



PESCHE E NETTARINE

Il paese d'origine della pesca è la Cina ma non è chiaro come essa arrivò in Europa: alcuni sostengono che fu Alessandro Magno a portarle dalla Persia (di qui il nome latino persica), altri ritengono che furono i Greci a introdurre dall'Egitto. Certo è che il pesco cresce in zone dal clima mediterraneo quindi la sua

coltivazione si adatta molto bene all'Italia dove è coltivato in Emilia Romagna, Campania, Veneto e Lazio. Le pesche sono reperibili sul mercato da maggio a settembre.

Proprietà: Essendo costituite per circa il 90% da acqua, le pesche sono altamente diuretiche, rinfrescanti e remineralizzanti. Forniscono inoltre potassio, fluoro e fibre solubili utili per rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri. La varietà gialla in particolare è ricca di betacarotene.

Indicate in caso di calcoli e malattie del fegato, le pesche sono ottime stimolanti per l'attività dei reni e dell'intestino.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto fresco senza buccia)	
Proteine	12%
Lipidi	3%
Carboidrati	85%
Calorie	27

Fonte INRAN



Lo sapevi che: nell'antico Egitto la pesca era sacra al dio dell'infanzia Arpocrate, in Cina l'albero di pesco è considerato l'albero dell'immortalità, per il Buddismo la pesca è uno dei tre frutti benedetti, in Giappone il pesco viene considerato protettore contro gli spiriti maligni e nella stessa simbologia Cristiana la pesca rappresenta la salvezza, venendo anche raffigurata nei dipinti con la Vergine Maria e il Bambino Gesù.

VARIETÀ



PASTA GIALLA polpa succosa e profumata, con nocciolo libero o meno e pelle vellutata (Springcrest, Springbell, Royal Gem, Royal Glory)



PASTA BIANCA acidula e rinfrescante ha buccia bianca con screziature rosso intenso. Bianca anche la polpa, soda e profumata. Non si conserva molto a lungo



NETTARINE (o pescanoce) sono a polpa gialla o bianca, dalla pelle liscia e rossastra con nocciolo libero o meno.



PERCOCA varietà a polpa gialla, compatta e aderente al seme, per questo più adatta alla produzione industriale che al consumo fresco. Ha polpa compatta, sapore e profumo intenso.



SATURNINA o TABACCHIERA Di dimensione medio piccola ha la caratteristica forma schiacciata ed un sapore intenso e dolce. Ha polpa morbida e bianca, utilizzata anche per gelati e granite.