Bologna
il Resto del Carlino
23/07/2010

# L'albero del pesco, simbolo di immortalità e amico dei poeti

**FRUTTO GENEROSO,** sotto la buccia rosea e vellutata si nasconde una polpa dolcissima, succosa e profumata. Oltre cinquemila anni fa, l'albero del pesco cresceva spontaneo in Cina, dove l'albero è considerato simbolo d'immortalità, e i suoi fiori, sono stati celebrati da poeti, cantanti e pittori. Da quel paese, attraverso le vie della seta, ma ancor prima attraverso le strade che univano i mercati dell'Oriente con quelli dell'Occidente, frutti e piante si sono diffusi in Persia (da cui il termine dialettale 'persiche'), poi in Siria, in Egitto e finalmente a Roma.

Le pesche comuni, con epidermide vellutata, e le pesche noci o nettarine, con buccia liscia o glabra, entrambe a polpa gialla oppure bianca, sono disponibili sul mercato da metà giugno fino al 20 settembre circa; si caratterizzano per il succo e la consistenza polposa per l'elevato contenuto d'acqua e di pectina solubile, che tra l'altro, ha benefici effetti sul controllo della colesterolemia e della glicemia. Le fibre solubili, in pratica, formano una sorta di gel viscoso che si unisce alle pareti dell'intestino e riduce l'assorbimento dei grassi, degli zuccheri e del colesterolo; le fibre insolubili, invece aiutano il nostro intestino a funzionare regolarmente. Un'altra grande ricchezza di questi frutti sta nel loro contenuto di vitamina A e C, di sali minerali fra i quali il fosforo, il ferro, il potassio e il magnesio.

In questi frutti sono inoltre contenuti molti acidi organici che sono i responsabili del sapore gradevole e della regolazione dell' equilibrio acido-base.

Per la conservazione è importante riporre i frutti chiusi in un sacchetto di carta a temperatura ambiente per 2 o 3 giorni. Non mettere il sacchetto in frigorifero (se non quando il frutto è pronto al consumo) perché il processo di maturazione viene bloccato.

Le pesche sono buone fresche, in succhi, confetture o sciroppate. Una curiosità: il succo è un eccellente tonico per la pelle del viso. Per una facile e gustosa merenda estiva: preparate un caramello mettendo 300 grammi di zucchero a fuoco medio basso con cinque cucchiai di acqua. Quando lo zucchero ha assunto consistenza liquida e colore dorato, togliete dal fuoco e aggiungete un chilo di pesche non troppo mature sbucciate e tagliate a spicchi piuttosto larghi. Rigirate delicatamente la frutta nel caramello con un cucchiaio e servite ancora calde o dopo averle raffreddate.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

*ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo).*

***FAGIOLINI*** *2,0/2,20*
***FAGIOLI BORLOTTI*** *2,00/2,20*
***PATATE*** *0,80/1,00*
***POMODORI CILIEGINI*** *Pezz. media - Conf. 500 gr. 1,80/2,00*
***RADICCHI CHIOGGIA*** *2,60/2,80*
***SCAROLE*** *2,20/2,50*
***ZUCCHINE*** *1,00/1,20*
***ALBICOCCHE*** *Pezzatura media 1,80/2,10*
***ANGURIE*** *intere 0,50/0,70*
***MELONI*** *Retati pezz. Media 1,00/1,20*
***PESCHE*** *Gialle Cal. A 1,50/1,70*

Bologna
il Resto del Carlino

23/07/2010

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

# Spiedini di frutta, il sapore è servito

***SI STUPIRÀ*** *Stefano Casella, noto macellaio di Via Edera della Ponticella di San Lazzaro, ritrovarsi protagonista nella pagina della Bussola Verde, da sempre dedicata all'ortofrutta, ma l'onestà intellettuale ci impone di sottolineare come nel periodo estivo le grandi insalate, o gli spiedini di frutta, possano contenere ciò che è essenziale per la nostra salute, oltre alle vitamine, ai sali minerali, alla fibra e agli acidi organici, anche le proteine nobili della così detta carne bianca: ad esempio quella di pollo, di coniglio, tacchino ma anche di maiale e di vitello. E' piacevole trovarsi anche un pezzetto di prosciutto o un cubetto di mortadella in uno spiedino con parti di susine, albicocche, pesche e pere, ma anche nell'insalata mista con scarola imbiancata, radicchio rosso, fettine di carote, sedano bianco, possono fare bella mostra di sé insaporendo il tutto anche con capperi di Pantelleria, all'aceto o sotto sale, alici siciliane e pezzetti di petti di pollo. Spiedini e insalate porteranno ai commensali la leggerezza oltre al sapore dei nostri mari e delle terre. Non solo, ortofrutta e carne bianca si preparano in un batter d'occhio e non richiedono la consulenza di famosi chef, e, ciliegina sulla torta (vegetale!) alito e sudore non daranno fastidio al vicino o alla vicina d'ombrellone, che saranno meravigliati dalle vostre performance culinarie.*

**** Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna***

L'albero del pesco, simbolo di immortalità e amico dei poeti

La Meridiana
mercato amico

Spiedini di frutta, il sapore è servito