

PRUNUS PERSICA

PESCO – PEACH– PECHER – PFIRSICH

MELOCÒN - ΓΡΥΣΙΑ - 桃の木 - 桃树 - قارد

CENNI STORICI:

Il pesco è un albero originario della Cina, dove fu considerato simbolo d`immortalità, e i cui fiori sono stati celebrati da poeti, pittori e cantanti. Dall`oriente il pesco giunse in Persia da dove giunse in Europa; dalla Persia deriva quindi il nome della specie, (ripreso ancor oggi in molti dialetti italiani come ad esempio nel romanesco “persica”, anche se caduto in disuso). In Egitto, la pesca era sacra ad Arpocrate, dio del silenzio e dell`infanzia, tanto che ancora oggi le guance dei bambini vengono paragonate alle pesche, per la loro morbidezza e carnosità. Il frutto arrivò a Roma nel I secolo d.C. e grazie ad Alessandro Magno si diffuse in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. Pare infatti, secondo lo scrittore romano Rutilio Tauro Emiliano Palladio, che esso ne fosse rimasto affascinato quando lo vide per la prima volta nei giardini di re Dario III, durante la spedizione in Persia.

CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:

- *FAMIGLIA: Rosacee*
- *TEMPERATURA MINIMA: -18°/23°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 6/8 mt*
- *FIORITURA: Primaveraile*
- *COLORE DEL FIORE: Bianco rosato*
- *POTATURA: Febbraio*
- *SUOLO: Terreno ben drenato e ricco di sostanza organica.*



VARIETÀ PESCO: PASTA BIANCA



- *MARIA BIANCA:*
Frutto tondo oblato a pasta bianca.
Maturazione: *Fine Luglio*



- *MICHELINI:*
Frutto grosso, buccia colorata di rosso sul fondo bianco, a pasta bianca.
Maturazione: *Fine Agosto*



- *ROSA DEL WEST:*
Frutto oblato a pasta bianca.
Maturazione: *Fine Luglio*



- *SPRINGTIME:*
Frutto piccolo, forma tondeggiante asimmetrico. Buccia di colore bianco verdastro con sovracoloro rosso. Polpa di colore bianco. Maturazione: *Inizio Giugno*



- *WHITE TOP:*
Frutto medio grosso, buccia con fondo giallo e sovracoloro rosso, polpa bianca, consistente, profumata e saporita.
Maturazione: *Inizio Luglio*



VARIETÀ PESCO: PASTA GIALLA



- **ALEJANDRO DUMAS:**
Frutto grosso color amaranto.
Maturazione: *Settembre*



- **BABY GOLD 9:**
Frutto grosso, buccia giallo chiara con sovracoloro rosso, polpa giallo aranciata.
Maturazione: *Inizio Settembre*



- **CRESTHAVEN:**
Frutto rotondo a pasta gialla.
Maturazione: *Metà Agosto*



- **DIXIRED:**
Frutto grosso, buccia gialla striato di rosso, polpa gialla gustosa e profumata.
Maturazione: *Metà Luglio*



- **ELEGANT LADY:**
Frutto grosso, buccia rosso brillante, a pasta gialla.
Maturazione: *Fine Luglio / Inizio Agosto*



- **FAYETTE:**
Frutto grosso, buccia rosso chiaro a pasta gialla.
Maturazione: *Metà Agosto*



- **FEDERICA:**
Frutto rotondo color amaranto.
Maturazione: *Metà Luglio*





• *FLAVORCREST:*

Frutto a pezzatura grossa, tondeggiante; buccia color giallo di fondo con sovracoloro rosso intenso, polpa gialla. Maturazione: Metà Luglio



• *GLOHAVEN :*

Frutto con buccia a fondo giallo con striature rosse, polpa gialla di ottima consistenza dal sapore gradevole e aromatico. Maturazione: Fine Luglio



• *MYCREST:*

Frutto medio piccolo oblato a pasta gialla. Maturazione: Inizio Giugno



• *REDHAVEN:*

Frutto medio grosso tondo a pasta gialla. Maturazione: Metà Luglio



• *ROME STAR:*

Frutti grossi di forma sferica regolare, buccia color rosso brillante e polpa gialla soda di buon sapore. Maturazione: Inizio / Metà Agosto



• *ROYAL GLORY:*

Frutti molto belli, pezzatura medio grossa, forma sferica, colorazione rosso intensa, polpa giallo intenso molto soda e dolce. Maturazione: Inizio/Metà Luglio



• *SPRINGCREST: Frutto tondo medio piccolo a pasta gialla, buccia rossa. Maturazione: Fine Giugno*





• *SPRINGBELLE:*

Frutto medio grande, buccia rosso intenso a pasta gialla, soda e succosa.

Maturazione: Fine Giugno



• *SPRINGLADY:*

Frutto medio, buccia gialla quasi tutta ricoperta di rosso scuro.

Maturazione: Inizio/Metà Luglio



• *SUNCREST:*

Frutto grosso tondo, buccia gialla ricoperta di rosso intenso a pasta gialla.

Maturazione: Inizio Agosto

VARIETÀ PESCO: NETTARINA PASTA BIANCA



• *CALDESI 2000:*

Frutto asimmetrico oblungo, buccia colore bianco-verdastro con sovracoloro rosso quasi su tutto il frutto.

Maturazione: Metà Luglio



• *FANTASIA:*

Frutto pasta bianca, rotondo, grosso, vigoroso.

Maturazione: Luglio



• *MADAME BLANCHETTE:*

Frutto con buccia rosso-arancio, pasta bianca

Maturazione: Metà Agosto





- **MADDALENA:**
Frutto medio, buccia a fondo biancastro con sfumature rosse. Polpa bianca, molto saporita.
Maturazione: *Metà Luglio*



- **NEVE:**
Nettarina, buccia bianca – verde con sovracoloro rosso esteso, polpa bianca con venature rosse diffuse, buona consistenza. Maturazione: *Inizio Luglio*



- **SNOW QUEEN:**
Nettarina pasta bianca, color amaranto – rosso, frutto tondo, grosso e vigoroso.
Maturazione: *Metà Luglio*

VARIETÀ PESCO: NETTARINA PASTA GIALLA



- **ARMKING:** :
Pezzatura medio grande, buccia verde chiaro con sovracoloro rosso, la polpa è gialla e soda.
Maturazione: *Fine Giugno*



- **BIG TOP:**
Nettarina a pasta gialla, frutto grosso e rotondo; buccia fondo giallo con sovracoloro diffuso rosso.
Maturazione: *Metà Luglio*



- **FAIRLINE:**
Nettarina a pasta gialla, frutto grosso e rotondo; buccia fondo giallo con sovracoloro diffuso rosso.
Maturazione: *Fine Agosto*





- *MARIA CARLA:*
Nettarina a pasta gialla, molto grosso.
Maturazione: *Fine Luglio*



- *NECTAROSS:*
Nettarina a pasta gialla, frutto tondo oblungo.
Maturazione: *Inizio Agosto*



- *STAR RED GOLD:*
Nettarina, frutto grosso, pasta gialla, buccia giallo con sovracoloro rosso.
Maturazione: *Fine Luglio/ Inizio Agosto*



- *VENUS :*
Nettarina a pasta gialla, frutto oblungo.
Maturazione: *Inizio Agosto*



VARIETÀ PESCO: PIATTO



- *MESEMBRINE* :

Nettarina piatta a polpa gialla, buccia intensamente rossa, polpa gustosa e profumata.

Maturazione: *Fine Agosto*



- *PARAGUAYO*:

Pasta bianca, grosso, medio vigoroso.

Maturazione: *Agosto*



- *PLATIBELLE*:

Pasta bianca, buccia rosso brillante.

Maturazione: *Fine Luglio*



- *SATURNO/ DELFINA* :

Frutto medio – piccolo. Polpa bianca con sfumature di rosso. Polpa dolce, profumata ed aromatica.

Maturazione: *Fine Luglio*



- *UFO 3*: *Frutto di piccole dimensioni, forma schiacciata; buccia con sovracoloro rosso vivo di medio spessore, polpa bianca venata di rosso, soda e profumata.*

Maturazione: *Inizio Giugno*

LA FIORITURA:

I fiori del pesco hanno la caratteristica di svilupparsi prima delle foglie e ricoprono tutti i rami della pianta risultando quindi una fioritura molto appariscente. Il fiore del pesco nei paesi occidentali è ritenuto il simbolo della primavera e della ripresa vegetativa dopo il lungo inverno. I fiori del pesco sono simbolo di prosperità ed immortalità. Anche nei sogni il fiori del pesco hanno assunto un significato: sognare questi splendidi fiori è segno di serenità e tranquillità.



FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:



PIANTE A MEZZO ALBERETTO:

*Piante a forma classica per il
frutteto di casa.*



PIANTE NANE:

*Piante idonee per terrazzi, balconi
o piccoli giardini.*



PIANTE A SPALLIERA:

*Piante di grande suggestione utilizzate per definire aree
del giardino come orti / broli o per delimitare viali con
l`aggiunta al piede di una bordura bassa fiorita o con
aromatiche*

MODALITÀ DI IMPIANTO:

Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.

Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna.

La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato. Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento. Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.

Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.

Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.

Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.

Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE
PIANTE DA FRUTTO
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



EFFETTI BENEFICI:

Le pesche sono un frutto ipocalorico (38 kcal per 100 gr di prodotto), sono costituite da circa il 90% di acqua e contengono: potassio (250 mg), fosforo (21 mg), magnesio (10 mg), calcio (4 mg) e ferro (0,5 mg), vitamine del gruppo B (B1: 0,01 mg, B2: 0,03 mg, B3 0,5 mg), vitamina A (27 mcg) e vitamina C (4 mg). Le pesche hanno proprietà diuretiche, rinfrescanti, remineralizzanti, oltre che vermifughe e leggermente lassative. Grazie al loro contenuto di potassio, inoltre, le pesche apportano benefici al sistema nervoso, al battito cardiaco e aiutano a reintegrare energie dopo un intenso sforzo. Sono altresì utili al sistema immunitario, alla vista, alla pelle, alle unghie ed ai capelli; aiutano a contrastare i danni dell'invecchiamento, contribuiscono a regolare la pressione arteriosa e sono anche indicate nei casi di gotta e disturbi artritici. Le pesche sono digeribili e ben tollerate dallo stomaco, tuttavia se ne consiglia il consumo lontano dai pasti, per evitare fastidiose fermentazioni che potrebbero verificarsi in associazione a latticini e carboidrati. Essendo ricche di fibra, inoltre, le pesche sono molto sazianti e costituiscono un buono spuntino o una buona merenda per spezzare la fame pur restando leggeri.



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

*100 g di Pesche fresche apportano circa 39 calorie
(87% carboidrati, 7,7% proteine, 5,3% grassi).*

Etichetta nutrizionale per 100 g di Pesche

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>39</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>0,91</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>9,54</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>8,38</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>0,25</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>0,019</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>0,067</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>0,086</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>1,5</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>



IN CUCINA

MARMELLATA DI PESCHE:

INGREDIENTI:

- 1,2 kg di pesche pulite
- 650 gr di zucchero
- 1 limone



PREPARAZIONE:

Lavate le pesche, pelatele, quindi togliete il nocciolo e tagliatele a pezzetti. Mettete le pesche in una pentola a fondo pesante o antiaderente, aggiungete il succo del limone filtrato e la sua buccia grattugiata e fate bollire a fuoco medio per circa 10 minuti (fino a quando le pesche non si saranno disfatte). Unite, poco alla volta, lo zucchero e lasciate bollire a fuoco basso per circa 45 minuti, girando con un cucchiaino di legno di tanto in tanto. Per verificare la consistenza della marmellata fate la prova piattino: ponetene un cucchiaino su un piatto freddo, inclinandolo il composto dovrà aderire senza scivolare velocemente. Nel frattempo prendete i vasetti e immergeteli in acqua bollente per almeno 20 minuti in modo da sterilizzarli. Dopodichè riponeteli a testa in giù su un tavolo ricoperto da un telo di cotone e lasciateli asciugare. A questo punto, riempite i vasetti con la marmellata ancora bollente. Chiudeteli stringendo bene il tappo aiutandovi con uno straccio dato che i vasetti dovrebbero essere ancora molto caldi. Rovesciate i vasetti a testa in giù e disponeteli tutti vicini su una spianatoia. Con un panno di lana o un plaid, ricopriteli bene in modo da mantenere il calore il più a lungo possibile. In questo modo si formerà il sotto vuoto. Lasciate i vasetti capovolti e ricoperti con il panno caldo per tutta la notte. Il giorno seguente, quando saranno freddi, girateli nel verso giusto e riponeteli in un luogo asciutto e fresco della vostra dispensa.



PESCHE RIPIENE AL FORNO:

INGREDIENTI:

- *Pesche gialle medie 800 g*
- *Cioccolato fondente 100 g*
- *Amaretti 80 g*



PREPARAZIONE:

Per preparare le pesche ripiene al forno iniziate sciacquando ed asciugando le pesche. Dividete ciascuna pesca a metà, quindi con un coltellino eliminate il nocciolo. Scavate anche un poco la polpa intorno all`incavo del nocciolo . Tenete le pesche da parte. Ora dedicatevi al ripieno: tagliate la polpa ricavata dalle pesche e sminuzzatela con un coltello o in alternativa usando il mixer. Tenete da parte. Prendete il cioccolato e tritatelo finemente. Trasferitelo in una ciotola e tenetelo da parte. Prendete un`altra ciotola e sbriciolatevi all`interno gli amaretti in maniera grossolana. Se preferite potete anche tritarli finemente aiutandovi con un mixer. Aggiungete agli amaretti sbriciolati la polpa delle pesche. Amalgamate gli ingredienti aiutandovi con una forchetta. Quindi unite anche il cioccolato e amalgamate anche quest`ultimo agli ingredienti. Infine disponete in una pirofila leggermente imburrata le pesche una vicina all`altra con l`incavo rivolto verso l`alto, preferibilmente senza lasciare spazi. Riempitele con alcuni cucchiari del ripieno, dando al ripieno la forma di una piccola cupola. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° C per 60 minuti (oppure in forno ventilato a 160° C per 50 minuti). Trascorso il tempo necessario, estraete le pesche ripiene dal forno e servitele ai vostri ospiti ancora tiepide!



CRUMBLE ALLE PESCHE:

INGREDIENTI:

- *6 Pesche gialle*
- *50 gr di burro*
- *30 ml di succo di limone*
- *Fragole 120 gr*
- *Mezza stecca di vaniglia*
- *150 ml di birra chiara*
- *80 gr di zucchero semolato*
- *40 gr di zucchero di canna*



PER L`IMPASTO DEL CRUMBLE:

- *140 gr di burro*
- *120 gr di zucchero di canna*
- *140 gr di farina 00*
- *1 tuorlo*
- *120 gr di farina di mandorle*
- *2 gr di cannella in polvere*

NB.: - PER RICETTA SENZA GLUTINE:

sostituire la farina bianca con farina bianca senza glutine

- PER RICETTA VEGANA:

sostituire il burro con margarina vegetale e non usare il tuorlo d`uovo



PREPARAZIONE:

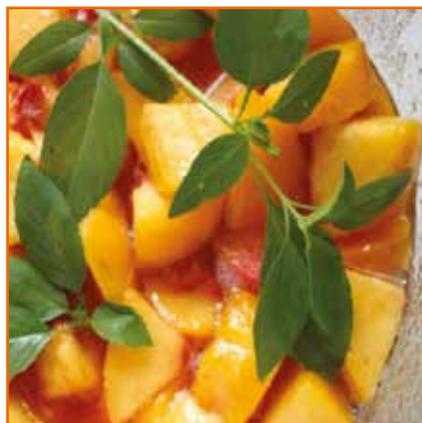
Iniziate con l'impasto del crumble: ponete in una ciotola le due farine (bianca e di mandorle), aggiungete lo zucchero di canna, la cannella, il burro (freddo da frigorifero e ridotto in cubetti) e il tuorlo d'uovo. Lavorateli brevemente con un mestolo di legno, in modo da non amalgamarli completamente ma di lasciarli ben sgranati, ottenendo delle briciole d'impasto. Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti in frigorifero e poi trasferite il crumble su una teglia coperta da un foglio di carta da forno, cercando di distanziare l'impasto. Cuocetelo in forno ventilato a 180 C fino a che il crumble non risulterà ben dorato (ci vorranno circa 15/20 minuti). Nel frattempo sbucciate le pesche e tagliatele a dadini, ponetele quindi in una padella dove avrete fatto sciogliere il burro, aggiungete lo zucchero semolato e i semi di vaniglia. Fate saltare le pesche e sfumate con la birra, lasciandola evaporare. Fate quindi raffreddare la frutta. In un altro pentolino ponete le fragole ben lavate e tagliate in quarti e cuocetele per 2-3 minuti con il succo di limone e lo zucchero di canna. Componete quindi il crumble di pesche utilizzando dei bicchierini monoporzione: adagiate sul fondo le fragole, aggiungete la composta di pesche e in ultimo l'impasto croccante del crumble . Servite il crumble di pesche freddo!



PESCHE AL LIMONE

INGREDIENTI:

- *8 pesche mature di buona qualità*
- *4 cucchiaini di zucchero*
- *Succo di 1 limone*
- *A discrezione qualche foglia di menta fresca*



PREPARAZIONE:

Sbucciate le pesche, tagliatele a spicchi, togliete il nocciolo, mettetele in una ciotola e cospargetele con lo zucchero.

Mescolatele delicatamente, irroratele con il succo di limone e guarnite a discrezione con rametti di menta. Mettete in frigorifero per circa 1 ora e poi servite.

Le pesche al limone sono un dolce rinfrescante per le calde serate estive.



FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:

www.wikipedia.org

www.dietabit.it

www.ricettedellanonna.net

www.giallozafferano.it

www.buonissimo.it



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - www.vivaiodeimolini.it - info@vivaiodeimolini.it

