

Pere: Si trovano tutto l'anno poiché le diverse varietà maturano in periodi diversi. Di seguito descriviamo le varietà piú diffuse

Nutrizione

Inviato da : Antonio Russo

Publicato il : 23/10/2023 10:50:00



L'albero delle pere ha radici molto profonde, alto fino a una ventina di metri, con foglie ovaleggianti e fiori riuniti a gruppi, che si sviluppano da gemme fruttifere portate all'estremità di rametti di 2-3 anni. Le pere assumono forma, grandezza, colore e sapore assai diversi a seconda delle cultivar: esistono oltre 5000 varietà di pere al mondo.

Il frutto era conosciuto e mangiato sin dall'età della Pietra. La progenitrice della pera moderna proviene dalle regioni sud-orientali dell'Europa e da quelle occidentali dell'Asia.

Varietà delle pere

Le pere si trovano tutto l'anno poiché le diverse varietà maturano in periodi diversi. Di seguito descriviamo le varietà piú diffuse.

William cultivar inglese (detta anche Bartlett). E' la piú importante per l'esportazione e per le utilizzazioni industriali. L'Emilia Romagna è la regione piú produttiva (70%) mentre il Veneto rappresenta il 10% della produzione nazionale.

Una cultivar di derivazione della William è la **Max Red Bartlett** (detta anche **William rossa**). La polpa è biancastra, molto succosa, dolce-acida, con aroma moscato caratteristico, fine, compatta. Oltre che per il consumo diretto, le pere William sono largamente utilizzate dall'industria per la preparazione di sciroppi e succhi. I frutti si raccolgono nella seconda decade di agosto e si conservano soddisfacentemente in regime di freddo per 3-4 mesi.

Passa Crassana. Cultivar francese della metà del 1800, fino a qualche tempo fa deteneva il primato produttivo. Il frutto è grosso, la buccia è verde, gialla alla maturazione, spesso alquanto rugghosa nella zona del peduncolo. La varietà rossa è color ruggine sulla qua



si totali della buccia. La polpa **Â** bianca, granulosa, di buon sapore. I frutti si raccolgono in ottobre e presentano un'ottima serbevolezza e resistenza.

Decana del Comislo. Cultivar francese. **Â** diffusa soprattutto in Emilia Romagna (80%) e Veneto (12%). Il frutto **Â** grosso, rugginoso, la buccia **Â** giallo verde, liscia, coparsa di numerose e piccole lenticelle. La polpa **Â** bianca, fine, fondente, succosa, dolce-acidula e aromatica. I frutti sono delicati nella manipolazione ma ben serbevoli. Si raccolgono nella prima/seconda decade di settembre e possono essere conservati in frigorifero fino a dicembre/gennaio.

Conference. Cultivar inglese del secolo scorso. Ha cominciato a diffondersi in Italia intorno al 1950. Viene coltivata soprattutto in Emilia Romagna ed in Veneto, da cui provengono rispettivamente il 70% ed il 15% circa della produzione nazionale. Il frutto **Â** di dimensioni medie, la buccia **Â** verde-giallo bronzato (o rugginoso) con lenticelle marcate a maturit**Â**. La polpa **Â** bianco giallastro, fondente, molto succosa, dolce e aromatica, poco acidula, di gusto molto gradevole. Le pere Conference, raccolte in uno stadio iniziale di maturazione (terza decade di agosto-primi di settembre) possono essere conservate in frigorifero fino a dicembre/gennaio.

Abate FÂ**ctel.** Cultivar francese del secolo scorso. La sua produzione deriva prevalentemente dall'Emilia Romagna (80%) e dal Veneto (10%). Il frutto **Â** grosso, la buccia **Â** giallastra, soffusa di rosso all'insolazione. La polpa **Â** bianca, fondente, molto succosa, zuccherina e aromatica. I frutti, molto resistenti e serbevoli, si raccolgono nella prima met**Â** di settembre.

Imperatore Alessandro o Kaiser. Cultivar francese del secolo scorso. Le regioni in cui **Â** maggiormente diffusa sono l'Emilia Romagna (80%) ed il Veneto (15%). Il frutto **Â** grosso, la buccia **Â** rugginosa su sottofondo giallo bronzato e con numerose lenticelle evidenti. La polpa **Â** bianco giallastro, consistente, appena granulosa, succosa, dolce-acidula, aromatica. I frutti si raccolgono nella seconda decade di settembre e presentano una certa serbevolezza fino a dicembre se conservati in frigorifero.

Qualit**Â** nutrizionali e conservazione delle pere

Â Le pere si ammannano facilmente, per cui **Â** necessario maneggiarle con cura, **Â** bene comprarle dure e portarle a maturazione a casa, durante il consumo. Le pere infatti si conservano molto bene in frigorifero e maturano meglio una volta raccolte.

Per accelerare il processo di maturazione basta mettere le pere in un sacchetto di carta marrone a temperatura ambiente: in un lasso di tempo dai 2 ai 5 giorni saranno pronte per essere mangiate.

Durante la maturazione le pere producono **etilene**, un gas naturale che **Â** anche un ormone naturale per la maturazione: un sacchetto non chiuso mantiene l'etilene vicino alla frutta e aiuta la maturazione, inoltre non rischia di alterare altri alimenti (come le verdure a foglia) sensibili all'etilene.

I sacchetti di carta aiutano a prevenire l'avvizzimento perch**Â** trattengono l'umidit**Â** prodotta dalla frutta durante la maturazione. Anche i sacchetti di plastica servono ugualmente allo scopo, ma accelerano troppo il processo perch**Â** aumentano l'umidit**Â** in maniera consistente e di conseguenza possono causare marciume.

Le pere hanno **poche calorie** (30-35 kcal per 100 g), sono ricche di fibra insolubile e non sono particolarmente interessanti per il contenuto vitaminico. Contengono invece una discreta quantit**Â** di potassio.

Hanno un indice di saziet**Â** piuttosto elevato e quindi sono indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante.

Â

Â