

## Che estate sarebbe senza le pesche?

*I frutti irrinunciabili della bella stagione*

*Freschissime d'estate quando il caldo non lascia scampo, le pesche sono il ricostituente più gustoso.*



Con le albicocche, il melone e l'anguria, le **pesche** completano il quadro dei tipici frutti estivi: che siano bianche o gialle, con la buccia vellutata o liscia, le pesche sono sempre dolci e rinfrescanti e per questo piacciono davvero a tutti.

### *Origine delle pesche*

Ormai le pesche sono a tal punto parte integrante delle nostre estati che non ci si rende conto che in realtà sono **originarie della Cina** da dove sono arrivate in Europa, si racconta, ai tempi di Carlo

Magno attraverso la Persia da cui deriva persica, cioè l'etimologia latina del nome pesca. Fin da subito l'Italia divenne l'habitat ideale per la coltivazione delle pesche tanto che oggi nel nostro Paese sia l'Emilia-Romagna che la Sicilia annoverano tra i loro prodotti certificati proprio due **varietà di pesche IGP**.

### *Proprietà e benefici delle pesche*

Composte per ben il **90% di acqua**, le pesche sono rinfrescanti, depurative e anche **ipocaloriche**. Le pesche sono anche **mineralizzanti e ricostituenti**; sono, infatti, tra i cibi più ricchi di ferro e contengono anche calcio, potassio e zuccheri facilmente assimilabili. Per questo sono perfette proprio in estate quando è necessario poter reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione. Le pesche contengono anche molta vitamina C e **beta carotene** che apportano benefici alle ossa, occhi, pelle e denti e ci difendono dagli agenti inquinanti.

### *Consigli*

Dolcissime e succose, le pesche sono ideali per la preparazione di macedonie, frullati, centrifugati, cocktail, gelati, granite e freschi dessert, ma possono **essere impiegate anche in modo originale** in freschi piatti salati. Quando sono di stagione si possono preparare scioppate o come confetture da poter conservare poi per tutto l'anno.

### *Curiosità*

In Cina l'albero del pesco è da sempre considerato un **simbolo di lunga vita** e immortalità visto che è in grado di sopportare le temperature più estreme dai -18° ai 40°C.