

## Pesca Gialla - Pesche nettarine

### Nutrizione

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 1/7/2024 8:00:00



**Pesche nettarine** - Frutto dalla forma rotondeggiante, con buccia il cui colore varia dal rosso al giallo. La polpa puÃ² essere bianca o gialla ed Ã¨ solitamente soda e di sapore dolce. StagionalitÃ : Luglio-Agosto-Settembre Nettarine o Noce Pesca a polpa gialla e polpa bianca.

#### Caratteristiche

Le nettarine come le pesche continuano a maturare dopo la raccolta.

E' importante ricordare che: il nocciolo della pesca nettarina contiene acido cianidrico, una sostanza che puÃ² risultare molto tossica se ingerita.

#### Conservazione

Il frutto deve essere conservato in frigorifero, o in un luogo fresco, al massimo per una settimana. L'ideale sarebbe conservarle in un sacchetto di plastica con dei fori per evitare che ammuffiscano.

#### ProprietÃ

Ottimo stimolanti per l'attivitÃ dei reni e dell'intestino, stimolano anche la secrezione dei succhi gastrici che favoriscono di conseguenza la digestione.

Una sola NETTARINA contiene il 15 % di vitamina C rispetto al fabbisogno giornaliero del nostro organismo. Per mangiare le NETTARINE Ã¨ necessario che siano a temperatura ambiente, quindi vi consigliamo di toglierle dal frigorifero almeno un'ora prima di servirle.

Pesca Gialla

Ã

## Apporto energetico

40 cal / 100 gr

## Valori nutrizionali

La porzione media di 100 gr contiene:

GRASSI TOTALI 0%  
DI CUI SATURI 0%  
COLESTEROLO 0%  
SODIO 0%  
TOTALE CARBOIDRATI 3%  
FIBRE ALIMENTARI 6%  
ZUCCHERI 9g  
PROTEINE 1g  
VITAMINA A 2%  
VITAMINA C 10%  
CALCIO 0%  
FERRO 0%

# Pesca Gialla - Pesche nettarine

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11182>

---

## Provenienza

I principali paesi produttori sono Italia, Spagna, Grecia, Marocco, Turchia, Cile e Argentina.

## Aspetto e sapore

La forma varia da rotonda a oblunga con estremità leggermente prominenti. Il colore della buccia è giallo-aranciato con un sovracoloro rosso più o meno marcato, la polpa è di un giallo intenso eventualmente striata di rosso vicino al nocciolo a seconda della varietà. Il sapore varia da dolce a lievemente acidulo, con un'elevata succulenza.

## Conservazione

Evitare la conservazione delle pesche immature tra 0-2°C, poiché potrebbero insorgere danni da freddo e favorire un deperimento della polpa con conseguente mancanza di succo, diminuzione del sapore e scurimento della polpa. Per maturare le pesche conservare a 18-21°C.

## Proprietà

Contiene zuccheri facilmente assimilabili e molti acidi organici, soprattutto tartarico, citrico e malico, i quali, oltre a conferirle il particolare sapore, aumentano la riserva alcalina necessaria a regolare l'equilibrio acido-basico dell'organismo. La pesca contiene molto potassio, pochissimo sodio e discrete quantità di carotenoidi, che nell'organismo si trasformano in vitamina A (o beta-carotene), fondamentale per la produzione di melanina, sostanza che ci fa abbronzare e ci protegge dai raggi solari; inoltre il beta-carotene è un anticancerogeno, rende più acuta la capacità visiva, rinforza le ossa e i denti, potenzia le difese immunitarie contro le infezioni respiratorie, contro gli elementi tossici dell'aria inquinata e contro i danni del fumo.

A

