

NON SEMPRE CIÒ CHE PIACE FA INGRASSARE

La pesca, pur dolce e gustosa, risulta tuttavia poco calorica e molto indicata nelle diete estive per reintegrare l'acqua e il potassio persi con la sudorazione.

Alessandra Bordoni
Centro Ricerche sulla Nutrizione

SUMMARY

From a nutritional point of view peaches have the important quality of being, like all fruits, a fairly pleasant source of vitamins, minerals and fibre. However fruit, and in particular peaches, are also source of water, and this explains the low caloric content of peaches: only 25 Kcal (103 Kjoule) per 100 g of pulp. Low caloric content, therefore, represents one of the most appreciated characteristics of the fresh peach. On the other hand, levels are higher for syruped peaches (55 kcal every 100 g) and dried fruit (275 kcal every 100 g) even higher for dehydrated peaches (375 Kcal/100 g). As regards minerals, sodium content is low, iron, calcium and phosphorus are present, but in small quantities. There is more potassium (260 mg/100 g of pulp). A medium size peach can reach to give us about 20% of potassium needs.

La vista, il profumo e il sapore delle pesche non possono che farci ricordare il piacere del sole estivo e delle cene all'aperto: la pesca è senz'altro una delle regine di luglio. Da un punto di vista nutrizionale la pesca ha l'importante significato di essere, come tutti i frutti, fonte assai gradevole di vitamine, di minerali, di fibra. Ma la frutta, e in particolare la pesca, è anche notevole fonte di acqua: non dimentichiamolo, perché l'acqua, sempre importante, lo è ancor di più durante l'estate, quando è alto il rischio di disidratazione.

Infatti 100 g di polpa di pesche forniscono ben 90,7 g di acqua: la pesca si pone così in *pole position*,

Composizione delle pesche fresche (per 100gr di parte edibile)

Componenti	Quantità
Parte edibile (%)	91
Acqua (%)	90,7
Proteine (g)	0,8
Lipidi (g)	0,1
Grassi (g)	6,1
Amido (g)	2,1
Zuccheri solubili (g)	6,1
Fibra alimentare (g)	2,1
Energia (kcal)	27
Sodio (mg)	3
Potassio (mg)	260
Ferro (mg)	0,4
Calcio (mg)	4
Fosforo (mg)	20
Tiamina (mg)	0,01
Riboflavina (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,5
Vitamina A, retinolo equivalente (µg)	27
Vitamina C (mg)	4

Fonte: INN

insieme al cocomero e al melone, tra idiversi tipi di frutta per il contenuto di acqua. Questo elevato contenuto di acqua spiega il basso potere calorico della pesca: solo 25 kcal (103 Kjoule) per 100 g di polpa. Per cui chi si preoccupa che le pesche, che hanno un sapore così dolce, possano fare ingrassare e preferisce ad esse altra frutta ritenuta meno calorica, si rassicuri: 100 g di polpa di mele forniscono quasi il doppio di calorie rispetto a 100 g di polpa di pesche. Stiamo parlando di peso della polpa di pesca, perché occorre fare differenza tra il frutto intero e la polpa, dal momento che il frutto intero contiene anche il seme, che non si mangia! Il peso del seme equivale a circa il 10% di quello del frutto, per cui se prendiamo una pesca di 220 g il seme pesa circa 20 g, mentre la parte che si mangia (la così detta parte edibile) è pari a circa 200 g ed è su questo peso che dobbiamo fare i calcoli nutrizionali. Il basso potere calorico, quindi, è una delle pregevoli caratteristiche della pesca: attenzione però, stiamo parlando di pesche fresche. Diverso è il discorso delle pesche sciroppate (55 kcal/100g), delle pesche secche (275 kcal /100g) e

ancor di più delle pesche disidratate (357 Kcal/100 g). Queste differenze sono dovute alla perdita di acqua e nel primo caso anche all'aggiunta di zuccheri. Cosa Università di Bologna contiene, oltre all'acqua, la polpa di una pesca? Un etto di polpa contiene bassissime quantità (meno di un grammo) di proteine e di grassi e circa 6 g di carboidrati, tutti come zuccheri semplici (fruttosio). Sono presenti anche 1,6 g di fibra che, sebbene ridotti, contribuiscono comunque al raggiungimento del nostro fabbisogno giornaliero. Inoltre questa fibra è per circa il 50% di tipo solubile e per circa il 50% di tipo insolubile. Anche questo è importante, perché questi due tipi di fibra hanno significato diverso, pur essendo entrambi ugualmente utili: la fibra insolubile, infatti, aiuta il nostro intestino a funzionare regolarmente, la fibra solubile aumenta il nostro senso di sazietà ed ha proprietà anticolesterolemizzanti e protettive nei confronti di sostanze potenzialmente tossiche introdotte insieme agli alimenti.

Per quanto riguarda i minerali, l'apporto di sodio è minimo e così pure ferro, calcio e fosforo sono presenti, ma in piccole quantità.

Più consistente il contenuto del potassio (260 mg/100 g di polpa): una pesca di media grandezza può arrivare a fornirci circa il 20% del fabbisogno di questo minerale. Anche questo è un particolare importante: quando in estate si suda non si perde soltanto acqua, ma anche sali minerali e in particolar modo potassio e la pesca permette così di reintegrare entrambi. Una buona miscellanea di vitamine completa l'apporto nutrizionale di questo frutto e lo rende un piacere non solo per la nostra golosità, ma anche per la nostra salute.

LE RICETTE

Ricette proposte dal Centro Servizi Ortofrutticoli

Pesche caramellate

- 300 g di zucchero
- 5 cucchiaini di acqua
- 1 kg di pesche non troppo mature

Preparare un caramello mettendo lo zucchero a fuoco medio basso con 2 cucchiaini di acqua.

Quando lo zucchero ha assunto la consistenza liquida e un colore dorato, togliere dal fuoco e aggiungere le pesche sbucciate e tagliate a spicchi piuttosto larghi.

Rigirare delicatamente la frutta nel caramello con un cucchiaino di legno e servire ancora calde oppure dopo averle raffreddate.

Pesche ripiene di mascarpone

- 4 pesche gialle
- 150 g di mascarpone
- 100 g di zucchero
- 10 amaretti
- 4 cucchiaini di panna montata zuccherata
- 3 chiodi di garofano
- una stecca di cannella

Lavate le pesche e tagliatele a metà eliminando il nocciolo.

Mettetele in casseruola con 1 litro di acqua, 50 g di zucchero, la stecca di cannella, i chiodi di garofano e fate cuocere per 10 minuti a fuoco lento.

Scolatele e disponetele sul piatto da portata. Pestate gli amaretti fino a ridurli in polvere. In una terrina amalgamate il mascarpone con gli altri 50 g di zucchero; aggiungete poi 2/3 della polvere di amaretti e la panna continuando sempre a mescolare. Disponete la crema così ottenuta in una tasca da pasticciere e riempite le mezze pesche.

Decoratele infine con la polvere di amaretti rimasta e lasciate riposare in frigo per 3 ore prima di servire.

Crostatine di pesche

- 4 pesche gialle
- 250 g di pasta frolla (anche già pronta)
- 250 ml di panna fresca da montare
- 2 cucchiaini di rum
- 3 cucchiaini di zucchero a velo
- una manciata di pistacchi
- un cestino di ribes

Stendete la pasta frolla su un tagliere infarinato e foderate 6 stampini rotondi, imburrati e infarinati. Bucherellatene il fondo con una forchetta adagiatevi sopra un foglio di carta da forno, riempiteli con legumi secchi (o riso) e cuocete in forno già caldo a 200° per 10 minuti. Eliminate legumi e carta, lasciate cuocere ancora per 5 minuti, poi lasciate raffreddare. In una terrina mettete la panna insieme al rum e a 2 cucchiaini di zucchero a velo, mescolate bene e riponete in freezer per 10 minuti. Montatela con uno sbattitore elettrico e aggiungetevi i pistacchi finemente tritati. Riempite le crostatine e sistematele sopra le pesche, già pelate e tagliate a pezzetti. Decorate con i piccoli rametti di ribes, spolverizzate con lo zucchero a velo rimasto e servite.