

LE PESCHE

Inviato da Administrator
martedì 12 dicembre 2006

Le pesche sono il frutto dell'albero di pesco, il *Prunum persica*, appartenente alla famiglia delle Rosacee Prunoidee. Originarie della Cina, giunsero in Europa attraverso la Persia, da cui presero il nome latino *persica*.

Le pesche sono drupe tondeggianti, con buccia sottile che racchiude una polpa gialla o bianca, con venature rosse. Il nocciolo delle pesche è legnoso, e contiene un seme ovale di sapore amaro, non commestibile.

Varietà di pesche

Le pesche si dividono in tre categorie principali: la pesche comuni, le pesche noci (dette anche nettarine) e le percoche. Queste categorie possono essere divise ulteriormente a seconda del periodo di maturazione: avremo pesche a maturazione molto precoce (giugno), precoce (luglio - agosto) o tardiva (settembre).

Le pesche comuni e le percoche hanno la buccia vellutata, liscia le nettarine; tutti i tipi possono avere polpa bianca o gialla.

Le percoche vengono utilizzate soprattutto dall'industria conserviera.

Tra le pesche a pasta gialla, le più famose e coltivate sono le Collins, le Gialle di Padova, Haleaven, Elberta, June gold; tra quelle a pasta bianca le Fior di Maggio, Veronese, Fertile del Pitou, Michelini e K2; tra le pesche noci le Indipendence, Fantasia e Stark red gold.

Un altro criterio di classificazione suddivide le pesche in spiccagnole o spaccarelle, che hanno il nocciolo facilmente separabile dalla polpa; e duracine, nelle quali il nocciolo è difficilmente separabile dalla polpa. Disponibilità e qualità nutrizionali delle pesche

Le pesche si trovano in commercio fresche, in estate, essiccate e sciroppate tutto l'anno.

Hanno poche calorie (25 kcal per 100 g), sono ricche di fibra insolubile e non sono particolarmente interessanti per il contenuto vitaminico. Contengono invece una discreta quantità di potassio.

Hanno un indice di sazietà piuttosto elevato e quindi sono indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante.