

di GEMMA GAETANI

Il dubbio sulla pronuncia con vocale tonica aperta, pesca, o chiusa, péscia, continua ad atannagliare alcuni, ma la regola è che la parola con vocale aperta identifica quanto ci dona, dalla metà di maggio alla fine di settembre (più del 60% della produzione e commercializzazione avviene ora, tra luglio e agosto), l'albero del pesco, quella con vocale chiusa l'attività di cattura dei pesci con ami o reti. Per intenderci, ecco un esempio: «Io mangio la péscia mentre mi rilasso qualche ora a péscia con la mia canna nuova di zecca».

L'albero del pesco, che può raggiungere anche 8 metri di altezza e il cui frutto è la succosa e profumata pesca (ecco un'altra piccola legge linguistica della tassonomia botanica, l'albero è generalmente indicato al maschile, il suo frutto al femminile), è una specie del genere *Prunus* e della famiglia delle *Rosaceae*, *Prunus persica*. Quel «persica» vuol dire «della Persia», origine intermedia che, vista la trasposizione più o meno immutata, resta impressa in molti nomi dialettali italiani come il romanesco «persica», il genovese «persiga», il veneto «persego», eccezione alla regola del femminile per il frutto con l'albero che si chiama «persegaro», o il sardo «pessighe/pessike», mentre in italiano, attraverso l'evoluzione del latino *persicam* in *persica* arriviamo, infine, a «pesca».

BANCHETTI IMPERIALI

Il pesco è più antico dell'uomo: sono stati trovati noccioli di pesche fossili della fine del Pliocene proprio a Kunming, nel sud ovest della Cina, di cui il nostro albero è inizialmente originario. E la Persia? Dalla Cina, il pesco arrivò in Giappone nel 4700-4400 a.C., poi in India nel 1700 a.C. e poi in Occidente, lungo la Via della Seta, appunto attraverso la Persia (l'odierno Iran), dove iniziò ad essere coltivata in modo molto esteso e poi di nuovo esportata altrove come *Prunus...* della Persia, appunto.

L'esplosione nel Mediterraneo e in Europa avvenne coi romani, che trasportarono l'albero sino-persiano in Africa del nord, Spagna e perfino Gran Bretagna. Attualmente la Cina ha tre tipi

L'ORA DELLA PESCA

Vuoi battere la calura estiva? Nulla è più tonificante e idratante

Ricca d'acqua e zuccheri, è un rimedio contro l'afa e aiuta a proteggere la pelle dai raggi del sole. Da assaporare anche la sua buccia: aiuta a rimanere giovani

I NUMERI

55%

La percentuale della Cina sulla produzione mondiale di pesche, con 11,9 milioni di tonnellate. Segue l'Italia con 1,4 milioni.

4.150.516

Sono i quintali di pesche nettarine raccolti in Italia nel 2019, impegnando 18.995 ettari di terreno.

8.098.899

Sono i quintali di pesche normali raccolti in Italia nel 2019, impegnando 42.942 ettari di terreno.

500

Sono gli ettari coltivati a platicarpa in Italia. In Spagna, negli ultimi cinque anni sono arrivati a occupare 5.000 ettari.

80

Le sostanze volatili contenute nella pesca che la rendono così profumata.

le varietà, di grandezza dei petali e soprattutto di colore: se l'interno dei petali è arancio scuro, i frutti saranno a polpa gialla, se è chiaro i frutti saranno a polpa bianca.

La pesca è una drupa, cioè un frutto carnoso indeiscente, cioè che giunto a maturazione non si apre per far cadere i semi come fanno i deiscenti, con esocarpo (buccia) sottile e membranoso, mesocarpo (polpa) carnoso e succoso ed endocarpo (nocciolo) legnoso contenente un solo seme osseo che, oltretutto, è l'armellina (avevamo spiegato nel pezzo sull'albicocca come il seme di quest'ultima e della pesca sia usato nella produzione pasticceria col nome di armellina o mandorla amara, per aromatizzare, senza esagerare in quantità perché il seme contiene amigdalina che per idrolisi forma acido cianidrico che ad alto dosaggio risulterebbe altamente tossico).

SCIROPPI E SUCCHI

Gli animali che mangiano le pesche defecando disperdono l'endocarpo col seme: si chiama disseminazione zoocora. Abbiamo molti tipi di pesca: la buccia, di colore dal giallo-rossastra al bordeaux, può essere sottile e vellutata o liscia e in quest'ultimo caso abbiamo di fronte la pesca nettarina anche detta noccesca o pesca noce. La polpa può essere gialla o bianca con venature rosse e aderente al nocciolo (pesca duracina o «perococa») oppure non aderente (in questo caso si chiama pesca spiccagnola o



IL DESSERT FRANCESE

Quanto è buono il clafoutis di Csaba Della Zorza



Il clafoutis è un dessert francese della regione del Limosino di molto facile realizzazione: il dolce, cotto al forno, è composto da ciliegie nere «annegate» in un impasto simile a quello delle crêpes. Esistono molte varianti: dolci, con qualsiasi tipo di frutta fresca e anche secca, e salate. Le donne che preparano spesso il clafoutis vengono chiamate «clafouteuses».

Ha raggiunto ben un milione di visualizzazioni il video postato qualche giorno fa da Alice.tv, il network del food, nel quale la chef Csaba Della Zorza spiega come preparare il clafoutis di pesche.

Come si fa? Così! Sciocquare le pesche e tagliarle a spicchi. Posizionarle in una terrina da forno oliata. Preparare l'impasto del dolce frullando un paio di minuti nel frullatore 3 cucchiaini di zucchero, 30 g di farina, 125 ml di panna liquida fresca, 3 uova intere, cannella in polvere q.b. o qualunque altra spezia a piacere. Rovesciare l'impasto sulle pesche, infornare a 200 °C. Estrarre la tortiera senza spegnere il forno, spolverizzare la superficie del clafoutis con zucchero semolato e

riporre in forno qualche minuto con grill acceso o funzione ventilazione. Estrarre ancora, aggiungere qualche fiocchetto di burro in superficie e riporre in forno altri tre minuti. Servire con tè e una pallina di gelato alla vaniglia.

CON VINO BIANCO O ROSSO

Come si fa a mettere in tavola la «sangria italiana»

■ La percoca è una pesca tipica di Campania, Basilicata, Puglia, Calabria, Molise, Sardegna. Con percoche (anche dette precoche e perfino pescoche in alcune zone dell'Italia settentrionale) s'intendono quelle varietà di pesca con polpa ben compatta, gialla o bianca, e non spiccate, cioè col nocciolo ben attaccato alla polpa, chiamate anche «pesche industriali».

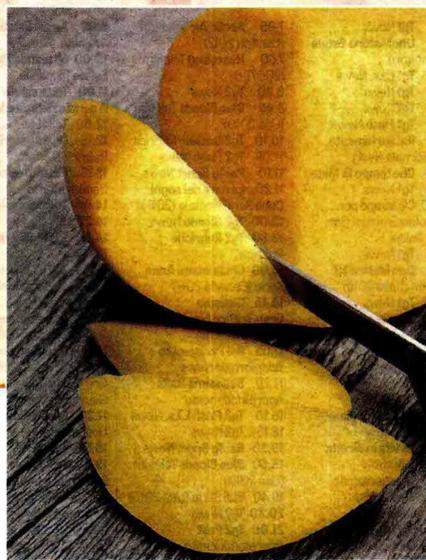
Il nome percocha e il colore arancio del frutto può portare a credere, soprattutto al Nord dove non sono molto conosciute, che sia un ibrido tra la pesca e l'albicocca: non è così, la percoca è una

pesca. In Campania sono riconosciute come Prodotto agroalimentare tradizionale le varietà percoca col pizzo, percoca puteolan, percoca terzarol e percoca giallona di Siano. Sia queste, sia le altre delle altre regioni vengono spesso consumate in quella che possiamo certamente definire «la sangria italiana»: si tagliano a pezzettoni in una brocca piena di vino bianco o rosso e poi si pone tutto in frigo. Qualcuno aggiunge zucchero, anche se la dolcezza della percoca non lo richiederebbe, e magari limone.

A Siano, ogni anno in agosto si tiene la Sagra della percoca nel vino, solitamente

in combinazione con la Sagra della braciola di capra. Una sagra simile si svolge anche a Loconia, in Puglia, ma l'uso di immergere le pesche nel vino per consumare entrambi, ben refrigerati, a fine pasto, è diffuso anche laddove non ci siano le percoche.

Se volete prepararle zuccherate, usate queste proporzioni: per 4 persone, 400 ml di vino rosso secco, 40 g di zucchero (8 cucchiaini) e 8 pesche. Sciogliete lo zucchero nel vino mescolandolo bene con un cucchiaino, aggiungete le pesche lavate e tagliate a spicchi, riponetevi in frigo fino al consumo. Sono un ottimo fine pasto.



spicca). Le percoche, per la difficoltà al consumo rispetto alle spicagnole, perché si deve usare per forza il coltello e anche perché hanno polpa più soda che tiene benissimo la cottura, sono prodotte più per la realizzazione di pesche sciropate o succhi di frutta.

Quella del pesco è una coltivazione che necessita attenzione: il nostro albero è quello che, tra tutti i fruttiferi italiani, meno tollera i suoli con ristagno d'acqua non drenato e va seguito attentamente durante l'allegagione, cioè la fase iniziale dello sviluppo dei frutti che segue alla fioritura: essendo una pianta autoimpollinante, presenta elevata allegagione e per ottenere frutti di pezzatura grande e di sapore dolce occorre eseguire un diradamento dei fiori per riequilibrare numero dei frutti e vigore vegetativo.

LA TABACCHIERA

Evidentemente, è qualcosa che sappiamo fare bene: consumiamo ogni anno circa 6,8 kg ciascuno di pesche, tra tutte quelle che abbiamo a disposizione: la «Pesca gialla», la «Pesca bianca», la «Nettarina» o «pescanocce» o «nocepesca», il «Percocha» da industria, idonea alla trasformazione, la «Merendella» diffusa in Sicilia e in Calabria, la Pesca di Bivona o «montagnola» prodotta a Bivona in provincia di Agrigento e in altri comuni limitrofi della zona dei Monti Sicani siciliani, la «Pesca saturnina» o «Pesca tabacchiera» o «platicarpa», sulla quale apriamo una parentesi.

Avrete certamente notato che i supermercati sono quasi invasi dalle pesche piatte che un tempo, invece, erano decisamente introvabili oltre le zone di produzione. La pesca tabacchiera, così detta perché ricorda una tabacchiera, ma nota anche come pesca rotella, sarebbe la *Prunus persica var. platycarpa*, una cultivar di pesca diffusa in vari continenti e, in Italia, tradizionalmente in Sicilia, ad Adrano, Biancavilla, Bronte, Maniace, Mojo Alcantara e Roccella Valdemone e poi, dalla fine degli anni Ottanta, anche nelle Marche, sulle colline della vallata del fiume Chienti tra i comuni di Montecosaro e Civitanova Marche, col nome di Saturnina o Saturnina, marchio commerciale che identifica una precisa varietà di platicarpa della quale la famiglia Eleuteri detiene i diritti esclusivi.

RELAX E INSONNIA

Quelle che troviamo oggi nei supermercati, però, sono molto spesso le pesche piatte... spagnole. Già. In Italia coltiviamo circa 500 ettari a platicarpa e in Spagna, invece, soltanto negli ultimi cinque anni sono arrivati ad occupare ben 5.000 ettari. Non compriamole, quindi, e se non troviamo tabacchiere nostrane, prendiamo le pesche tonde italiane: le troveremo sicuramente. La nostra produzione peschicola, infatti, in Italia, nel 2019 (dati Istat) ha fruttato un raccolto di 4.150.516 di quintali di pesche nettarine e 8.098.899 quintali di pesche normali, con un impegno di 18.955 ettari in coltivazione per le prime e di 42.942 ettari per le seconde. Gli ultimi dati a disposizione sulla produzione mondiale di qualche anno fa spiegano come il 55% della produzione mondiale sia in mano alla Cina, con 11,9 milioni di tonnellate. Al secondo posto seguiamo noi, con 1,4 milioni, un dato non differente da quelli produttivi più recenti, poi la Spagna, poi gli Stati Uniti, infine la Grecia.

Una pesca di dimensioni medie pesa circa 120 grammi, togliendo i circa 5 grammi del nocciolo, ne mangiamo circa 115 grammi. Considerato che 100 g di pesca presentano 39 calorie, ci troviamo di fronte a un frutto fortemente ipocalorico che possiamo consumare in quantità.

La pesca, infatti, fa benissimo. Con i suoi 88,87 g di acqua, rappresenta uno snack innanzitutto reidratante. E poi tonificante e saziante, contenendo, su 9,54 g di carboidrati totali, 8,39 g di zuccheri semplici che tirano su l'organismo afflitto dall'afa e dall'eccesso di sudorazione che disperde i sali minerali, e 1,5 g di fibra che aiuta sia contro l'ipercolesterolemia, sia a mantenere la sensazione di sazietà più a lungo. Sempre per la fibra, la pesca stimola il transito intestinale combattendo la stitichezza e, meccanicamente, «disintossica» l'intestino dalle tossine men-

tre lo attraversa. Col suo quantitativo di potassio, 190 mg, stimola la diuresi, così contrastando la ritenzione idrica e, indirettamente, la cellulite, mantenendo anche in forma i reni. Per il potassio e l'effetto diuretico ha anche la capacità di abbassare la pressione arteriosa in chi la

presenta troppo alta. Presente anche il magnesio, 9 mg, sale minerale che aiuta a rilassare la muscolatura e perciò è molto utile per numerose problematiche, dall'insonnia e il nervosismo ai crampi muscolari e la dismenorrea (le mestruazioni dolorose). Sia la buccia, sia la polpa della pesca presentano un mix antiossidante non indifferente che rende questo frutto un gustoso complice di chi vuol mantenersi giovane: abbiamo betacarotene nella misura di 162 microgrammi e poi luteina e zeaxantina in quella di 91 microgrammi totali. Il betacarotene incentiva la produzione della melanina nella pelle esposta al sole, con lo scopo di proteggerla dai danni ossidativi portati dai radicali liberi. Esplica lo stesso effetto protettivo nei confronti degli occhi e del cuore.

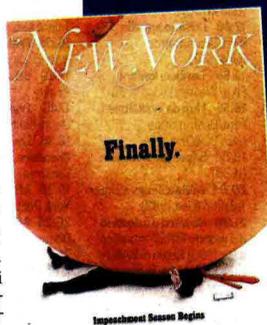
GRADEVOLE ALL'OLFATTO

Anche luteina e zeaxantina sono carotenoidi con azione antiossidante ancora utile agli occhi, che proteggono dalle radiazioni luminose, mantenendo la vista sana e favorendo la visione notturna. Anche la vitamina E (0,73 mg), la vitamina C (6,6 mg), l'acido clorogenico e vari altri composti fenolici prevengono i danni causati dall'ossidazione con effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e sulla prevenzione di tumori. L'acido clorogenico (anche chiamato acido 3-caffeilchirico), presente in molti vegetali della nostra dieta mediterranea oltre alla pesca e anche nel caffè verde, modula il rilascio di glucosio nel sangue dopo aver mangiato, riducendo l'assorbimento intestinale dello zucchero (riduzione della glicemia postprandiale), aiutando anche nel dimagrimento e nella sindrome metabolica. La vitamina C, oltre a funzionare come antiossidante, aiuta la sintesi del collagene, stimola le difese immunitarie e aumenta l'assorbimento del ferro, che la pesca, anche, contiene (0,25 mg). La pesca fa bene anche all'olfatto: il suo profumo, tipico e gradevolissimo, è il risultato della combinazione di più di 80 sostanze volatili.

IDIOZIE PROGRESSISTE

L'emoticon usato per attaccare Trump

In Romagna si produce il 50% delle nettarine e il 20% delle pesche tonde nostrane. La raccolta oggi avviene lungo tutta l'estate, ma un tempo si concentrava nel mese di agosto: si passava e ripassava lungo i filari per raccogliere i frutti al giusto punto di maturazione (il sole agostano poteva farli maturare troppo velocemente rispetto all'intuizione del coltivatore) e bisognava organizzare numerose persone. Da qui l'uso della locuzione «essere nelle pesche» per intendere l'essere in una situazione difficile da gestire. Spiega il sito Emojipedia che l'emoticon «peach», nome inglese della pesca, è usato nella messaggistica istantanea, soprattutto durante sessioni di *sexting* e *dating*, per indicare il fondoschiena, in principal modo quello femminile. Questo significato erotico della pesca di pixel voleva essere cancellato, almeno dagli iPhone, con il rilascio della versione iOS 10.2 beta 1, che aveva introdotto un pittogramma più somigliante a una pesca che a un sedere. Ma - figuriamoci - le furibonde proteste del «popolo del web» non si sono fatte attendere e Apple ha ripristinato la vecchia immagine della pesca simil doratona con la versione del sistema operativo iOS 10.2 beta 3. In seguito, dopo il tweet della cantante afro e oversize Lizzo del 24 settembre 2019 che invocava il rinvio a giudizio per Donald Trump dicendo solo «IMPEACHMENT», con l'emoticon al posto della parola «peach», desiderio consacrato dalla copertina del *New York Magazine* del 14 ottobre 2019 con un fotomontaggio di Trump schiacciato da una gigantesca pesca, la pesca ha assunto anche un'identità politica progressista antitrumpana. Qualche testata on line di area progressista ha anche fatto la battuta che non per caso la pesca digitale indichi sia un di dietro, sia Trump: a dire il vero non sono poche le facce progressiste, politiche come giornalistiche e artistiche, con le quali si potrebbe sostituire in quel binomio il presidente a stelle e strisce, per altro, nel frattempo, bellamente assolto dal pretestuoso processo per l'impeachment.



bre 2019 che invocava il rinvio a giudizio per Donald Trump dicendo solo «IMPEACHMENT», con l'emoticon al posto della parola «peach», desiderio consacrato dalla copertina del *New York Magazine* del 14 ottobre 2019 con un fotomontaggio di Trump schiacciato da una gigantesca pesca, la pesca ha assunto anche un'identità politica progressista antitrumpana. Qualche testata on line di area progressista ha anche fatto la battuta che non per caso la pesca digitale indichi sia un di dietro, sia Trump: a dire il vero non sono poche le facce progressiste, politiche come giornalistiche e artistiche, con le quali si potrebbe sostituire in quel binomio il presidente a stelle e strisce, per altro, nel frattempo, bellamente assolto dal pretestuoso processo per l'impeachment.

39
Sono le calorie contenute in 100 grammi. La pesca è un frutto decisamente ipocalorico