
La pesca gustosa ed energetica

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Frutto tipico ed ideale per l'estate è la pesca che ha fatto una prima apparizione nella tarda primavera. Originaria della Cina si diffuse in Europa dalla Persia (da cui deriva il nome persica). La prima nazione europea che iniziò a coltivare questo frutto fu la Grecia circa 300 anni a.C. In Italia alcune testimonianze di Virgilio segnalano la presenza della pesca nel I secolo a.C. ed oggi si è diffusa in tutto il mondo. Gli spagnoli portarono questa pianta in America ed attualmente gli Stati Uniti hanno la maggiore produzione mondiale di questo frutto. In Italia oltre il 50 per cento della produzione, pari a circa un milione di tonnellate, proviene da due sole regioni: l'Emilia-Romagna e la Campania e il consumo medio annuo è di circa 11 chilogrammi a persona. Ci sono vari tipi di pesche: le pesche vere e proprie che si distinguono per la peluria sulla buccia dalle pesche-noci, dette anche nettarine, che hanno la buccia liscia. Le pesche si differenziano anche in base alla distanza della polpa dal nocciolo: si chiamano spiccagnole quelle che hanno il nocciolo aderente alla polpa come le cosiddette percoche, largamente utilizzate dalle industrie conserviere. Contiene zuccheri facilmente assimilabili e molti acidi organici, soprattutto tartarico, citrico e malico che, oltre a conferire il particolare sapore, aumentano l'alcalinità dell'organismo e regolano l'equilibrio acido-basico. Possiede molto potassio e pochissimo sodio e discrete quantità di vitamine. La pesca è soprattutto energetica, svolge un'azione diuretica, è leggermente lassativa e contribuisce a regolarizzare le funzioni intestinali. La medicina popolare la consiglia a chi soffre di disturbi artritici e gottosi. Le pesche mature si possono conservare in frigorifero pochissimi giorni mentre quelle non ancora mature anche diverse settimane. Si mangiano a temperatura ambiente e vanno tolte dal frigorifero almeno un'ora prima di essere consumate.