
Le pesche

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Ricca d'acqua, la pesca è dissetante, un frutto quindi particolarmente indicato per la stagione calda. Priva di grassi, ha solamente circa il 6 per cento di zuccheri, contiene vitamine A, B e C, ha un buon contenuto di potassio (260 mg per 100 grammi) e svolge una benefica azione diuretica e leggermente lassativa. Ha doti digestive confermate dalla scienza moderna. Dai nutrizionisti è consigliata nelle astenie ed in alcune malattie del fegato. Originaria della Cina, da lì si diffuse in altre zone tra cui la Persia, dove fu scoperta dagli antichi romani che, per questo motivo, la chiamarono *prunus persica* in quanto la consideravano originaria di quel paese. Oggi questo frutto è diffuso in tutti i paesi del Mediterraneo, in America ed in Australia. Se ne distinguono tre categorie principali, con gli stessi principi nutritivi: le pesche comuni, le pesche noci (dette anche nettarine) e le percoche (utilizzate soprattutto dall'industria conserviera). Le pesche comuni e le percoche hanno la buccia vellutata che è, invece, liscia nelle nettarine; tutti i tipi, poi, possono avere polpa bianca o gialla. Questo frutto, molto delicato, viene sottoposto a trattamenti antiparassitari; pertanto, la buccia va lavata accuratamente. Se le pesche acquistate non sono ancora mature basta metterle in un sacchetto di carta per due o tre giorni a temperatura ambiente. Attenzione: i sacchetti di plastica accelerano troppo il processo di maturazione e potrebbero farle marcire. Questi frutti, una volta maturi, vanno mangiati subito; e per gustarli meglio bisogna toglierli dal frigorifero almeno un'ora prima. Le pesche possono essere conservate a lungo, essiccandole a mezzo del calore. C'è da segnalare che recentemente l'Istituto di scienza delle produzioni alimentari del Cnr di Torino ha messo a punto gelatine e succhi di pesche ipoallergenici che possono essere assunti anche da quanti sono allergici a questo frutto. Infine una curiosità: Pesche è il nome di un piccolo comune della provincia d'Isernia, nel Molise.