



## Varför är det bra att äta persika?

I persika finns vitamin E. Vitamin E är en antioxidant som bland annat skyddar våra vävnader genom att förhindra att de fleromättade fettsyrorerna som bygger upp membranerna bryts ner.

## Persika

Persika är ett 4-5 meter högt träd med smala, sågtandade blad. Trädet blommar i maj med rosa blommor. Frukten är saftig, gulröd med en fint hårig yta. Det är en stenfrukt, vilket betyder att fröet är inkapslat i en hård kärna.

Persikan började odlas i Kina på 2000-talet f Kr. Namnet betyder "persiskt äpple" och kommer sig av att romarna lärde känna frukten i dåvarande Persien.

Persikan produceras närmast i Sydeuropa men kan även odlas i Sverige om den får rätt förutsättningar. En framodlad variant av persika är nektarin, som har blankt och inte luddigt skal.

## Vad kan man göra med persika?

Persikan är god att äta som den är, och i konserverad form populär i efterrätter.

Liksom med vissa andra stenfrukter går det att utvinna bittermandelolja ur persikans kärna.

