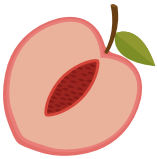

PESCA

Proprietà benefiche

La pesca è il frutto dell'estate, ma anche quello con molte proprietà nutrizionali. Infatti, contiene un'elevata percentuale di acqua, circa il 90%, e contiene potassio, vitamina C e la provitamina A.
E' uno stimolatore di melanina, favorendo l'abbronzatura e aiuta la pelle a mantenersi giovane.

Guida all'acquisto

Una pesca di buona qualità deve risultare soda al tatto ma non eccessivamente dura, e non deve presentare ammaccature o aree molli.
Il colore della buccia deve essere brillante.

Come conservare

In frigorifero: le pesche devono essere conservate in frigorifero fino a poche ore prima di essere consumate, per non più di 3 /4 giorni..

Maturazione in casa: se si acquistano pesche non ancora mature basta metterle in un sacchetto di carta marrone, per 2 o 3 giorni a temperatura ambiente,

È considerato simbolo di immortalità in Cina, perché preserva il corpo dalla corruzione.

Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	91
Acqua (g):	90.7
Proteine (g):	0.8
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	6.1
Zuccheri solubili (g):	6.1
Fibra totale (g):	1.6
Fibra solubile (g):	0.87
Fibra insolubile (g):	0.71
Energia (kcal):	27
Energia (kJ):	113
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	260
Ferro (mg):	0.4
Calcio (mg):	8
Fosforo (mg):	20
Magnesio (mg):	9
Zinco (mg):	0.35
Rame (mg):	0.04
Tiamina (mg):	0.01
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.5
Vitamina A retinolo eq. (µg):	27
Vitamina C (mg):	4

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 27 Kcal

Stagionalità

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

La maturazione dei frutti avviene tra la prima e la seconda decade di maggio nelle zone meridionali, fino alla fine di settembre per le cultivar più tardive.