

La pesca "una bella sfera piena di profumo, con la buccia sottile e vellutata che ricopre una polpa dolce e succosa"

Nutrizione

Inviato da : Celeste Stella

Publicato il : 19/4/2024 8:50:00

La pesca "un frutto originario della Cina ed era presente già nel 2000 A.C. Si diffuse per tutto in Europa dalla Persia (da cui deriva il nome persica). La prima nazione europea a coltivare la pesca fu la Grecia che poteva beneficiare di questo frutto già dal 332 A.C. In Italia alcune testimonianze di Virgilio avvertono la presenza di questo frutto nel 50 A.C. Successivamente la pesca si diffuse in tutto il mondo; nel 1571 gli spagnoli introdussero la pesca in Messico. Oggi gli Stati Uniti sono gli stati che godono della maggior produzione di pesche."

Quando matura la pesca è una bella sfera piena di profumo, con la buccia sottile e vellutata che ricopre una polpa dolce e succosa. Pur essendo povera di calorie contiene una buona quantità di vitamine: sapevi che ne basta una per darti tanta vitamina A e il 10% dell'vitamina C di cui hai bisogno ogni giorno per stare bene? Ma soprattutto le pesche sono squisite, sia da sole sia nelle macedonie, oppure col gelato. E le hai mai assaggiate ripiene di amaretti? In Cina, poi, sono tanto apprezzate che le si considera simbolo di lunga vita e di immortalità.

Le diverse qualità di pesche, ma il modo più semplice per distinguerle è quello che fa capo alla buccia: da una parte ci sono le pesche a buccia vellutata, che sono le vere pesche; dall'altra le pesche a buccia glabra, le cosiddette pesche-noci. Un altro modo per distinguerle fa capo alla polpa: le pesche duracine sono quelle che hanno la polpa molto aderente al nocciolo; le pesche spicagnole, invece, hanno la polpa che si stacca facilmente.

Dove cresce
Cresce quasi ovunque: nei paesi del Mediterraneo, in Asia, in America e in Australia.

Quando si trova
Le pesche sono uno dei frutti più caratteristici dell'estate.

Da dove viene
Le pesche venivano coltivate in Cina già 3000 anni fa, e da lì si diffusero ovunque. In Europa giunsero dalla Persia, ed è per questo che i romani antichi chiamavano le pesche "mala persica", che significa "mele persiane".

Come sceglierla e conservarla
Le pesche arrivano nei supermarket spesso piuttosto acerbe. Per farle maturare prima, basta tenerle a temperatura ambiente per due o tre giorni, chiuse in una busta di carta marrone. Quando la polpa diventa morbida e fragrante, allora sono mature. Anche se acerbe, scegli comunque pesche profumate, perché sono quelle che, una volta mature, diventano più dolci e saporite. Le pesche mature sono da mangiare subito, ma se proprio devi conservarle non tenerle in frigo per più di 5 giorni.

Perché
Perché contengono buone quantità di fibre, vitamina A, C e potassio. Inoltre non hanno grassi, colesterolo o sodio.

Consigli
Se vuoi gustarti tutto il profumo e il gusto delle pesche, togli dal frigo un'ora prima di mangiarle, e poi affondaci di gusto i denti!

CARATTERISTICHE - La pesca (*Prunus persica*) è un frutto di forma tondeggiante. Il colore della buccia può essere giallo o verde più o meno sfumato di rosso. Esistono vari tipi di pesche: la pesca vera si distingue dalle altre grazie alla peluria che ha sopra la buccia, le peschenoci si differenziano grazie al glabro (luna buccia liscia) e le pesche percoche che vengono utilizzate esclusivamente per la produzione industriale. Le pesche si possono differenziare anche in base alla distanza della polpa dal nocciolo. Si chiamano spicciagnole le pesche che hanno il nocciolo aderente alla polpa. Si chiamano invece duracione, se la polpa è staccata dal nocciolo. La pesca è un frutto molto profumato e saporito grazie ad alcuni composti chimici: il linalolo, il geraniolo, l'acido formico e l'acetaldeide.

Controindicazioni

Non deve essere ingerito il nocciolo perché contiene l'amigdalina un acido velenoso e pericoloso.

Curiosità

■ Nel 1977 in Cina viene ritrovato il corpo della moglie del marchese di Tai perfettamente intatto e risalente al II secolo A.C. Nella tomba insieme al cadavere vi era una ciotola di pesche. Infatti una leggenda cinese dice che le pesche mangiate in "tempo" preservavano il corpo dal deteriorarsi.

■ La Georgia uno dei 51 stati degli Stati Uniti d'America è soprannominato "Peach State", è grazie alla numerosissima quantità di pesche coltivate.

w Nel 1875 Samuel Rumph riuscì a coltivare un tipo di pesche prive di nocciolo.

w In Toscana un tipo di marmo bianco maculato con i colori della pesca viene chiamato persichino.

Â