

## Pesca: primadonna dell'estate

E' la primadonna dell'estate : la pesca, o meglio oggi come oggi la nettarina , la piu' amata dal consumatore europeo ,mentre il frutto tradizionale "col pelo" resta soprattutto nelle fruttiere nazionali.

Prunum persica, originaria della Cina, giunse in Europa appunto attraverso la Persia, da cui presero il nome latino persica, polpa gialla o bianca, con venature rosse. Le pesche si dividono in tre categorie principali: la pesche comuni, le pesche noci (dette anche nettarine) e le percoche, ulteriori sotto insiemi a seconda del periodo di maturazione (molto precoce a giugno, precoce tra luglio e agosto, infine tardiva a settembre. Le pesche comuni e le per coche (utilizzate soprattutto dall'industria conserviera) hanno la buccia vellutata, liscia le nettarine, e tutte possono avere polpa bianca o gialla. Oggi si lavora molto sull'aspetto varietale, per gusto e croccantezza , colore e dolcezza. La tendenza è ad orientarsi verso frutti fortemente sovraccolorati e a polpa consistente. Tra le novità che si stanno affacciando sul mercato anche le pesche "ghiaccio" e quelle "piatte".

Dal punto di vista nutrizionale , hanno poche calorie ( 25 per 100 grammi), sono ricche di fibra insolubile e hanno un indice di sazietà piuttosto elevato e quindi sono indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante. Le pesche e le nettarine di Romagna sono poi le uniche a vantare il riconoscimento europeo di Indicazione Geografica protetta (IGP) all'interno dell'Unione Europea. Un riconoscimento a tutela della tipicità dei frutti e dello stretto legame con il territorio d'origine:la Romagna. Contengono vitamina C (mangiando una pesca di medie dimensioni l'organismo si rifornisce del 10% del fabbisogno quotidiano ), buona presenza di Betacarotene o provitamina A , precursori nell'organismo alla formazione di retinolo. Sono poi ottimi reintegratori naturali di potassio, che svolge una benefica azione sul battito cardiaco, sulla crescita, sulla contrazione muscolare e sull'equilibrio del sistema nervoso. Anche in questo caso una ricetta inusuale , con carne, spezie e pesche . In una teglia preparare uno strato di sale grosso e adagiarvi 1 chilo di roast beef e ricoprirlo di sale cocendo poi in forno caldo per 40 minuti Nel frattempo sbucciare le pesche e tagliarle a cubetti e acidularla con il succo del limone, soffriggere il radicchio tagliato fine nell'olio per circa un minuto; aggiungere la pesca, salare e pepare; aggiungere anche l'aceto balsamico e la melissa e fare evaporare un poco; servire le fette di roast beef accompagnate dalla salsa. Melissa dal profumo piacevole di limone e dal sapore amarognolo ha proprietà aromatizzanti, digestive e rilassanti, contro lo stress quotidiano.