



La pesca

di
Giuseppe
Chella

■ La pesca è il frutto estivo più amato dagli italiani. È originario della Cina dove si trova raffigurato in antiche decorazioni e citato in diverse poesie, simbolo di lunga vita e di immortalità.

Gli antichi romani la importarono dalla Persia (oggi Iran) e la chiamarono *prunus persica*, in quanto la ritenevano originaria di quel Paese.

L'Italia, a livello mondiale, è uno dei maggiori produttori e le nostre pesche primeggiano per la qualità. Le più importanti coltivazioni si trovano in Emilia, in Romagna, in Campania, nel Veneto e in Piemonte.

Le pesche si possono dividere in tre categorie principali: pesche comuni, pesche noci (dette nectarine) e percoche, con proprietà più o meno simili.

Questo frutto è energetico per il suo contenuto zuccherino ed è anche mineralizzante per la ricchezza di minerali. D'estate, quando l'organismo è sottoposto a temperature elevate, si suda e si perde una notevole quantità di sali minerali tra i quali il potassio che, come è noto, svolge una benefica azione sul battito cardiaco,

sulla contrazione muscolare e sull'equilibrio del sistema nervoso. Importante risulta, pertanto, reintegrarlo, pena un senso di spossatezza, insomnia e nervosismo e per questo le pesche possono venire in aiuto.

La pesca è inoltre consigliata dai nutrizionisti anche nell'insufficienza epatica, in alcune patologie intestinali e, per l'alto contenuto di acqua (circa l'80 per cento), nelle disidratazioni.

È un frutto utile per chi soffre di alcune gastriti iposecretive e svolge anche un'azione blandamente lassativa. Ha un ottimo contenuto di vitamine: una sola pesca arreca all'organismo circa il 10 per cento del fabbisogno giornaliero di vitamina C.

Oltre alla vitamina C, ha un buon quantitativo di betacarotene, precursore della preziosa vitamina A (retinolo) e di vitamine del gruppo B.

Ha il pregio di apportare solamente circa 25 calorie per 100 grammi.

Infine c'è da dire che la polpa della pesca è utilizzata per la preparazione di creme e maschere rinfrescanti per la pelle del viso. ■

LA SANGRIA

Preparazione

La sangria è una tipica bevanda spagnola di origini contadine a base di vino rosso, spezie e pesche tagliate a pezzettini. È una bibita che deve essere servita fresca e fuori dai pasti. Ideale da gustare nelle serate estive. Piacevolmente fredda, non molto alcolica e sicuramente dissetante.

Esistono moltissime versioni della sangria. Il vino rosso (secondo la tradizione vino della Rioja), lo zucchero e la frutta sono gli ingredienti che non vengono mai sostituiti, per il resto... largo alla fantasia!

Ingredienti

1 litro di vino rosso intenso e corposo, 1 bicchierino di Rhum o Brandy, 2 bicchieri di soda, succo di 2 arance non trattate, 1 limone non trattato, 4 pesche a piccoli pezzi, 3 cucchiaini di zucchero, 3 chiodi di garofano, cannella in polvere.

In una grande coppa, probabilmente di vetro, versare il vino rosso, spremere il succo di due arance, il succo di limone e lasciare questi agrumi a macerare nel liquido, unire lo zucchero e la scorza di limone. Sbucciare le pesche e tagliarle a pezzetti molto piccoli e metterle nel vino. Far riposare in frigorifero per almeno 4 ore. Passato questo tempo togliere le bucce di arancia e di limone ed i chiodi di garofano.

Al momento di servire aggiungere, per alleggerire la gradazione alcolica, due bicchieri di soda (o gassosa per una versione più dolce).

Versare con un mestolo nei bicchieri nei quali avrete messo un po' di ghiaccio tritato e la scorza di mezzo limone tagliata a julienne.

Cristina Orlandi

