

ORTOFRUTTA di stagione

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

Carica di promesse ...è la pesca

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, dove già 100 anni prima della nascita di Cristo veniva battezzato *Malum persicum*.

Dopo la caduta dell'Impero romano, la propagazione della specie e l'individuazione di diverse varietà di pesche fu appannaggio degli "orti dei conventi, orti che in molti casi divennero veri e propri campi catalogo e di selezione massale. Dopo che il romanticismo ottocentesco aveva avvicinato i frutti del pesco ai seni femminili, al colore delle gote, alle rotondità dei corpi e alla plasticità delle membra, sempre ovviamente femminili, dopo che i fiori rosa primaverili erano serviti ad adornare le fronti delle giovani spose, dall'inizio del secolo scorso la coltura del pesco assume una valenza alimentare ed economica di tutto

rispetto e la sua diffusione trova in Emilia Romagna il terreno e il microclima ideale.

Pesche per tutti i gusti

Intanto possiamo distinguere tre grandi gruppi: le **pesche comuni** con epidermide tomentosa, pelosa e vellutata, sia con polpa gialla che bianca; quelle con buccia liscia o glabra che sono chiamate anche **pesche noci** o **nettarine**, anch'esse a polpa gialla o bianca, e poi le **percoche** o **duracine** che vengono utilizzate prevalentemente dall'industria, in quanto il nocciolo è piccolo e spiccagnolo, hanno la polpa soda generalmente di colore giallo intenso e sono coltivate in prevalenza nelle zone del centro e sud Italia.

In Emilia Romagna sono almeno 50 le varietà coltivate e sono difficilmente distinguibili, dai non adatti ai lavori, se non nei tre gruppi principali; in ogni caso, per pura curiosità, i nomi che si sentono citare più spesso nei mercati in ordine di precocità sono quelli di: "Maycrest", "Springcrest", "Arm-gold", "Redhaven" (pesche a polpa gialla); "Springtime", "Fior di Maggio", "Iris Rosso" (a polpa bianca); "Armiking", "Rita Star", "Big Top", "Spring Red", "Maria Aurelia", e "Maria Dolce" (nettarine o pesche noci). Fra le percoche, possiamo ricordare la "Romea", la "Carson" e la "Jungermann".

Versatili e generose

I frutti, o drupe, sono da sempre considerati dissetanti e diuretici e le pectine, che sono fibre solubili che si ritrovano all'interno della polpa, svolgono una azione fondamentale per la regolazione del livello di colesterolo e di glucosio nel sangue; 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. La ricchezza in vitamina A favorisce lo scambio cellulare, aumenta le difese organiche e aumenta la crescita dei capelli e la robustezza delle ossa. Il potassio agisce sul buon funzionamento del battito cardiaco e della contrazione muscolare, favorisce la crescita e svolge una funzione tranquillizzante.

Non va dimenticato inoltre l'apport-

to di acidi organici che aumentano la riserva alcalina necessaria a regolare l'equilibrio acido-basico dell'organismo. Le pesche sono buone fresche, in succhi, confetture o sciropate; e ancora una curiosità: il succo è un eccellente tonico per la pelle del viso.

Quelle di Romagna hanno l'Igp

Le pesche e le nettarine di Romagna prodotte nelle province di Ferrara, Bologna, Forlì e Ravenna sono le uniche a vantare il

riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta all'interno dell'Unione Europea.

Il consorzio di tutela sorto a Ferrara nel 2002, attraverso strategie di marketing e di comunicazione si

adopera per la promozione del prodotto. Per avere l'imprimatur Igp occorre che quelle pesche siano state prodotte seguendo un ben preciso disciplinare opportunamente certificato da un organismo di controllo esterno all'azienda agricola che garantisce anche la rintracciabilità lungo l'intera filiera produttiva e commerciale.

Maggiori informazioni sulle Pesche e Nettarine di Romagna Igp si possono richiedere al Consorzio tutela Pesca e Nettarina di Romagna c/o Centro Servizi Ortofrutticoli (CSO) Via Bologna, 534 - Chiesuol del Fosso (FE) Tel. 0532/904511 Fax 0532/904520 www.csoservizi.com

In questo mese si consiglia

Ortaggi

Indivie ricce imbiancate, Indivie scarole imbiancate, Lattughe cappuce, Pomodori insalatari verdi e rossi, Pomodori tipo S. Marzano verdi e rossi, Sedani da costa bianchi, Zucchine verdi chiare, Cipolle rosse e bianche

Frutta

Pesche a pasta gialla, Pesche a pasta bianca, Nettarine (pesche noci) Susine gialle tipo "TC Sun" e "Gren Sun" Susine nere tipo "Stanly" e "President" Angurie tipo "Crimson", Meloni tipo lisci e retati

LA RICETTA

Pesche sciropate

INGREDIENTI
3 kg di pesche a pasta gialla
800 g di zucchero
1 litro di acqua

Scegliete delle belle pesche grandi e stufatele nell'acqua bollente per circa un minuto, il tempo necessario per sbucciare facilmente. Una volta pelate, tagliatele a metà ed eliminate i noccioli. Fate poi uno sciroppo sciogliendo lo zucchero nell'acqua e cucinate fino a quando è diventato trasparente e, facendone cadere un po' su di un piatto forma una goccia lunga, ci vorranno circa 10 minuti.

Toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare. Mettete ora le pesche in larghi vasi di vetro perfettamente puliti e ricopriteli con lo sciroppo raffreddato. Chiudeteli, metteteli in un pentolone pieno d'acqua e fateli bollire, piano piano, per circa 20 minuti. Passato questo tempo, spegnete il fuoco e togliete i vasi appena saranno freddi. Conservate in luogo asciutto e buio fino al momento dell'uso.