

Le Pesche

Prunus persica



A cura di:
Luciana Prete, Linda Intriери, Alessandra Marolla, Valentina Laudani
Azienda USL di Bologna - Dipartimento di Sanità Pubblica
In collaborazione con Roberto Piazza, agronomo

Fra storia, leggenda e curiosità

L'albero del pesco era già conosciuto in Cina, dove cresceva spontaneo oltre cinquemila anni fa ed era tanto prezioso da divenire oggetto di culto. I suoi frutti erano considerati un valido rimedio per le malattie demoniache, un pezzo di tronco acceso teneva lontani dalla casa gli spiriti maligni e i suoi rami fioriti erano simbolo di amore, dolcezza, bellezza e fedeltà.

Dalla Cina, la coltura del pesco è arrivata in Europa lungo le vie carovaniere, attraverso le regioni del Mar Caspio, la Persia (da cui prese il nome) e poi la Siria e l'Egitto, per giungere finalmente a Roma, dove un secolo prima di Cristo prese il nome latino di *Malum persicum*.

Da principio greci e romani rimasero interdetti di fronte al nuovo frutto, forse per la sua accentuata peluria, ma cominciarono poi ad apprezzarlo per le sue qualità organolettiche pur trovandolo un po' caro. Plinio (duemila anni prima dell'Euro!) si lamentava dell'alto prezzo a cui veniva venduto sui mercati un prodotto sì buono, ma tanto deperibile.

Alla caduta dell'impero romano, va ai religiosi il merito di aver conservato in Italia, negli orti dei conventi, la specie e diverse sue varietà, fino agli inizi del XVII secolo, quando essa trovò in Toscana, col favore dei Medici, rinnovata valorizzazione e diffusione in tutta la penisola.

Per quanto riguarda gli altri continenti, la coltura del pesco fu introdotta in America meridionale dagli spagnoli nel corso del XVI secolo, nel XIX raggiunse l'Australia e solo all'inizio del XX le terre africane.

Oggi il pesco è, dopo il melo, l'albero da frutto più diffusamente coltivato in ogni parte della terra ove le condizioni pedologiche e climatiche lo permettano.

Una curiosità: l'abitudine di paragonare ancora oggi le guance dei bambini per la loro morbidezza e carnosità ad una pesca ha origine nell'antico Egitto ove tale frutto era sacro alla divinità Arpocrate, dio dell'infanzia.

Consigli per il consumo

Oltre al tradizionale consumo fresco, la pesca può essere impiegata per la preparazione di confetture e succhi, può venire essiccata o inscatolata come prodotto sciroppato.

Trattandosi di un frutto a rapidissima maturazione, che in pochi giorni subisce il rammollimento della polpa e l'imbrunimento della zona vicino al nocciolo, la conservazione deve essere molto limitata.

Prima del consumo è bene lavare il frutto con molta attenzione perché la pelosità può trattenere facilmente sostanze chimiche. Il consumo della buccia può inoltre essere causa di fenomeni allergici.

Ricetta Pesche ripiene

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 pesche mature,
- 10 amaretti,
- 1 uovo,
- 2 cucchiari di rhum

Preparazione

Dividere le pesche a metà, levare il nocciolo e scavare ulteriormente (fino a che è possibile senza che il frutto si rompa).

Impastare la polpa così ottenuta con l'uovo, il rhum e gli amaretti precedentemente sminuzzati.

Riempire le mezze pesche con il composto preparato e adagiarle in una tortiera precedentemente imburata, poi mettere in forno caldo fino a che la superficie del composto non abbia fatto una leggera crosticina.

Servire le pesche con una spolverata di zucchero a velo.

Stagionalità

da giugno a settembre



Zone di produzione

L'Italia, con una produzione annua di 15-17 milioni di quintali fra pesche e nettarine (9 milioni delle prime, 4,5/5 milioni delle seconde e 1,5/2 milioni di percoche da industria), è il primo produttore europeo seguito a distanza dalla Spagna (6 milioni di quintali), dalla Francia (4,5/5 milioni) e dalla Grecia (3,5/4 milioni).

Le pesche vengono coltivate lungo tutta la penisola, dalle zone tipicamente precoci della provincia di Agrigento (Bivona) alle zone più tardive del Piemonte (Cuneo) o del Veneto (Villafranca o Valleggio sul Mincio) ma è in Emilia-Romagna che questo frutto ha trovato il suo habitat ideale.

Di grande interesse per la peschicoltura sono anche la Campania, la Puglia e la Basilicata.

L'ampio areale, le varie altitudini di coltivazione, e quindi i diversi microclimi, favoriscono una buona scolarità di maturazione (da aprile fino alla metà di ottobre) ma, per salvaguardare la qualità organolettica del prodotto, è necessario uno sforzo da parte degli agricoltori per immettere sul mercato un frutto al giusto grado di maturazione.

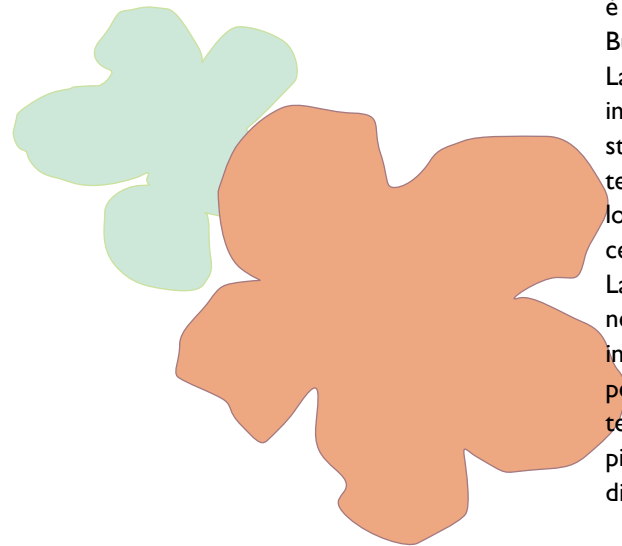


Varietà

Con polpa di colore giallo o bianco, a buccia dorata o rossa, con epidermide tomentosa, pelosa, vellutata o, al contrario, nettarina e glabra, con polpa spiccagnola (non aderente al nocciolo), gialla e compatta (percoche) oppure ben aderente al nocciolo, di colore giallo o bianco, sanguigna e succosa. Sono queste le caratteristiche sulla base delle quali si possono suddividere le principali varietà di pesche.

Tra le "vellutate" a polpa gialla abbiamo la *Redhaven*, la *May Crest*, la *Springcrest*, la *Spring Lady*, la *Maria Marta*, la *Summered*, la *Suncrest*, la *Fayette* e la *Padana* (solo un esperto le può facilmente riconoscere) mentre fra quelle a polpa bianca ricordiamo *Iris rosso*, *Maria Bianca*, *Michelini*, *Rosa del West*, *Maria Delizia* e la tardiva settembrina *Douceur*.

Nel gruppo delle nettarine, o glabre, o pesche noci, che alcuni classificano come una specie a sé stante (*Persica laevis*), fra quelle a pasta gialla citiamo *Rita Star*, *Big Top*, *Spring Red*, *Independence*, *Maria Aurelia*, *Maria Dolce* mentre fra quelle a polpa bianca troviamo la *Caldesi 2000*, la *Silver Splendid*, la *Caldesi 2010* e la *Silver Star*. In via del tutto generale, le pesche gialle e bianche sono caratterizzate da una maggiore dolcezza, profumo e succosità, mentre le nettarine hanno un aspetto esteriore più gradevole, sono di più semplice consumo (sgocciolano meno!) e si conservano più a lungo dopo l'acquisto.



Composizione chimica e valore energetico per 100 g di parte edibile (senza buccia)

Acqua (g)	90,7
Proteine (g)	0,8
Lipidi (g)	0,1
Carboidrati (g)	6,1
Amido (g)	-
Zuccheri solubili (g)	6,1
Fibra totale (g)	1,6
Energia (kcal)	27
Sodio (mg)	3
Potassio (mg)	260
Ferro (mg)	0,4
Calcio (mg)	8
Fosforo (mg)	20
Tiamina (mg)	0,01
Riboflavina (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,5
Vitamina A (mcg)	27
Vitamina C (mg)	4

Fonte: CREA. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Valori nutrizionali

Le pesche sono frutti poco calorici e sono quindi molto indicate nei regimi alimentari estivi. La loro polpa, ricca di succo, è particolarmente dissetante e diuretica.

Buone anche le proprietà nutritive ed energetiche. La pectina (fibra solubile) presente nelle pesche è molto importante per la regolazione dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Sono presenti inoltre zuccheri facilmente assimilabili e molti acidi organici che, oltre a conferire loro il particolare sapore, aumentano la riserva alcalina necessaria a regolare l'equilibrio acido-basico dell'organismo. La pesca contiene molto potassio, pochissimo sodio e buone quantità di carotenoidi, che nell'organismo si trasformano in vitamina A (o beta-carotene). Quest'ultima è fondamentale per la produzione di melanina e per il meccanismo di protezione dalla cancerogenesi indotta da agenti chimici, rende più acuta la capacità visiva, rinforza ossa e denti, e potenzia le difese immunitarie.

