

## NONNA ADA IN CUCINA:LE PESCHE

Inviato da Marista Urru  
giovedì 15 maggio 2008

Stanno arrivando le pesche, per ora sono solo una primizia che fa gola, costa molto e.. ed è già buona, ho comperato delle nettarine fenomenali.

Comunque aspettiamo che scendano di prezzo per portarle in tavola ogni giorno, intanto vediamooci le tante proprietà di questo bellissimo frutto.

Contengono : potassio, vitamina C, B carotene.

Potassio : sappiamo che è ottimo per equilibrare il battito cardiaco, per evitare i crampi, per riequilibrare il sistema nervoso

Vitamina C : svolge un ruolo importante nella difesa dell'organismo dalle infezioni. Si dice che questa vitamina previene la conversione dei nitrati da fumo di tabacco, da smog , da carni insaccate ecc..., in agenti cancerogeni

B carotene: si trasforma se in buona quantità in retinolo, cioè in vitamina A, necessaria al buon funzionamento dei tessuti.

Per chi volesse comprarsi un po' di primizie, un consiglio: le trovate in genere un po' indietro di maturazione , meglio specie per le nettarine che vanno consumate ancora un po' croccanti.

Comunque, se le volete ammorbidite, riponetele in sacchetti di carta a temperatura ambiente per qualche giorno, se invece mettete il sacchetto in frigo, la maturazione viene bloccata e in alcuni casi l'umido le guasta pure.

Le pesche in cucina : e si pensa subito alle

PESCHE MELBA:

2 grosse pesche mature ma sode, 250 gr di lamponi, 50 gr  
zucchero 4 dl  
di gelato alla vaniglia

È una preparazione tanto semplice quanto famosa, fu ideata da un celeberrimo cuoco francese Escoffier per il soprano Nellie Melba. Il cuoco ce ne ha tramandate due versioni: una con le pesche crude e una altra con le pesche appena ammorbidite in acqua e zucchero, poi raffreddate prima dell'uso.

Pelate le pesche, tagliatele a metà eliminando i noccioli, lavate i lamponi in acqua fredda, sgocciolateli bene, passateli ad un colino fitto in modo da trattenere i semi, unite al passato in una ciotola lo zucchero, mescolate bene. Mettete in quattro coppe, mezza pesca per coppa sopra la porzione di gelato, magari se avete uste lo strumento per fare palline di gelato; la mezza pesca è bene sia rivolta verso il basso, verste sopra il passato di lampone. A mio gusto ci sta bene anche un rametto o delle foglie di menta silvestre, alcuni sbriciolano amaretti.. insomma possiamo fare qualche aggiunta alla ricetta originale.. Escoffier , sopporterà. Come potete vedere, la foto delle vere pesche melba, per ora non c'è, ma sono coreografiche anche queste

## PESCHE E CETRIOLI in coppa.

Per quattro persone : 3 pesche grandi, 6 cucchiari di zucchero, 1 o due bottigliette di ginger-ale, 1 o 2 piccoli cetrioli, con la buccia ancora fine (unica difficoltà per chi non se li coltiva da solo, anche in vaso).

Sono ottime, se non le conoscete, provatele.

Pelate le pesche, fatele a fettine sottili e distribuitele nelle 4 coppe, o nei bicchieri alti, cospargetele di zucchero e mettetele a raffreddare in frigo per 1 ora almeno; tenete in frigo anche il ginger ale;

all'ultimo momento affettate i cetriolini con la buccia, uniteli alle pesche, poco prima di portare in tavola versate il ginger ale sulle pesche, fin quasi a riempire le coppe o potete usare del vino bianco

secco, o meglio: metà ginger e metà vino. Qui i rametti di menta silvestre ci stanno benissimo