

Pesca tardiva di Leonforte

Prunus persica fam. *Rosaceae*

Origini e storia

La pesca tardiva di Leonforte non è una ma sono tante varietà locali che maturano nei mesi di settembre, ottobre e novembre.

Si dice che gli agricoltori siano molto gelosi dei loro alberi e sperimentano innesti per ottenere frutti migliori.

Inoltre, un avvenimento che si ripete da oltre 10 anni, è la sagra della pesca che ricade annualmente il primo sabato e la prima domenica del mese di ottobre.

Produzione e territorio

La pesca tardiva di Leonforte, denominata "settembrina", viene coltivata nei territori dei comuni limitrofi.

Le particolari condizioni pedoclimatiche delle colline leonfortesi determinano una peschicoltura caratterizzata da produzioni tardive. La coltivazione del pesco di Leonforte si estende nei ricchi fondovalle della zona; le cultivar oggi presenti provengono da selezioni naturali di miglioramento di antiche cultivar locali che hanno portato all'ottenimento di produzioni sempre più tardive e qualitativamente apprezzate dal consumatore.

L'epoca di maturazione va dalla prima decade di settembre a tutto ottobre.





In cucina

Ottime da tavola le pesche di Leonforte, grazie all'intensa aromaticità, sono straordinarie anche sciropate oppure trasformate in succhi e marmellate.



Effetti salutistici

Questo frutto è un'ottima fonte di vitamine. La pesca contiene la vitamina A, detta anche retinolo, che ha funzione protettiva e favorisce la crescita delle mucose, della pelle, delle ossa e dei denti, impedisce l'essiccamento della congiuntiva (per questo è detta anche antixeroftalmica), favorisce la visione nelle ore notturne e crepuscolari, è un ottimo antiossidante, anti-radicali liberi. I sintomi di carenza di questa vitamina si presentano con fotofobia (intolleranza alla luce), calo della vista, stanchezza, disturbi del fegato, ed anche congiuntivite. Contiene anche vitamina B1, importantissima per il processo di trasformazione degli idrati di carbonio in energia e per il buon funzionamento del sistema nervoso. La vitamina B2 contenuta nelle pesche è indispensabile per la salute delle unghie, dei capelli e della pelle; ha funzione diretta nel metabolismo dei carboidrati e delle proteine, trasformandoli in energia utilizzabile dall'organismo. La pesca contiene anche la vitamina C, molto importante nella lotta contro le infezioni, specie quella da raffreddamento, è utile al rafforzamento dei capillari e del collagene, limita i danni e le rotture dei vasi capillari ed è antiossidante. Un'altra vitamina contenuta nelle pesche è la PP, importante per il buon funzionamento dello stomaco, del sistema nervoso e per l'ossigenazione del sangue.