kleinasien und Griechenland. Nach Europa kam die Frucht erst zu einem späteren Zeitpunkt durch die Römer.

## Mythologie

In Europa wurden Aprikosen lange Zeit für Aphrodisiaka gehalten. In diesem Zusammenhang tauchen sie auch in William Shakespeares Ein Sommernachtstraum und John Websters Die Herzogin von Malfi auf.
In China steht die Aprikose als Symbol sowohl für die weibliche Schönheit als auch für den Wunsch nach Kindern.

© 2026 coquina.de