

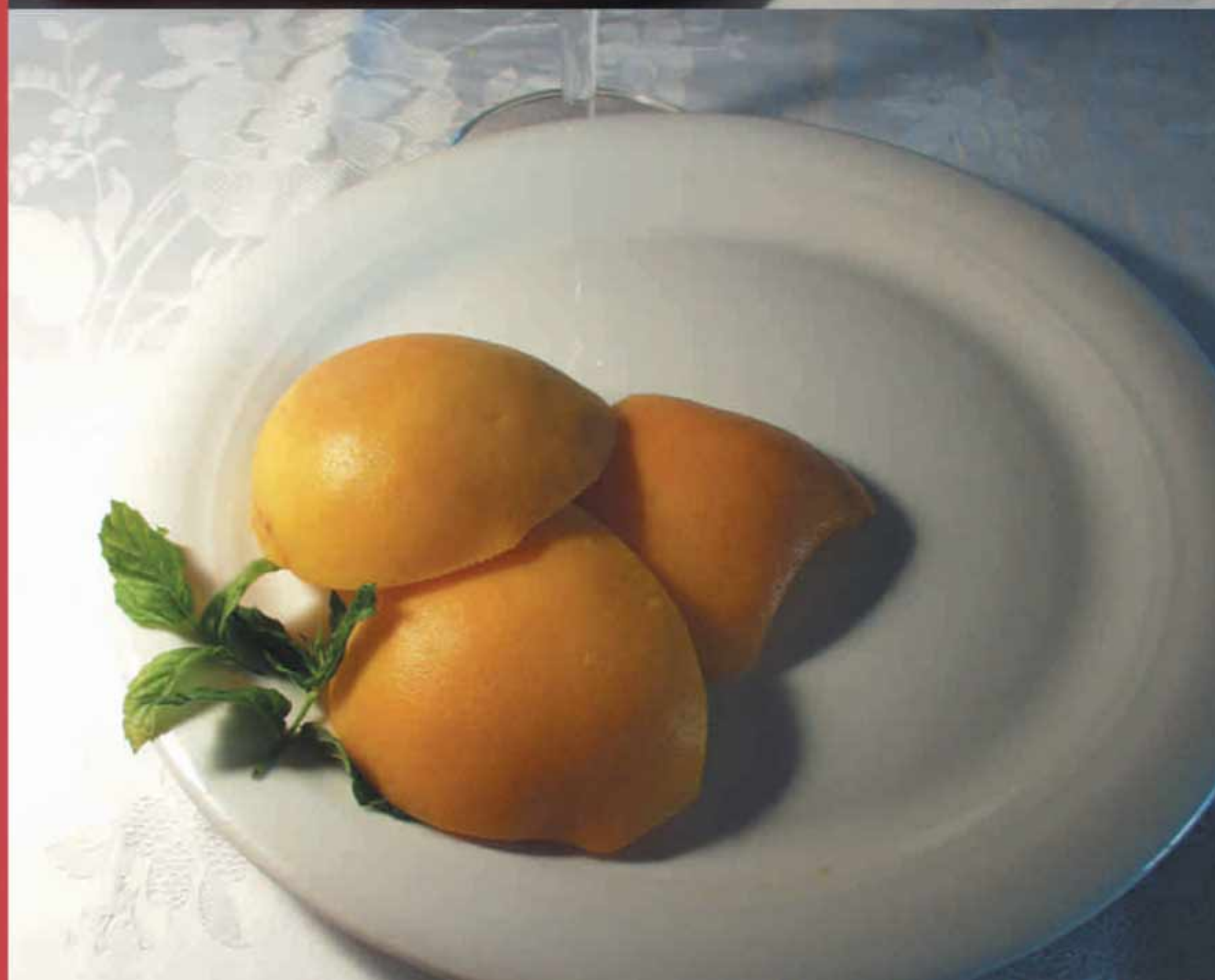
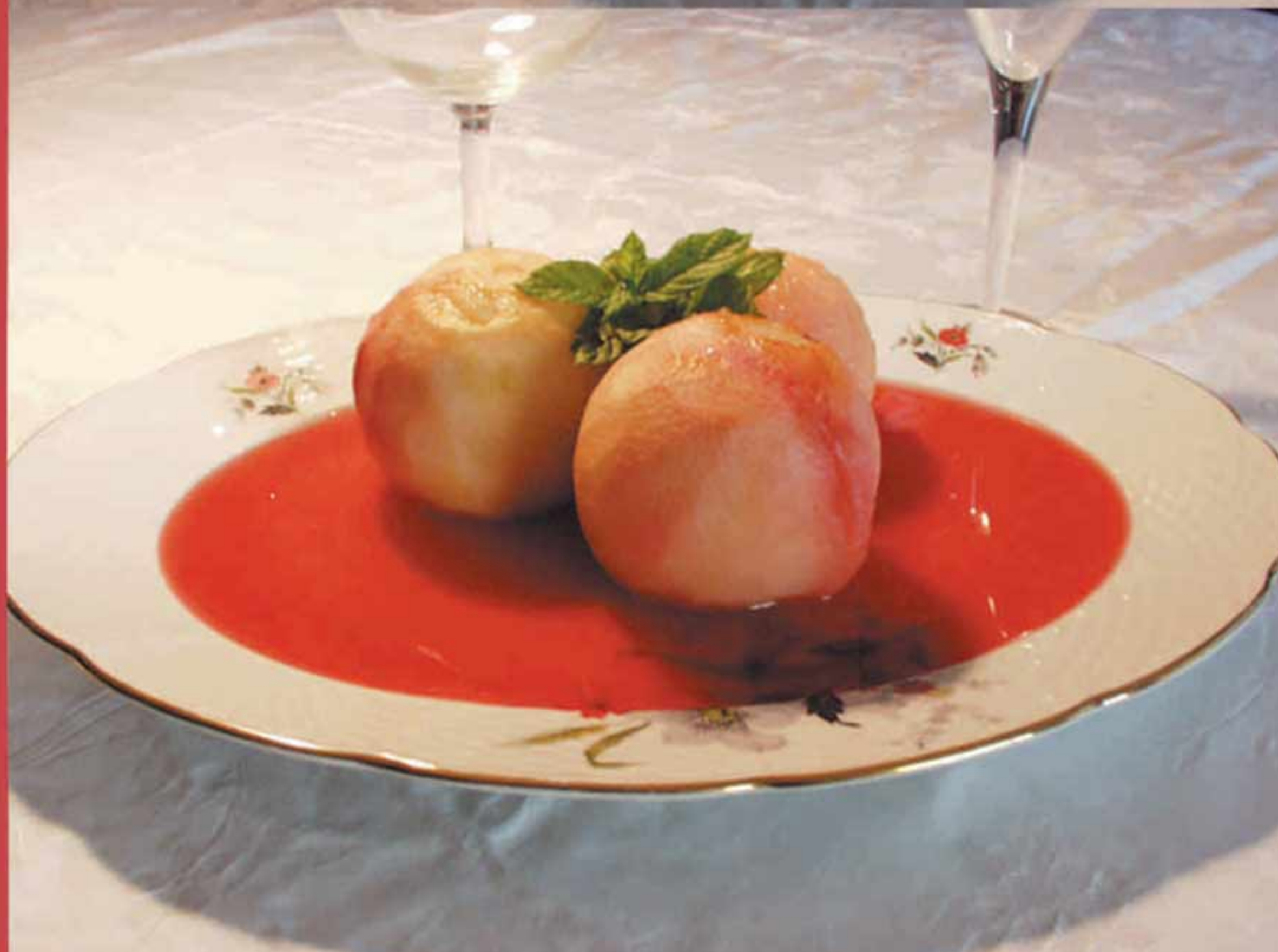
*SERVIZIO TERRITORIALE DEL BASSO CAMPIDANO E DEL SARRABUS  
CENTRO ZONALE SAN SPERATE*

# ***PESCHE... ...che BONTA'!***



*Storia, curiosità, nutrizione, gastronomia del frutto più amato dagli ITALIANI*







### *COORDINATORE DEL PROGETTO:*

- Dott.Agr. Gianfranco MATTA

### *TESTI:*

- Dott. Agr. Gianfranco MATTA
- Sig.ra Rosa FEURRA
- COOP. IS SORRIS

### *COLLABORAZIONE TECNICA:*

- Per.Agr. Giuseppe LOI
- Per.Agr. Davide PUDDU
- Sig.ra Elvira ALTEA
- Sig.ra Daniela MASALA
- Sig.ra Rossana CARTA

### *FOTOGRAFIE:*

- Sig. Giampaolo MANCA
- Per.Agr. Giuseppe LOI
- Sig. Mario LOI

### **Si ringraziano per la preparazione dei piatti:**

- Pasticceria Leonildo CONTIS di Sanluri
- Sig.ra Cesira COCCO
- Gelateria PADERI & Figli di Cagliari

*Un grazie al collega Andrea Schirru ed al Sig. Gigi Schirru per la fornitura delle pesche.*

(Foto copertina) murales a San Sperate di Angelo Pilloni

# STORIA

La coltivazione del pesco è di origine antichissima. Diverse testimonianze ne fanno risalire l'origine a 5000 anni fa nelle regioni della Cina, dove tuttora vi sono specie selvatiche. Dal lontano Oriente il pesco al seguito delle carovane giunse in Siria e soprattutto in Persia da cui il nome botanico **"Prunus persica"**.

L'introduzione del pesco in Europa e nel Mediterraneo viene da molti attribuita ad Alessandro Magno a seguito delle sue guerre contro i Persiani.

In Egitto la pesca era sacra ad Arpocrate Dio del silenzio e dell'infanzia. Da qui l'usanza di paragonare le guance dei bambini alle pesche, sinonimo di pelle vellutata.

Il primo paese dove fu coltivato fu la Grecia, e in Italia la sua diffusione avvenne in epoca Romana. Le pesche dei Romani erano acidule e poco aromatiche in quanto non ancora adattate al clima Mediterraneo. Fu per questo che il più grande esperto di cucina dell'epoca, Apicio, le conservava sotto aceto.

Con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente le colture arboree scomparvero quasi completamente dall'aperta campagna dell'Europa occidentale per trovare rifugio all'interno delle mura non devastate dalle incursioni barbariche.

Intorno alla metà del 1600, si hanno testimonianze in Italia di diversi utilizzi gastronomici. A titolo di curiosità si cita il gastronomo Bartolomeo Stefani che propone una minestra di "persiche, con pesche duresse da cuocere a dadini in brodo di capone a cui aggiungere uova battute insaporite con semi di melone pestati a mortaio, zucchero e succo di limone".

Intorno al 1500 i colonizzatori spagnoli e portoghesi lo introdussero nell'America Latina e in Florida. Mentre con la colonizzazione inglese del 1700 il pesco raggiunse l'Australia e la nuova Zelanda. Attualmente è coltivato tra i 30 e 45 gradi di latitudine.

Nel resto dell'Occidente si diffuse rapidamente grazie alla sua rapidità di moltiplicazione per seme. Su scala industriale, in Italia i primi impianti specializzati si fanno risalire al 1898 nel Comune di Massa Lombardo in Emilia Romagna. In Sardegna la specie è coltivata da circa 50 anni a San Sperate dove da 45 viene organizzata la Sagra della Pesche (vedi foto della "I Sagra delle Pesche", gentilmente concesse dal Comune di San Sperate)





1 Sagra delle Pesche San Sperate



1 Sagra delle Pesche San Sperate

## **CURIOSITÀ**

Nell'antica Cina il pesco veniva considerato simbolo di giovinezza e di immortalità. Nella religione buddista la pesca rappresenta uno dei 3 frutti benedetti insieme al cedro e alla melagrana.

Mentre nel simbolismo cristiano la pesca è il frutto della salvezza, comparando in diversi dipinti raffiguranti la Vergine con il bambino.

All'epoca del "Re Sole" alla pesca venivano attribuite proprietà afrodisiache. Infatti una delle varietà più diffuse dell'epoca era chiamata "seno di venere"

In Giappone il pesco è venerato quale protettore contro le forze del male e la sua fioritura è simbolo di rinascita.

## **PROPRIETÀ' DELLA PESCA**

La pesca rappresenta il frutto estivo più consumato dagli italiani.

Secondo l'ISMEA il consumo pro-capite annuo si aggira sugli 11 kg.

Il gradimento riscontrato dai consumatori è da attribuirsi alle caratteristiche organolettiche (soprattutto gusto e capacità dissetanti) e alle numerose proprietà nutritive della pesca. Essa infatti è tra i frutti meno zuccherini ed energici, ricca di acqua, sali minerali, (in particolare potassio), vitamine, fibre solubili.

Per la composizione dettagliata vedi tabelle N. 1-2-3.

Tabella N° 1

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI PER (100g DI PARTE EDIBILE)																				
ALIMENTI	PARTE EDIBILE	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Pesche senza buccia	91	90,7	0,8	0,1	6,1	0	6,1	1,6	27	113	3	260	0,4	8	20	0,01	0,03	0,5	27	4
	100	81,1	0,5	tr	14	0	14	0,9	55	228	4	110	0,2	3	11	0,01	0,01	0,6	13	5

Fonte INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



Tabella N° 2

FIBRA SOLUBILE, INSOLUBILE E TOTALE (per 100 g di parte edibile)			
Alimenti	FIBRA SOLUBILE %	FIBRA INSOLUBILE g	FIBRA TOTALE g
Pesche con buccia	0,78	1,14	1,9
Pesche senza buccia	0,87	0,71	1,6

Fonte INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Tabella N° 3

CONTENUTO IN Mg, Zn, Cu, (per 100 g di parte edibile)			
Alimenti	Magnesio mg	Zinco mg	Rame mg
Pesche senza buccia	7	0,05	0,05

Fonte INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



## **IL PROFUMO DELLA PESCA**

L'aroma delle pesche è dovuto alla presenza di circa 80 sostanze estremamente volatili.

Si possono citare a titolo di curiosità: acetaldeide, terpeni alcolici, acido valerianico, acido caprilico.

Il caratteristico sapore acidulo della polpa è invece determinato dagli acidi citrico e malico.

## **PROPRIETA' DISSETANTI**

Le proprietà dissetanti del pesco sono dovute all'alto contenuto di acqua (90%) e alla presenza di acido citrico.

## **BASSO APPORTO CALORICO**

Il frutto apporta solamente 25 Kcal/100 grammi di prodotto ed inoltre presenta un alto indice di sazietà per cui è consigliata in qualsiasi regime dietetico, soprattutto se mangiate a digiuno. Come già detto, sono tra i frutti meno zuccherini (6,1%) rappresentati in gran parte dal fruttosio.



## APPORTO VITAMINICO

Le vitamine presenti sono:

La “A” (Beta Carotene) la Vitamina C o Acido Ascorbico, Vitamina B1, B2, PP.

Il contenuto della Vitamina A è maggiore nelle pesche a polpa gialla. Il Beta Carotene nell'organismo si trasforma in Vitamina A o Retinolo, sostanza fondamentale nella protezione dei tessuti di diversi organi e apparati (soprattutto occhio). Questa vitamina è fondamentale nello sviluppo (rafforza denti e ossa) e potenzia le difese immunitarie nella resistenza alle infezioni. E' fondamentale nella produzione di melanina (favorendo quindi l'abbronzatura) e rende in generale l'epidermide più fresca e giovane.



## VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)

Essa è concentrata soprattutto vicino alla buccia. Il suo contenuto (ca. 4 mg./100 g) rappresenta orientativamente il 10 % del fabbisogno giornaliero. La vitamina C svolge nell'organismo una funzione insostituibile. Infatti incrementa la resistenza dei capillari sanguigni, inibisce l'ossidazione dei radicali liberi responsabili dello sviluppo iniziale delle malattie del cuore e dei tumori. In quest'ultimo caso previene la conversione dei nitrati nei cancerogeni nitriti provenienti dagli insaccati, smog, fumo etc. Inoltre favorisce l'assorbimento del ferro. Le vitamine del gruppo B pur presenti in piccole quantità sono necessarie per l'utilizzazione nell'organismo degli zuccheri e dei grassi. Una loro carenza determina disturbi all'apparato visivo e digerente. Il contenuto delle sostanze antiossidanti è legato anche alla tipologia, cultivar, posizione dei frutti nella pianta, essendo maggiore in quelli situati in posizione apicale rispetto a quelli basali.

Recenti studi dell'Università Federico I di Napoli hanno evidenziato un notevole calo di questi composti con la frigo-conservazione, per cui è sempre consigliabile il consumo delle pesche appena raccolte.



## **SALI MINERALI**

Molte delle proprietà benefiche della pesca, sono da attribuire ai sali minerali presenti. D'estate con l'elevata sudorazione, l'organismo perde una grande quantità di sali minerali. Lo stesso dicasi se si svolge un'attività sportiva o agonistica. La mancata reintegrazione può comportare stanchezza, nervosismo, difficoltà respiratorie in genere.

Risulta fondamentale a questo proposito l'apporto nutritivo delle pesche, dovuto al contenuto di potassio, fosforo, calcio, ferro, il potassio.

Quest'ultimo, in particolare, regola l'equilibrio idro-salino, svolgendo un'azione benefica sull'apparato cardiocircolatorio, sull'apparato nervoso e sulla contrazione muscolare.

Il calcio ed il fosforo sono fondamentali nei processi di crescita e nella formazione delle ossa e dei denti. Da sottolineare il bassissimo contenuto di sodio, fondamentale soprattutto per chi soffre di ipertensione.

Molto importanti, anche se presenti in piccole quantità, sono i micro-elementi quali manganese, rame, zinco, in quanto rallentano i processi di invecchiamento cellulare e dei tessuti e contrastano diverse malattie croniche e degenerative.

## **COMPOSTI FENOLICI**

Oltre alle vitamine ed alcuni sali minerali, le proprietà terapeutiche antiossidanti sono svolte anche dai composti fenolici.

Si tratta di sostanze chimiche responsabili della colorazione dei vari organi della pianta, compresi i frutti. Tra i fenoli più frequenti si citano la catechina, la epicatechina, le procianidine.

Recenti studi dell'Università di Bologna, hanno evidenziato che la presenza quantitativa e qualitativa dei fenoli è legata alla varietà, concentrandosi maggiormente nella buccia rispetto alla polpa. Ciò determina un maggior valore nutrizionale della pesca consumata nella sua interezza, buccia compresa.

## **FIBRA**

Le pesche sono ricche di fibra solubile ed insolubile che ne fanno un frutto che facilita la digestione, con azione blandamente lassativa e rinfrescante.

Per cui se ne consiglia l'utilizzo nelle patologie intestinali in cui prevale la stipsi e le disidratazioni.



## **LA PESCA NELLA COSMESI**

La polpa della pesca è utilizzata da tempo per la preparazione di maschere e creme che hanno sulla pelle proprietà esfolianti, idratanti e rinfrescanti.

Il succo può essere utilizzato come lozione contro le macchie cutanee.

Gli acidi della pesca possono essere utilizzati come impacco pre-shampoo per riequilibrare la secrezione sebacea e dare volume e salute soprattutto ai capelli crespi.

### **CONSIGLI PRATICI**

Come già sottolineato, il consumo ottimale delle pesche andrebbe fatto lontano dai pasti per essere assimilate adeguatamente visto che la loro digestione “acida” contrasta con quella dei carboidrati (pasta, pane) e con i latticini creando tra l'altro fastidiose fermentazioni intestinali.

Bisogna sempre lavare la buccia accuratamente, in quanto sede di polveri e impurità varie.

Nel momento dell'acquisto accertarsi che al tatto le pesche risultino sode ma non troppo in quanto sarebbero acerbe.

Le pesche mature si conservano in frigo non più di 3-4 giorni in quanto presentano un'attività respiratoria che è tre volte superiore a quello delle mele. Quelle acerbe si conservano per circa due settimane. Si ricorda che la frigo-conservazione diminuisce il contenuto dei composti antiossidanti, soprattutto la Vitamina C.

E' assolutamente da evitare l'utilizzo delle foglie dei fiori e della mandorla, in quanto contengono una sostanza chimica che libera acido cianidrico.

# LA PESCA NELLA LETTERATURA

La bellezza dei fiori, il colore, l'aroma ed il gusto dei frutti hanno da tempo ispirato numerose leggende e diverse poesie.

Tra le più significative:

## **"La nascita della pesca"**

“Un vecchio pescatore,  
dopo avere tirato con fatica  
a riva la pesante rete  
che aveva calato in mare,  
vide dibattersi sulla sponda  
una grande pesce.  
Più tardi, a casa,  
mentre lo puliva per cucinarlo,  
trovò nel ventre  
uno strano, singolare nocciolo.  
Sotterrò con cura il seme  
scavando una buca nella terra  
antistante la sua capanna  
ed annaffiando ogni tanto,  
dal germe spuntò un alberello,  
che, nell'aria tiepida della primavera,  
si ammantò di rosei fiorellini.  
Il primo frutto ottenuto  
venne chiamato PESCA,  
in omaggio alla sua provenienza marina”.

(Antica Leggenda)



“L'estate vien cantando,  
vien cantando alla tua porta.  
Sai tu dirmi che ti porta?  
Un cestel di bionde pesche,  
vellutate appena tocche,  
e ciliegie lustre e fresche  
ben divise a mazzi e a ciocche”

(Angiolo Silvio Novaro)

“Era un bel giardino grande,  
tutto un prato di erba soffice e verde.  
Qua e là spuntavano fra l'erba  
dei bellissimi fiori, che parevano stelle,  
e c'erano anche dodici peschi  
che in primavera  
si ammantavano di fiorellini delicati perla e rosa  
e in autunno portavano frutti sugosi.

Un breve e poetico brano, tratto da  
Gigante Egoista di Oscar Wilde (1854-1900)

O frutto sopra gli altri benedetto,  
buono innanzi, in mezzo e dietro il pasto.  
(...) Son le pesche aperitive e  
cordiali, saporite, gentili, ristorative,  
come le cose che hanno gli Speciali.  
Le pesche fanno un ammalato sano,  
tengono altrui del corpo ben disposto,  
son fatte proprio a beneficio umano.

(Francesco Berni)

## PESCA E PITTURA

Le pesche compaiono in numerosi affreschi di Pompei.

Il frutto fa bella presenza di sè in diversi dipinti del Caravaggio e nella “Natura morta con pesche” di Renoir; da ultimo fa da sfondo negli splendidi murales di San Sperate



Murales di Angelo Piloni di San Sperate



## PESCA E PITTURA



Giovanni Arcimboldo - "L'estate"



Valentin Serov - "Ragazza con le pesche"



Bartholomeus Assteyn - "Natura morta con pesche, pere, conchiglie esotiche e vaso di tulipani"



Caravaggio - "Fanciullo con canestra"

# LA PESCA IN CUCINA

## RI SOTTO ALLE PESCHE E BOTTARGA

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- 300 gr. di riso
- 4 pesche (pasta gialla)
- $\frac{1}{2}$  bicchiere di brandy
- $\frac{1}{2}$  cipolla
- 50 gr. di burro
- 1 bottarga (piccola)
- $\frac{1}{2}$  lt. di brodo vegetale

Tempo di cottura: 25 minuti

Preparazione:

Far appassire la cipolla tritata finemente nel burro, incorporare una pesca frullata e dopo due minuti aggiungere il riso, mantecare versando il brandy.

Aggiungere il brodo un po alla volta rimestando ogni tanto; dieci minuti prima della cottura incorporare le due pesche tagliate a dadini.

Ultimata la cottura (il riso deve essere al dente) versare il riso in una risottiera, aggiungere la bottarga grattugiata e qualche scaglietta e guarnire il piatto con dadini di pesca. Servire il riso a temperatura ambiente.

(ricetta di Assunta Abis - San Sperate)





Risotto alle Pesche e Bottarga



## PENNE ALLA CREMA DI PESCA

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- 350 g penne lisce
- 2 pesche bianche piuttosto mature
- 150 g prosciutto cotto
- 2 dl panna liquida
- 150 g formaggio light
- Sale e pepe

Preparazione:

Mescolare in una terrina panna e formaggio.

Aromatizzare con sale e pepe.

Mettere il composto assieme alle pesche tagliate a pezzi nel frullatore.

Si ottiene una crema.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e passatela sotto l'acqua fredda.

Coprire con la crema preparata e col prosciutto cotto.

Amalgamare bene e servire.

(Ricetta di Sposadelvento)



## PESCHE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

- 8 pesche
- 1 bicchiere vino bianco secco
- 1 bicchiere sciroppo
- Salsa di fragole
- Foglie di menta

Preparazione:

Si prendono 8 pesche mature, si scottano, si pelano e si dispongono in un solo strato in una pirofila con un bicchiere di vino bianco secco e uno di sciroppo; si passa la pirofila al forno e si lascia cuocere per 10 minuti a 200° C; quindi si scolano le pesche, si dispongono in un piatto di portata col fondo coperto di salsa di fragole e si guarnisce ogni pesca con foglie di menta.

(Piatto tipico della tradizione Romagnola)



Penne alla crema di pesca





Pesche al forno



## PESCAMISU'

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- 2 pesche
- 3 uova
- 5 cucchiaini di zucchero
- 250 gr. mascarpone
- 200 ml. di panna per dolci
- 2 pacchi di biscotti sardi "savoardi"
- $\frac{1}{2}$  lt. di succo di pesca
- Cacao amaro

Preparazione:

Separare i tuorli dagli albumi e mettere questi ultimi da parte.

Montare i tuorli con lo zucchero fino a che non siano ben amalgamati; unire all'impasto il mascarpone e amalgamare. Versare la panna liquida in un contenitore e montarla a neve, quindi aggiungere al composto precedente. Infine montare gli albumi a neve e aggiungerli alla crema al mascarpone.

Aggiungere alla crema le pesche tagliate a cubetti. Versare in un capiente contenitore il succo di frutta (a piacere si può aggiungere un bicchiere di maraschino), dove si dovranno immergere i biscotti.

Prendere una pirofila e versare due cucchiaini di crema e spalmarli in tutta la base.

Quindi immergere i biscotti nel succo e preparare il 1° strato che sarà ricoperto con la crema al mascarpone. Stesso procedimento per il 2° strato. Infine spolverizzare il dolce con il cacao amaro e servire (preferibilmente freddo).

(Ricetta di Fulvia Ibba - San Sperate)

## CROSTATA DI MARMELLATA DI PESCHE ALLA MODA DI SAN SPERATE

### Ingredienti:

- 600 gr. di farina
- 200 gr. di zucchero
- 150 gr. di strutto o burro
- 4 uova
- 2 bustine di lievito, polvere di cannella o “saporita”
- 300 gr. di marmellata
- sale quanto basta

### Preparazione:

Setacciare la farina, porre al centro la cannella, il sale, lo zucchero, il burro a pezzetti, le uova ed impastare lavorando il meno possibile.

Lasciare riposare la pasta per pochi minuti, imburrare una tortiera di 45 cm. di diametro, stendere la pasta allo spessore di 1,5 cm. e rivestire il fondo ed i bordi della tortiera; mettere sulla pasta la marmellata.

Con il resto della pasta frolla fare striscioline e incrociarle a griglia.

Ripiegare la pasta del bordo verso l'interno e con una forchetta creare sulla pasta motivi decorativi.

Mettere al forno a calore medio (200°) e cuocere per 35 minuti circa.





Crostata di marmellata di pesche alla moda di San Sperate (I metodo)



Crostata di marmellata di pesche alla moda di San Sperate (II metodo)

# CROSTATA DI MARMELLATA DI PESCHE

## (II Metodo)

### Ingredienti:

- 500 gr. di farina
- 300 gr. di burro
- 200 gr. di zucchero
- 4 tuorli d'uovo
- scorza grattugiata di un limone
- 1 bustina di vanillina
- 300 gr. di marmellata
- 20 gr. di vino bianco
- sale quanto basta

### Preparazione:

Setacciare la farina e fare la fontana; porre al centro lo zucchero, un cucchiaino di vino bianco, i tuorli, il burro a pezzetti, il limone e la vanillina.

Impastare lavorando il tutto il meno possibile, avvolgere la pasta fatta a palla in carta oleata e lasciarla riposare almeno un'ora in frigorifero.

Imburrare una tortiera di 40 cm. di diametro e stendervi la pasta dello spessore di 2 cm. rivestendovi il fondo e i bordi, stendere la marmellata e con i ritagli della pasta formare delle striscioline ed incrociarle a griglia; ripiegare la pasta del bordo verso l'interno e decorarla con una forchetta.

Mettere in forno a calore medio (200°) e cuocere per 30 minuti circa.

**Variante:** la marmellata si può sostituire con pesche scioppate oppure con fette di pesche tenute in fusione per circa un'ora con cognac e zucchero.

# MARMELLATE

## Norme generali

La perfetta riuscita delle marmellate dipende in gran parte da una perfetta qualità e maturazione della frutta, una causa di insuccesso è una cottura insufficiente oppure i vasi non perfettamente puliti e asciutti.

Per le marmellate è necessaria una bollitura molto lenta; una bollitura troppo forte renderebbe lo sciroppo appiccicoso prima che la frutta sia cotta; se la cottura è insufficiente la marmellata ammuffirà. Se questa fermentasse e si formasse della muffa bisognerebbe toglierla dal vaso e cuocerla ancora. Se cotta a sufficienza, la marmellata apparirà, alla fine, trasparente e lucida.

Lo zucchero è necessario per la conservazione, ma non dovrebbe essere usato in eccesso, altrimenti la marmellata perderà il suo aroma particolare. Di solito bastano 700 gr. di zucchero per 1 Kg. di frutta. Lo zucchero va messo quando la frutta è cotta e, se necessario, setacciata. Alla fine deve cuocere per 25 - 30 minuti. Alla maggior parte della frutta si può aggiungere un poco d'acqua. Si possono fare marmellate anche senza zucchero, ma è necessaria una lunga e lenta cottura per fare evaporare tutta l'umidità.

E' opportuno usare un recipiente smaltato o di acciaio inox, di cui si conosce il peso per evitare inutili travasi in altri recipienti.



Schiumare sovente la marmellata usando un cucchiaino di acciaio inox o smaltato. Quando la marmellata è fredda versarla in albane, porre un po' d'alcool puro sulla superficie e chiudere con carta oleata o plastica, legata ben stretta, o con il coperchio stesso del vaso.

Per fare marmellate si può usare il miele ma queste marmellate hanno una breve durata di conservazione. E' bene usare una metà dose di miele e metà dose di zucchero. Anche in questo caso unire il miele verso la fine della cottura.

## MARMELLATA DI PESCHE

Lavare le pesche, togliere il nocciolo e cuocerle per circa 40 minuti; passarle nel passatutto e aggiungere 700 gr. di zucchero per ogni Kg. di frutta passata. Cuocere ancora per 30 minuti circa.

**Variante:** con le stesse dosi si può ottenere una marmellata diversa eliminando l'operazione della passatura; in questo caso le pesche vanno spellate.

## CONFETTURA DI PESCHE

Prendere le pesche, dimezzarle e togliere il nocciolo. Preparare lo sciroppo con 1 Kg. di zucchero, 1 bicchiere d'acqua e mettere al fuoco aggiungendo le pesche.

Quando inizia il bollore togliere la frutta che si terrà da parte; far bollire per 35 e più minuti lo sciroppo, rimettere la frutta, aggiungere 2 gr. di acido salicilico, indi porre il tutto in vasi sterilizzati caldi.

## PESCHE SOTTO SPIRITO

Lavare belle pesche gialle a pasta dura, togliere il nocciolo e tagliare a spicchi.

Prendere un vaso a chiusura ermetica, fare uno strato di pesche spolverizzandolo con dello zucchero e continuare fino che il vaso sia pieno (calcolare 500 gr. di zucchero per ogni Kg. di frutta).

Ricoprire il tutto con alcool a 90°, tappare ermeticamente e lasciare chiuso per almeno un mese finché le pesche siano ben insaporite.

**Variante:** con le stesse dosi e con l'aggiunta di cannella in corteccia, chiodi di garofano, noce moscata e vaniglia in bacello, (in piccolissime dosi), si può ottenere un gusto diverso e più aromatico.

## PENTOLA RUSSA

Per questa ricetta si può usare qualsiasi tipo di frutta via via che maturerà, tranne gli agrumi, le nespole e le angurie.

Pulire le fragole e metterle in un vaso a chiusura ermetica e versare dell'alcool a 90° in quantità sufficiente a coprire la frutta dopo aver spolverizzato lo strato con dello zucchero.

Unire, una volta matura, la frutta desiderata intera (ciliegie, susine, more di rovo, uva) o a pezzi (pesche, albicocche, pere, melone, fichi) ricordando di ricoprire lo strato con lo zucchero e l'alcool.

Perché la frutta sia pronta all'uso occorre far passare almeno due mesi dall'ultimo strato di frutta messa nel vaso.

**Variante:** al posto dell'alcool a 90° si può usare acquavite, cognac, rhum.

# FRUTTA SCIROPATA

## Norme generali

- Questo sistema di conservazione offre il vantaggio di una preparazione svelta ma è necessaria una scrupolosa pulizia.
- I barattoli e i coperchi devono essere di vetro con anelli in gomma ed a chiusura ermetica a scatto metallico.
- I barattoli devono essere ben lavati, così pure i coperchi e le guarnizioni in gomma, poi sciacquati in abbondante acqua ed asciugati con molta cura.
- Preparare un graticcio di metallo o di legno (basta anche un panno più volte piegato) in modo da tenere sollevati i vasi dal fondo della pentola.
- E' necessario che i vasi non siano a diretto contatto con il fondo della pentola altrimenti, dato il forte calore, si possono incrinare.
- La pentola deve essere sufficientemente larga e profonda; sul fondo si posa il graticcio o, in mancanza di questo, del panno o della paglia.
- Versare l'acqua sino al collo dei barattoli e far bollire.
- Dopo la cottura spegnere il fuoco e lasciare raffreddare i vasi nella stessa acqua.



- Togliere i vasi con molta cura e non toccare i coperchi perché non si spostino gli anelli di gomma.
- Riporre in dispensa o in un locale buio.

## **PESCHE SCIROPATE (I Metodo)**

Sbucciare e tagliare le pesche a metà, coprirle per • di uno sciroppo fatto con acqua più 100 gr. di zucchero per ogni barattolo da 1 kg.  
Lasciare bollire per 20 minuti.

## **PESCHE SCIROPATE (II Metodo)**

Scegliere delle pesche sane e non troppo mature, (circa 1 Kg.), pelarle e tagliarle a metà, togliere il nocciolo e porle in vasi puliti ed asciutti badando di premerle un poco, versare nei vasi dello sciroppo freddo preparato con 200 gr. di zucchero per ogni litro di acqua badando di riempire i vasi solo per •.

Chiudere ermeticamente e sterilizzare a bagnomaria per circa 18 minuti a partire dall'inizio dell'ebollizione.

## RICETTE VARIE

### PESCHE RIPIENE

#### Ingredienti:

- 300 gr. circa di crema pasticcera
- 1 Kg. di pesche
- 100 gr. di amaretti
- 100 gr. di mandorle spellate e tostate

#### Preparazione:

Preparare la crema montando 2 tuorli d'uovo, 40 gr. di zucchero, 40 gr. di farina, 250 gr. di latte e la scorza di mezzo limone grattugiata.

Mettere il composto in una casseruola e mescolare fino a che non si giunge all'ebollizione (a seconda della densità si può continuare a tenere la crema sul fuoco sempre rimescolandola). Appena la crema sarà pronta toglierla dal fuoco e rimestarla finché sarà tiepida.

Pelare le pesche, tagliarle a metà, togliere il nocciolo e scavarle al centro.

Disporle sopra un piatto di pirex imburrito con la parte scavata rivolta in alto, ricoprirle con la crema pasticciera unita agli amaretti sbriciolati.

Mettere al centro di ogni pesca una mandorla, spolverizzare con lo zucchero e con le mandorle rimaste tagliuzzate. Mettere in forno moderatamente caldo per • ora circa.

## PESCHE SCIROPPATE RIPIENE

### Ingredienti:

- 1 Kg. pesche
- 3 chiare d'uovo
- 375 gr. di zucchero a velo
- 100 gr. di mandorle dolci

### Preparazione:

Scolare dallo sciroppo le pesche, disporle su una pirofila imburrata con la parte scavata rivolta verso l'alto e riempirle con un composto ottenuto montando a neve le chiare d'uovo con lo zucchero e le mandorle tagliuzzate. Passare al forno a calore moderatissimo finché le chiare non saranno indurite.

**Variante:** anziché passarle al forno si possono mettere in frigorifero per un'ora circa.

## PESCHE ALLA CREMA

### Ingredienti:

crema pasticcera (vedi pesche ripiene) 2 dosi,

- 1 Kg. di pesche,
- 100 gr. di zucchero,
- 150 gr. di cognac o vino bianco ( 1 bicchiere per acqua).

### Preparazione:

Spellare e tagliare le pesche a dadini e farle macerare per un'ora circa nello zucchero e nel cognac. Unire quindi la crema e mettere in frigo.

Servire molto freddo.





Pesche sciroppate



Pesche ripiene



Pesche alla crema

## FRULLATO DI PESCHE

### Ingredienti:

- 1 Kg. di pesche
- il succo di un limone
- 50 gr. di zucchero
- 200 gr. di acqua

### Preparazione:

Tagliare a pezzi le pesche ben mature precedentemente spellate e metterle nel frullatore con l'acqua, lo zucchero, il succo di limone.

Frullare sino a quando il tutto sia ben amalgamato. Se il frullato risultasse troppo denso unire qualche cubetto di ghiaccio.

**Variante:** eliminando il succo di limone si può sostituire l'acqua con del latte e, volendo un frullato più aromatico e meno denso, un bicchierino di cognac o altro liquore.

## **POLPA DI PESCHE PER GELATI**

Passare al setaccio le pesche mature e sane, unire poi per ogni 500 gr. di polpa 700 gr. di zucchero e amalgamare mescolando bene.

Mettere il composto in vasi puliti e asciutti, chiuderli bene e sistamarli in frigorifero (nel reparto riservato alle verdure).

Per ottenere un buon gelato unire un'uguale dose di questa polpa e di acqua, aggiungendo un po' di succo di limone.

## **PESCHE AL GELATO**

Ingredienti:

- 6 pesche
- sciroppo di zucchero
- vaniglia
- gelato alla crema

Preparazione:

Pelare 6 belle pesche, dividerle a metà, snocciolarle, metterle in una casseruola con uno sciroppo di zucchero e un bastoncino di vaniglia, lasciarle bollire leggermente per 20 minuti circa.

Prendere un vassoio e sul fondo disporre il gelato di crema e su questo le pesche innaffiate con lo sciroppo.



Gelato alla pesca



## GRANITA ALLA PESCA

### Ingredienti:

- 150 gr. di zucchero
- 1 bicchiere di acqua
- 400 g. di pesche
- 1 limone (succo)
- Vanillina

### Preparazione:

Mettete lo zucchero in una casseruola con l'acqua e portate ad ebollizione, rimestando di tanto in tanto per far sciogliere bene lo zucchero.

Lavate le pesche senza sbucciarle, dimezzatele, privatele del nocciolo e tagliatele a pezzetti.

Mettete questi ultimi nella casseruola, rimestateli nello sciroppo e lasciate cuocere, a fuoco lentissimo e a recipiente scoperto, per ca. 30 minuti.

Togliete il composto dal fuoco e lasciatelo raffreddare completamente; quindi passatelo al setaccio di crine e raccogliete il purè in una terrina.

Unitevi il succo del limone ed un pizzico di vanillina e amalgamate bene in composto; poi travasatelo nelle vaschette del ghiaccio e mettetelo in freezer per circa 2 ore, rimestando ogni 30 minuti con un cucchiaino di legno.

Trascorso il tempo stabili, distribuite la granita in quattro bicchieri e servite.

## TE' ALLA PESCA

### Ingredienti:

- 2 Pesche (preferite le gialle ottima la Cultivar Vesuvio)
- 1 lt. di tè non aromatizzato
- 100 cl. di acqua (mezzo bicchiere)
- 4 cucchiaini di zucchero

### Preparazione:

Lavare accuratamente le pesche e tagliarle a spicchi senza togliere la buccia.

Posizionare la frutta tagliata all'interno di una caraffa ricoprendola con lo zucchero.

Una volta preparato il tè versarlo ancora bollente sulla frutta. Una volta intiepidito si ripone poi in frigorifero.

Servire in bicchieri da long drink avendo cura di eliminare prima la frutta.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## Note

[illegible]

Finito di stampare  
nel mese di Luglio 2006  
presso tipografia  **GRAFICHE SERCI**  
Zona Industriale P.I.P.  
SERRAMANNA (MD)  
Tel. 070.9131019 - Fax 070.9131156