

# PESCA TARDIVA DI LEONFORTE



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

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

La Tardiva di Leonforte matura a metà ottobre e ha un colore giallo pallido con sfumature rosse; la Settembrina di Leonforte matura a metà settembre e ha un colore giallo verdognolo con striature rosse; la Gialla di Leonforte matura nella prima metà di ottobre e ha un colore giallo intenso.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Le particolari condizioni pedoclimatiche delle condizioni 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 coltivate 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. La coltivazione delle pesche richiede tantissimo lavoro. Possiamo suddividere quest'ultimo in 4 fasi principali, che sono: potatura, insacchettamento, raccolta e selezione-confezionamento.

L'insacchettamento è una tecnica agronomica che contribuisce a dare ulteriore garanzia sulla salubrità del prodotto e consiste nell'insacchettare il frutto ancora acerbo (tra giugno e luglio) con speciali sacchetti traspiranti di carta pergamenata, che lo preservano da eventuali attacchi parassitari. Tale tecnica serve a garantire la genuinità del prodotto, poiché dal momento dell'insacchettamento fino alla raccolta (90 giorni circa) non viene eseguito alcun trattamento con presidi sanitari per la difesa della coltura, consentendo di ottenere una pesca esente da residui tossici e qualitativamente pregiata conservando la sua genuinità ed il suo gusto tipico. E' una fase delicatissima e richiede molta attenzione da parte dei soggetti preposti all'insacchettamento.

La raccolta viene eseguita a mano togliendo la pesca dal sacchetto di protezione ed attuando un controllo di qualità su ogni singolo frutto per poi passare alla fase successiva di selezione e confezionamento.

Nella selezione-confezionamento le pesche sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza in millimetri. Una volta selezionate, vengono riposte dapprima in contenitori calibrati e successivamente in scatole di cartone pronte per essere gustate.

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La pesca gialla di Leonforte detta anche "Tardiva di Leonforte", si presenta con buccia giallo verdognola con striature rosse più o meno evidenti, polpa gialla, soda, aromatica ed aderente al nocciolo. Essa presenta caratteristiche organolettiche proprie ed irripetibili: profumo, sapore, dolcezza, colore e consistenza polposa.

## 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. Attenzione, sia la luce sia l'aria distruggono facilmente questa vitamina, quindi gli alimenti vanno consumati entro pochi giorni dall'acquisto e conservati nel frigorifero. 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 carenza di questa vitamina comporta perdita del sonno, difficoltà di concentrazione, aritmia cardiaca e, nei casi gravi, la polinevrite, detta "beri-beri". Attenzione anche ai sovradosaggi: quasi impossibili con la normale alimentazione, ma potrebbero presentarsi problemi cardiaci e crampi. 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. Le carenze comportano irritazione della pelle e delle mucose e stanchezza; al contrario, in dosi eccessive, è causa di prurito e bruciori della pelle. 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. Il primo sintomo di carenza di vitamina C si manifesta con facilità di infezioni, stanchezza, rialzo del livello del colesterolo; oltre i 10gr di assunzione giornaliera, si possono presentare vomito malumore e formazione di calcoli renali. 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. I sintomi di carenza si presentano con vertigini, inappetenza, screpolature della pelle e, nei casi più gravi, con la malattia chiamata Pellagra; in quantità eccessiva insorgono vampate di calore, mal di testa e prurito cutaneo.

## L'ALIMENTO IN CUCINA

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

